

www.vpress.ovh

ORANSSIT PÄIVÄT

Oranssit päivät 2025 lähisuhdeväkivaltaa vastaan

Joka vuosi 25. marraskuuta käynnistyvät Oranssit päivät – kansainvälinen kampanja, jonka tarkoituksena on tuoda näkyväksi naisiin ja tyttöihin kohdistuva väkivalta ja kannustaa toimii sen ehkäisemiseksi.

Päivät kestävät 16 päivää aina 10. joulukuuta saakka – ihmisoikeuksien päivään asti.

Kansainvälisesti oranssi väri toimii voimakkaana symbolina väkivallan vastaisessa liikkeessä. Maailman terveysjärjestö WHO muistuttaa, että lähisuhdeväkivalta on vakava kansanterveydellinen ongelma: sen seuraukset ulottuvat fyysisestä loukkaantumisesta psykologisiin traumoihin ja heiken-



Viikon kuva:



Ylioppilaiden ja vaasalaisten itsenäisyyden juhla Vaasan torilla

VAASAN YLIOPISTO

Virtuaalinen akkumalli avaa tietä sähköautomulaatioille

Vaasan yliopistossa tehdystä tutkimuksesta on kehitetty uuden virtuaalisen akkumallin, joka voi merkittävästi helpottaa sähköautojen integrointia energijärjestelmiin.

Uuden mallin on laatinut tohtorikandidaatti Seyed Mahoor Ebrahimi. Hänen väitöskirjansa mukaan perinteinen tapa mallintaa jokainen sähköauto erikseen on laskennallisesti raskasta ja hidastaa tutkimusta. Virtuaali-akku mallissa koko pysäköintialue tai autokanta voidaan käsitellä yhtenä energiava-

rastona. Tämä vähentää monimutkaisuutta ja tekee simuloinneista paljon kevyempiä.

Mallin avulla sähköautojen lataus voidaan suunnitella älykkäästi, ja autokannan lataustarpeet voivat toimia osana paikallista sähköverkkoa. Tämä lisää joustavuutta ja tukee uusiutuvan energian kasvavaa käyttöä. Lisäksi konsepti sisältää kustannustehokkaan laturien jakamismenetelmän, mikä voisi helpottaa latausinfraa myös tiheästi asutuilla alueilla.

Tutkimus avaa ovia siihen, että sähköautot voisivat tulevaisuudessa toi-



mia aktiivisina osasina sähköverkkoa – ei pelkinä kulkupelinä. Mallin toimivuus on tarkoitustaan pilotoitihankkeissa, ja jos ne onnistuvat, seuraa merkittävä askel kohti va-

kaampaa, joustavampaa ja vähähiilisempää sähköjärjestelmää. Seyed Mahoor Ebrahimi. Kuva: Vaasan yliopisto. Kuva vapaasti käytettävissä.

tyneeseen hyvinvointiin.

Suomessa tilastot tukevat huolta. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2024 poliisille raportoitiin 13 000 lähi-suhde- ja perheväkivaltatapausta. Näistä 9 500 uhria oli aikuisia, ja heistä peräti 74 prosenttia oli naisia. Joka tapauksessa vain osa väkivallasta päättyy viranomaisien tietoon – todelliset luvut voivat siis olla korkeammat.

Oranssi väri on valittu symboloimaan toivoa paremmasta, väkivallattomasta tulevaisuudesta. Kampanja näkyy monin tavoin: rakennuksia ja muistomerkkejä valaistetaan oranssiksi, ja kaupungeissa järjestetään kynttiläkulkueita sekä julkisia tapahtumia. Näin halutaan muistuttaa, että väkivalta ei ole vain yksityinen asia, vaan yhteiskunnallinen ongelma, johon kaikkien on puuttettava.

Vuoden 2025 tapahtumien kuuluu esimerkiksi pääkaupungissa järjestettävä hiljainen kynttiläkulkue 25. marraskuuta alkaen. Tällä kertaa kampanjan suojelijana on Suomessa Suzanne Innes Stubb,

tasavallan presidentin puoliso. Hänen mukaantulonsa korostaa kampanjan virallista asemaa ja lisää näkyvyyttä.

Monet kaupungit ja organisaatiot eri puolilla Suomea osallistuvat kampanjaan – valaistuksia, tapahtumia ja tietoisuustalkoita järjestetään useissa paikoissa. Näin pyritään tavoittamaan suuri joukko ihmisiä ja tarjoamaan matalan kynnyksen keinoja osallistua.

Oranssit päivät muistuttavat meitä siitä, että sukupuolittunut väkivalta on ihmisoikeuskysymys. Kampanjan tavoitteena on vaientaa häpeä, lisätä tietoisuutta, tukea uhreja ja sitouttaa yhteiskunta laajasti toimimaan. 2025 kampanja kantaa vahvasti viestiä: väkivalta ei ole hyväksyttävää – toivo on oranssia valoa.

Vaasan kaupunki oli – ja on – mukana oranssien päivien järjestelyissä. Kaupunginteatteri oli valaistu oranssilla värillä. Naisjärjestöjen toimesta kaupunginkirjaston edessä olevissa puissa on oransseja neuleita.

STUNDARS

Joulukävely 17.12



Pääse todelliseen jouluunelmaan! Tiistaina 17. joulukuuta klo 18:00 – 19:30 Stundars kutsuu sinut unohtumattomalle joulukävelylle juhlavasti valaistussa museokylässä.

Ota oma lyhtysi mukaan ja anna itsesi lumoutua taianomaisesta illasta, jossa lyhtyjen ja marshuivejen valo johdattaa sinua. Vaella valaistua polkua pitkin museon alueella, etsien piilotettuja tonttuja ja tutki historiallisia rakennuksia vapaasti. Vieraille kodikkaassa maaseutu-kaupassa, tunne joulun tunnelma maatilalla, jossa talon isä lukee joulun evankeliumia eri kielillä, ja astu sepän mökkiin, jossa vastaleivotun piparkakkun tuoksu toivottaa sinut tervetulleeksi – ehkä pienellä makulla nautittavaksi.

Tämä on ainutlaatuinen tilaisuus kokea historiallinen joulun henki kauniissa, valoisassa ympäristössä. Tartu tilaisuuteen – sisäänpääsy on kaikille ilmainen

MAALAHTI

Kauneimmat joululaulut Maalahdessa

Malaxin seurakunta kutsuu sinut perinteisiin yhteislauluihin Kauneimpien joululaulujen kanssa 11.–14. joulukuuta.

Ensimmäisenä on kokoontuminen Petolahden kirkossa keskiviikkona 11. joulukuuta klo 19.

Perjantaina 13. joulukuuta klo 19 Maalahden kirkossa järjestetään ruotsinkielinen jouluohjelma, ja seuraavana päivänä, lauantaina 14. joulukuuta klo 18, samassa kirkossa pidetään suomenkielinen versio.

Tilaisuudet tarjoavat tunnelmallisen tilaisuuden laulaa joulua yhdessä, ja kaikki ovat lämpimästi tervetulleita osallistumaan. Järjestäjä on Maalahden seurakunta.

MUSTASAARI

Joulutunnelmaa Mustasaaressa – markkinat, vaellukset ja kauneimmat joululaulut

Mustasaaren alueella järjestetään joulun aikaan monipuolista ohjelmaa, joka kutsuu koko perheen nauttimaan kauniista joulutunnelmasta

Lapsiperheille ja markkinakävijöille tarjoutuu mahdollisuus vierailuun Elly Sigfridsin torilla Sepänkylässä lau-

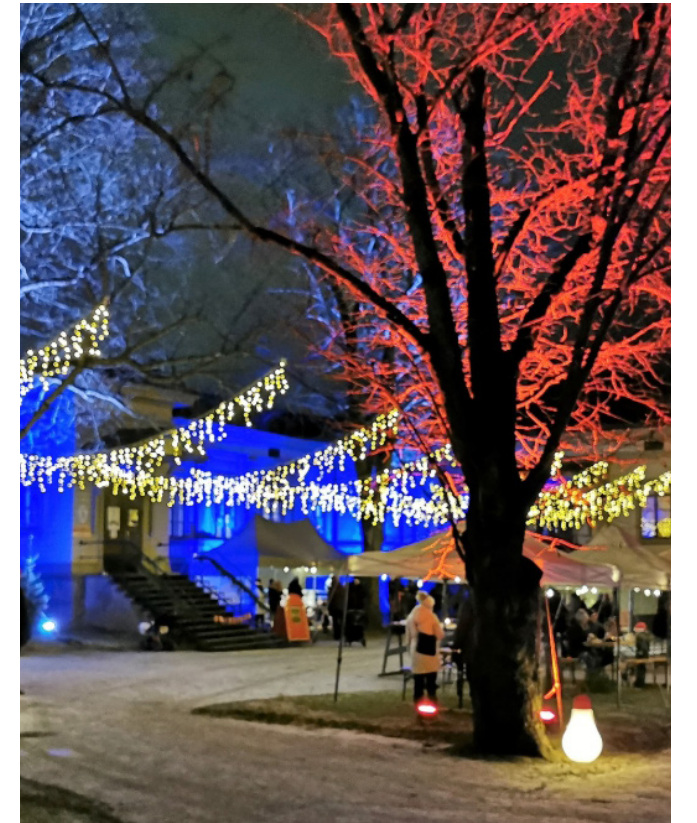
antaina 13. joulukuuta klo 10–14 järjestettävillä joulu- ja luciamarkkinoilla.

Samana päivänä klo 18 Mustasaaren kirkossa lauletaan suomeksi Kauneimmat joululaulut. Viikonloppuna jatkuu joulun perinnevaellus: Sommarön Linnakkeella Södra Vallgrundissa sunnuntaina 14.12. klo 16–18 ja Stundarsissa tiistaina 17.12. klo 18–19.30.

Kausi huipentuu ruotsinkieliseen Kauneimmat joululaulut -tilaisuuteen Mustasaaren kirkossa torstaina 21. joulukuuta klo 19. Ohjelma tarjoaa niin perinteisiä joululauluja, tunnelmallisia vaelluksia kuin paikallisten käsityöläisten tuotteita markkinoilla, ja kutsuu osallistujat kokemaan joulun lämpimän yhteisöllisyyden.

JULFIILIS

Julfiilis Vaasassa 12.–14.12.2025



Tervetuloa tunnelmallisille joulumarkkinoille ja perhejuhille Funkkiksessa

Tänä jouluna Julfiilis @Funkkis järjestetään perjantaina-sunnuntaina 12.–14. joulukuuta Vaasassa. Tapahtuma viettää toista jouluaan sisätiloissa Funkkiksessa (Sepänkyläntie 2). Sisäänpääsy on vapaa ja pysäköinti katettu.

Aukioloajat: pe 14:00–19:00, la-su 11:00–19:00. Lauleta, käsitöitä ja lahjaideoita, lämmintä glögiä, ruokaa, musiikkia ja monipuolista lasten ohjelmaa luovat kodikkaan joulutunnelman. Julfiilis tarjoaa ihanteellisen tilaisuuden aloittaa odotus joulua varten perheen tai ystävien kanssa.

KUVA: Julfiilis pari vuotta sitten.

HYVINVOINTIALUE



H-talon sisäilmaongelma on mysteeri

Vaasan H-talon kuudennen kerroksen sisäilmaoireilun syyt ei ole vielä löydetty, vaikka tutkimukset jatkuvat, kertoo Pohjanmaan hyvinvointialue. Syöpä- ja veritautien osasto toimii edelleen väistötiloissa S-rakennuksessa, mutta H-talon muissa tiloissa oleskelua ei ole todettu terveydelle haitalliseksi.

Toukokuun jälkeen tutkimukset ovat keskittyneet erityisesti ilmanvaihtoon ja ilman kiertoon. Aiemmin epäiltiin mattojen aiheuttavan oireilua, mutta tätä ei ole voitu vahvistaa tai poissulkea. Eri aikoina tehdyt mitaukset ovat osoittaneet vaihtelua kuitupitoisuuksissa. Seuraavaksi tutkijat selvittävät, mistä kuidut mahdollisesti tulevat – ilmastointikanavista vai rakenteista.

H-talon tilat halutaan kuntoon ja käyttöön mahdollisimman pian, ja oireilun syytä selvitetään tiiviissä yhteistyössä rakentamisesta vastanneen Bothnia High 5 -allianssin kanssa. Pohjanmaan hyvinvointialue painottaa, että vaikka oireilu on edelleen arvoitus, jatkotoimet ovat käynnissä turvallisen työympäristön varmistamiseksi.

Jatkuu sivulla 2

TANAAN

PÄÄKIRJOITUS

7. joulukuuta 1941 – Päivä, jolloin Kanada julisti sodan Suomelle

Vuosi 1941 oli yksi modernin historian käännteentekevimmistä. Toinen maailmansota laajeni yhä suurempiin mittasuhteisiin, ja tapahtumat kulkivat kohti globaalin konfliktin huipennusta.

Suomelle tämä vuosi oli erityisen merkittävä, ja sen aikana maa joutui tekemään vaikeita ratkaisuja selviytyäkseen idän ja lännen puristuksessa. Silti mikään ei valmistanut Suomea 7. joulukuuta tapahtuneeseen: vain päivä itsenäisyyspäivän jälkeen Kanada julisti sodan Suomelle. Tämä absurdi ja historiallisesti erikoinen hetki oli osa laajempia maailmanpoliittisia käännteitä, joissa pienillä mailla oli vain rajallisesti sananvaltaa.

Suomi ja toinen maailmansota

Suomen asema toisessa maailmansodassa oli monimutkainen ja pitkälti sen maantieteellisen sijainnin määrittämä. Talvisota (1939–1940), jossa Suomi taisteli Neuvostoliittoa vastaan, jätti maalle haavoja ja merkittäviä alueluovutuksia. Vaikka Suomi säilytti itsenäisyytensä, se jäi jatkuvan Neuvostoliiton uhan alle.

Kun Saksa aloitti hyökkäyksensä Neuvostoliittoa vastaan kesällä 1941 (operaatio Barbarossa), Suomi näki mahdollisuuden saada takaisin Talvisodassa menettämänsä alueet ja turvata itsenäisyytensä. Tämä johti Suomen liittoutumiseen Saksan kanssa, ja alkoi jatkosota. Suomelle tämä oli ennen kaikkea erillissota, jonka tavoitteena oli palauttaa alueellinen koskemattomuus, mutta ulkopuolelta sitä pidettiin osana Saksan ja sen liittolaisten yhteistä sotaa.

7. joulukuuta 1941: Kolme merkittävää tapahtumaa

joulukuuta 1941 jäi historiaan erityisesti kolmen suuren tapahtuman vuoksi:

Japanin hyökkäys Pearl Harboriin: Japanin yllätyshyökkäys Yhdysvaltojen laivastotukikohtaan toi Yhdysvallat mukaan toiseen maailmansotaan. Tämä lopetti Yhdysvaltojen pitkään jatkuneen eristäytymispolitiikan ja teki konfliktista aidosti maailmanlaajuista.

Saksan hyökkäys Moskovaan pysähtyi: Itärintamalla Saksan armeija oli edennyt Moskovan porteille asti, mutta marraskuun lopussa ja joulukuun alussa Neuvostoliiton vastahyökkäykset ja ankarat sääolosuhteet saivat hyökkäyksen pysähtymään. Tämä oli käännekohta, joka lopulta johti Saksan tappioon idässä.

Kanada julisti sodan Suomelle: Pearl Harborin ja Moskovan taistelujen varjoon jäänyt tapahtuma oli Kanadan sodanjulistus Suomelle. Tämä tuntui oudolta, sillä Suomi ei ollut konfliktissa Kanadan tai muiden länsimaiden kanssa, mutta taustalla oli suurvaltapoliittikkaa ja allianssien logiikkaa.

Miksi Kanada julisti sodan Suomelle?

Kanadan sodanjulistus Suomelle ei ollut seurausta suorasta vihamielisyydestä. Taustalla oli Suomen asema Saksan liittolaisena. Vaikka Suomi ei ollut ideologisesti osa akselivaltoja, sen yhteistyö Saksan kanssa jatkosodassa nähtiin länsiliittoutuneiden näkökulmasta ongelmallisena.

joulukuuta 1941, Suomen itsenäisyyspäivänä, Iso-Britannia julisti sodan

Suomelle. Tämä tapahtui Neuvostoliiton painostuksesta ja osana liittoutuneiden strategiaa näyttää yhtenäisyyttä akselivaltojen ja heidän tukijoidensa vastaisessa sodassa. Kanada seurasi pian Ison-Britannian esimerkkiä.

Sodanjulistus oli pääosin symbolinen. Kanadalla ei ollut aikomusta ryhtyä aktiivisiin sotatoimiin Suomea vastaan, eikä maiden välillä ollut mitään konkreettisia yhteenottoja.

Suomen näkökulma

Suomessa Kanadan ja muiden liittoutuneiden sodanjulistukset koettiin turhauttavina ja epäreilina. Suomi ei pitänyt itseään osana Saksan imperialistisia tavoitteita, vaan näki jatkosodan oikeutettuna puolustustaisteluna Neuvostoliittoa vastaan. Suomen johto pyrki viestimään, että yhteistyö Saksan kanssa oli välttämätön paha.

Kanadan kaltaisen kaukaisen maan julistautuminen viholliseksi herätti lähinnä hämmennystä. Sodanjulistus korosti Suomen geopolittista yksinäisyyttä – maa joutui navigoimaan suurvaltojen eturistiriitojen keskellä ilman suurempia liikkumavaroja.

7. joulukuuta 1941 ja sen seuraukset

Päivän tapahtumilla oli pitkäaikaisia vaikutuksia niin Suomelle, Kanadalle kuin maailmalle:

Suomi: Jatkosota jatkui vuoteen 1944, jolloin Suomen oli pakko solmia rauha Neuvostoliiton kanssa. Tämä tarkoitti lisää alueluovutuksia ja sotakorvauksia, mutta maa säilytti itsenäisyytensä – harvinainen saavutus toisen maailmansodan pienvaltioille.

Kanada ja liittoutuneet: Sodanjulistukset akselivaltojen liittolaisille, kuten Suomelle, olivat osa laajempaa poliittista strategiaa. Kanadan sotapommistelut keskittyivät kuitenkin Euroopan ja Tyynenmeren taisteluihin. Suomen kanssa sodassa oleminen jäi käytännössä paperille.

Maailma: Pearl Harborin hyökkäys teki toisesta maailmansodasta aidosti maailmanlaajuisen konfliktin. Samaan aikaan Saksan pysähtymisen Moskovan edustalla osoitti, että akselivaltojen voittokulku oli kääntymässä laskuun.

Historian ironiaa ja oppeja

Kanadan sodanjulistus Suomelle symboloi toisen maailmansodan monimutkaisuutta. Suomi, joka taisteli säilyttääkseen itsenäisyytensä, joutui osaksi suurvaltojen välistä valtelia ja tulkittiin akselivaltojen liittolaiseksi, vaikka sen tavoitteet olivat täysin erilaiset.

Vaikka sodanjulistukset Suomelle, Unkarille ja Romanialle jäivät käytännössä merkityksettömiksi, ne muistuttavat siitä, miten pienetkin maat voivat joutua suurvaltojen strategioiden pelinappuloiksi.

Nykyään 7. joulukuuta 1941 nähdään paitsi Suomen historiassa outona yksityiskohdantana, myös maailmanhistoriassa hetkenä, jolloin sota saavutti todellisen globaalin mittakaavan. Suomelle se edusti kuitenkin ennen kaikkea yksinäistä kamppailua suurvaltojen puristuksessa – ja lopulta selviytymisen tarinaa, joka vahvisti maan aseman itsenäisenä ja sitkeänä kansakuntana.

SOTAVETERAANIT

Tasavallan presidentti Alexander Stubbin sotiemme veteraanien, lottien ja veteraanisukupolvien edustajien kunniaksi Presidentinlinnassa 2. joulukuuta 2025



Kuva: Matti Porre/Tasavallan presidentin kanslia

Kunnioitetut sotiemme veteraanit, arvon lotat ja hyvät veteraanisukupolvien edustajat

Kahdeksankymmentäkuusi vuotta sitten talvisodan alkupäivinä moni teistä oli tuskin rippikoulun käynyt. Nuori kansakuntamme joutui kovan koettelemuksen keskelle. Suomi kävi sotaa lukumääräisesti ylivoimaista vihollista vastaan säilyttäen itsenäisyytensä. Taistelu itsenäisyydestä kulminoitiin jatkosodassa kesällä 1944 Tali-Ihantalan, jossa neuvostoarmeija pysäytettiin. Tänäkin kunnianvieraiden joukossa on läsnä tuon kansakuntamme historian ehkäpä tärkeimmän taistelun veteraaneja.

Suomen 108-vuotinen itsenäisyyden aika on ollut menestystarina. Maamme on noussut lukuisilla mitareilla yhdeksi maailman vakaimmista ja turvallisimmista maista.

Kansakuntamme menestys ei olisi ollut mahdollista ilman teidän ponnistelujanne raskaina

Ilalla laulettiin ja laulettiin

Isänmaasta ja sen turvallisuudesta. Esimerkkinä perinteen vaalimisesta sukupolvelta toiselle tässä juhlassa on yhden perukunnan kautta edustettuna kolme sukupolvea. Veteraanin, lapsen ja kadettina palvelevan lapsenlapsen läsnäolon myötä sukupolvien ketju, sotasukupolven perintö näkyy.

Suzannella ja minulla on mitä suurin kunnia juhlistaa Suomen itsenäisyyttä saaden juhlavieraiksemme teitä sotasukupolvien miehiä ja naisia. Odotamme keskustelua kanssanne kokemuksistanne sekä ajatuksistanne rakkaasta isänmaastamme. Kiitos, että tulitte vieraksemme. Toivotan kaikille teille mitä parhainta juhlahetkeä ja itsenäisyyspäivän aikaa. Kiitos.

an Djupsjöbackan työ on ollut merkittävää: hän on omalla asenteellaan ja toiminnallaan antanut toivoa ja kannustusta monille nuorille, jotka usein jäävät yh-teiskunnan marginaaliin. Hänen ponnistelunsa vammaisten oikeuksien, esteettömyyden ja yhdenvertaisuuden edistäjänä tekee hänestä ansaitun esimerkin. Valinta tehtiin ehdotus-

Jatko sivusta 1

KAUPUNGINORKESTERI

Elina Vähälä tulkitsee Šostakovitšin 11.12.

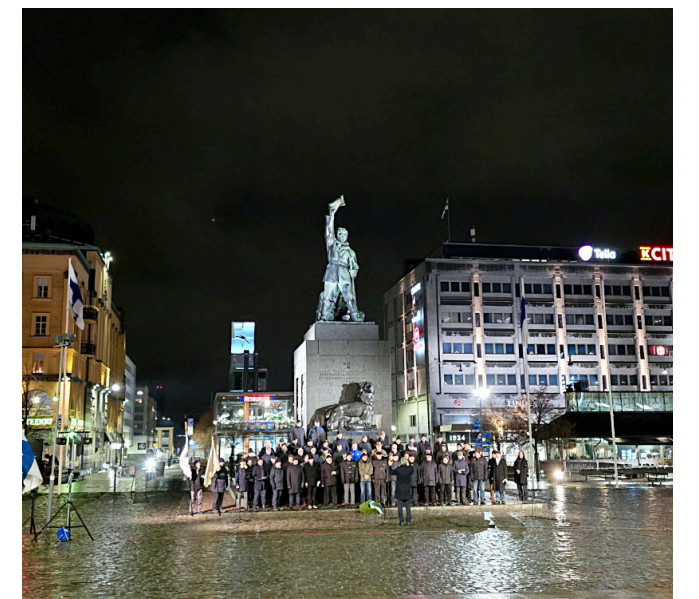
Maestro-viulisti Elina Vähälä on solistina, kun Vaasan kaupunginorkesteri esittää Dmitri Šostakovitšin toisen viulukonserton torstaina 11. joulukuuta Vaasan kaupungintalolla. Konsertti alkaa klo 18 ja kapelimestarina toimii Anna Maria Helsing.

Vähälän tulkinta tunnetaan tunteikkaana ja teknisesti huippuluokkaisena, ja hän on saanut laajaa kansainvälistä tunnustusta virtuoosisuudestaan sekä herkeistä, värikkäistä soittoäänistä. Norden+1

Ohjelmassa kuullaan myös romanttista tunnelmaa tarjoava Johannes Brahmsin Serenadi op. 11. Konsertissa yhdistyvät klassikon paino ja modernin tulkinnan herkyys – luvassa on ilta, joka osuu suoraan sydämeen ja mieliin.

ITSENÄISYYPÄIVÄ

Itsenäisyyspäivän juhla Vaasan opiskelijoille ja asukkaille kauppatorilla



Jatkuu sivulla 3

Photo Supplement



Photo Supplement - vpress.obh

VAASA

Sofi Djupsjöbacka on Vuoden 2025 asenne-edistäjä

Vaasa palkitsee vapaaehtoistyöstä ja vammaisten nuorten puolella toimimisesta

Kaupunki on nimennyt Sofi Djupsjöbackan vuoden 2025 asenne-edistäjäksi hänen pitkäaikaisesta vapaa-ehtoistyöstään vammaisten ja pitkäaikaisairaiden nuorten hyväksi. Djupsjöbacka on toiminut muun muassa järjestämällä tapaamisia, toimintapäiviä sekä vierailuja ja ottanut aktiivisesti osaa sosiaaliseen mediaan levittämään tietoa osallisuudesta sekä vammaisille että nopeasti sairauden vuoksi tukea tarvitseville nuorille. Vaasan vammaisneuvoston perusteluiden muka-



ten perusteella, ja palkinto julkistettiin lähellä kansainvälistä vammaisten päivää 3. joulukuuta. Djupsjöbacka korostaa, että tunnustus kuuluu hänelle – mutta ennen kaikkea kaikille niille, jotka jakavat saman asenteen: positiivisuuden, osallisuuden ja tasa-arvon puolesta. Kuva: Vaasan kaupunki Lähde: vaasa.fi

TERVEYS

Unilääkkeiden pitkäaikaiset riskit – mitä meidän tulisi tietää?



Unettomuus on yksi aikamme hiljaisista epidemioista. Arviolta 30–40 prosenttia aikuisista kärsii unihäiriöistä ainakin ajoittain, ja 10–15 prosenttia täyttää kliinisen kroonisen unettomuuden kriteerit (Ohayon 2002).

Kun yö toisensa jälkeen kuluu heräillen ja vuoteessa pyörien, lääkekaappi voi tuntua nopeimmalta ratkaisulta. Mutta mitä tapahtuu, jos unilääkkeistä tulee paras ystävä yö toisensa jälkeen – kuukausia tai vuosia?

Viime vuosina yhä useampi tutkimus on nostanut esiin unilääkkeiden pitkäaikaiset riskit. Kyse ei ole vain tottumisesta lääkkeeseen, vaan koko hyvinvointiin kohdistuvasta, monisyisestä vaikutuksesta. Tässä taustajutussa kokamme keskeiset havainnot kansainvälisestä tutkimuksesta ja kysymme: onko olemassa turvallista tapaa nukkua paremmin lääkkeiden avulla?

Mitä pitkäaikainen unilääkkeiden käyttö tekee aivoille?

Unilääkkeet, erityisesti bentsodiatsepiinit (kuten temetsepaami) ja niiden kaltaiset ns. Z-lääkkeet

(esimerkiksi tsopikloni), vaikuttavat suoraan hermoston toimintaan. Ne lišsävät GABA-hermovälittäjäaineen vaikutusta, mikä rauhoittaa ja helpottaa nukahtamista.

Tutkimusten valossa pitkäaikainen käyttö voi kuitenkin heikentää muistia, oppimiskykyä ja tarkkaavuutta (Barker et al. 2004). Vaikutukset eivät aina näy heti. Monet käyttäjät kuvaavat ”sumuisuutta” tai ”ajattelun hidastumista”, joka voi huomaamatta muuttaa arjen toimintakykyä.

Uudemmat tutkimukset ovat nostaneet esiin myös mahdollisen yhteyden demen-tian riskin kasvuun, erityisesti vanhemmilla käyttäjillä (Zhang et al. 2016). Tutkijat ovat varovaisia tulkintojen kanssa, mutta yhteys on ha-vaittu useissa väestöaineistoissa. Crowe ja Stranks (2018) tiivistävät ongelman näin: ”Bentsodiatsepiinien kognitiiviset jälkivaikutukset voivat jatkaa kuukausia, jopa käytön lopettamisen jälkeen.” Tämä on tärkeä huomio, sillä monet ajattelevat unilääkkeitä ”väliaikaisina apureina”, mutta aivot voivat muistaa lääkityksen pitkään.

Riippuvuus ei näy ulospäin – mutta tuntuu sisällä

Lääkkeisiin kehittyvä to-

leranssi on yksi pitkäaikaisen käytön suurimmista riskeistä. Toleranssi tarkoittaa, että sama annos ei enää tehoa, vaan elimistö ”vaatii” enemmän (Lader 2011). Tämä ei ole tahdon asia, vaan puh-taasti biologinen: hermosto yrittää sopeutua lääkkeen vaikutukseen.

Pitkäaikaisiin käyttäjiin liittyy myös vieroitusoireiden riski. Kun lääke lopetetaan, voi syntyä:

- levottomuutta
- ahdistusta
- sydämentykytystä
- vapinaa
- pahentunut unettomuutta

Nämä oireet saattavat jatkua viikoista kuukausiin. Moni käyttäjä ajattelee, että ”unettomuus vain palasi”, vaikka kyse voi olla vieroitusreaktiosta.

American Academy of Sleep Medicine suosittelee, että unilääkkeitä käytetään ensisijaisesti alle neljän viikon ajan (Schutte-Rodin et al. 2008). Todellisuudessa, että useampi käyttää lääkkeitä kuukausia tai jopa vuosia. Suomessa pitkäaikainen käyttö on erityisen yleistä yli 65-vuotiaiden keskuudessa.

Väsymystä, kaatumisia ja auto-onnettomuuksia

Unilääkkeet vaikuttavat myös kehoon. Ne hidastavat reaktioaikaa ja koor-

dinaatiota, mikä lisää tapaturma-riskiä.

Useat väestötutkimukset ovat osoittaneet, että unilääkkeiden käyttäjillä on suurempi riski:

- kaatumisiin
- lonkkamurtumiin
- liikenneonnettomuuksiin

Erityisesti iäkkäillä pienikin tasapainohäiriö voi johtaa pitkäaikaisiin seurauksiin. Yksi tutkittu ilmiö on ns. zom-bie morning: aivot ovat fyysisesti hereillä, mutta tietoisuus ja refleksit laahaavat perässä.

Onko turvallista vaihtoehtoa olemassa?

Kyllä on – ja se on tutkimuksissa arvioitu tehokkaammaksi kuin lääkkeet. Kognitiivis-behavioraalinen terapia unettomuuteen (CBT-I) on hoitomuoto, joka yhdistää unihygienian, ajattelutapojen muutokset ja nukkumistottumusten uudelleenorganisoinnin.

CBT-I vähentää unettomuutta yhtä tehokkaasti kuin lääkehoito ilman riippuvuusriskiä (Trauer et al. 2015). Vielä parempaa: vaikutukset säilyvät kuukausista vuosiin (Morin et al. 2006).

Terapiassa harjoitellaan esimerkiksi:

- nukkumaanmenon ”rajaamista”
- makuuhuoneen

yhdistämistä vain uneen

- mieltä kuormittavien iltarutiinien purkamista

Monet raportoivat, että jo muutamassa viikossa nukkuminen muuttuu vaakaammaksi.

Johtopäätökset – ja yksi tärkeä kysymys lukijalle

Unilääkkeet eivät ole ”pahoja”, mutta ne ovat lääkkeitä, joilla on pitkäaikaiskäytössä selviä riskejä. Ne sopivat:

- akuuttien kriisien hoitoon
- lyhytaikaiseen käyttöön
- lääkärin seurantaan

Ne eivät sovi pitkäaikaiseksi ”pieneksi yöavuksi”.

Jos huomaat, että tarvitset lääkettä nukkumiseen viikoittain – tai päivittäin – on hyvä hetki keskustella lääkä-rin kanssa vaihtoehtoista. Unettomuus on hoidettavissa ilman, että jokaisesta yöstä tulee lääkeellinen päätös.

Ja lopuksi yksi nyrkki-sääntö: jos muistat lääkkeen nimen paremmin kuin viime yön unesi, on aika pysähtyä.

Lähdeluettelo

Barker, M. J., Greenwood, K. M., Jackson, M., ja Crowe, S. F. 2004. ”Cognitive effects of long-term

benzo-diazepine use.” CNS Drugs 18(1): 37–48.

Crowe, S. F., ja Stranks, E. K. 2018. ”The residual medium and long-term cognitive effects of benzodiazepine use.” *Aging & Mental Health* 22(1): 78–84.

Lader, M. 2011. ”Benzodiazepines revisited—will we ever learn?” *Addiction* 106(12): 2086–2109.

Morin, C. M., et al. 2006. ”Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia.” *Sleep* 29(11): 1398–1414.

Ohayon, M. M. 2002. ”Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to learn.” *Sleep Medicine Reviews* 6(2): 97–111.

Schutte-Rodin, S., et al. 2008. ”Clinical guideline for the evaluation and management of chronic insomnia in adults.” *Journal of Clinical Sleep Medicine* 4(5): 487–504.

Trauer, J. M., et al. 2015. ”Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Insomnia.” *Annals of Internal Medicine* 163(3): 191–204.

Zhang, Y., et al. 2016. ”Benzodiazepine use and risk of dementia.” *BMJ* 352: i90.

Kuva: John Collier: *The Sleeping Beauty*. 1921. Wikimedia Commons, public domain

Jatko sivusta 2



ALMA

Vaasan kansalaisopisto Alma: Kevätlukukausi alkaa 7.1.2026

Vaasan kansalaisopisto Alma käynnistää kevätlukukauden keskiviikkona 7. tammikuuta 2026 – ja kursseja on tarjolla noin 200. Lista kattaa laajan skaalan harrastus- ja osaamiskursseja, ja paikkoja on jäljellä myös useaan koko lukuvuoden kestäneeseen kurssiin.

Opistossa on mahdollisuus opiskella kieliä, kansalaisopetusta, taidekursseja, käsitöitä, hyvinvointia ja monia muita aiheita sekä Vaasassa että lähikunnissa kuten Vähäsäkyrössä, Laihiilla ja Isossakyrössä.

Kevään kurssaritarjonta on avoinna kaikille – olitpa uralla, opiskelija tai et – ja kurssit sopivat sekä uuteen harrastukseen että ammatilliseen kehitykseen tai lisäosaamiseen. Alma korostaa, että opiskelu voi olla yhtä hyvin omaan iloon kuin hyödyksi arkeen tai työelämään.

Ilmoittautuminen on käynnissä, ja kiinnostuneita rohkaistaan tutustumaan kursseihin ja tekemään va-linnat pian – paikat täyttyvät nopeasti.

Verkossa ilmoittautumisen lisäksi kursseille voi ilmoittautua paikan päällä ja puhelimitse Alman palvelu-pisteissä Vaasassa:

- Raastuvankatu 31, puh. 0400 868 110 (ma-pe klo 8–16) sekä
- Raastuvankatu 33 / Kirkkopuistikko 15 (7.1. alkaen), puh. 040 6299 133 (ma-to klo 10–14).

Raastuvankatu 31:n kampuksella järjestetään torstaina 11.12. klo 17.30–19.30 kaikille avoin Alman jouluta-pahtuma. Monipuolisen ohjelman lisäksi tapahtumassa voi myös ilmoittautua kevään kursseille. Lisätietoja tapahtumasta: vaasa.fi/alma – Tapahtumat

ALMA

Kirkkopuistikko 15 peruskorjaus valmistuu aikataulussa

Vaasan kansalaisopisto Alman tiloissa Kirkkopuistikko 15:ssä, entisessä Arbis-talossa, toteutettu tekniikkalähtöinen peruskorjaus valmistuu suunnitellusti vuoden 2025 loppuun mennessä. Työt olivat osa Vaasan kaupungin peruskorjaushjelmaa.

Peruskorjauksen myötä talotekniikka on päivitetty ja tilojen yleisilme ja värimaailma uudistettu ajan henkeen sopivaksi. Ilmanvaihtoa on tehostettu, ja pintamateriaaleja on uusittu ja korjattu. Rakennuksen arvokkuutta on lisätty muun muassa palauttamalla toisen kerroksen lukunurkka-alaan alkuperäinen huonekorkeus ja kaarevat katon reuna-alueet. 150-vuotias rakennus on aiemmin peruskorjattu 1980-luvun alkupuolella.

Kurssit palaavat Kirkkopuistikolle 7.1.2026 alkaen. Väistötiloina toimineen Raastuvankatu 33:n tilat poistuvat käytöstä. Alman päärakennuksessa osoitteessa Raastuvankatu 31 toiminta jatkuu normaalisti.

Lähde: Vaasa.fi

LAIHIA

Ehdota Laihian palkittavia

Laihian kunta pyytää järjestöjä, yhdistyksiä ja yksityisiä henkilöitä tekemään ehdotuksia vuoden 2025 palkittavista ja stipendien saajista. Palkittavia etsitään useissa kategorioissa: Vuoden urheilija,

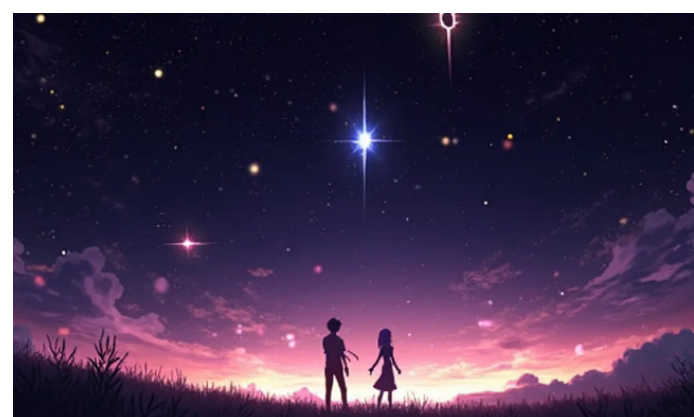
Jatkuu sivulla 4

UNETTOMUUS ja TERVEYS

Öiden pitäisi olla pimeitä. Ainakin makuuhuoneessa

Daniel P Windredin ja hänen kollegojensa Australiassa tekemä urauurtava tutkimus, joka julkaistiin JAMA Network Open -lehdessä, paljastaa silmiinpistävän yhteyden yöllisen valoaltistuksen ja kohonneen sydän- ja verisuonitautien riskin välillä – mikä toimii herätyksenä asettaa pimeys etusijalle makuuhuoneissamme.

Tutkimuksessa, johon osallistui 88 905 aikuista keskimäärin 9,5 vuoden seurannan aikana, osallistujilla, joiden makuuhuoneessa oli eniten valoa tyypillisinä nukkumisaikoina (91. 100. prosenttipiste yövalolle altistumisesta), oli merkittävästi suurempi sepelvaltimotaudin (HR ~1,32), sydänkohtauksen (~1,47), sydämen vajaatoiminnan (~1,56), eteisvärinän (~1,32) ja aivohalvauksen (~1,28) riski. Verrattuna pimeimmissä olosuhteissa. Nämä yh-teydet säilyivät myös elämäntapatekijöiden, unen keston/tehokkuuden, sosioekonomisen aseman ja geneettisen riskin kontrolloinnin jälkeen. Mekanismi on tyylikkään suoraviivainen: altistuminen valolle yöllä häiritsee vuorokausirytmää, tukahduttaa melatoniinia, nostaa verenpainetta, kiihdyttää tulehdusta ja häiritsee sydämen sykkeen vaihtelua – jokainen tunnustettu



sydän- ja verisuonisairauksien aiheuttaja.

Tästä havainnosta tekee erityisen vakavoittavan se, että oletamme usein, että unen aikana tapahtuva valo on hyvänlaatuista – loppujen lopuksi yövalo, pehmeästi valaistu katulamppu ikkunasta tai kirkas älypuhelin näyttö voi tuntua vaarattomalta. Mutta tämä tutkimus nostaa tällaisen ympäristön valon vähäpätöisestä hai-tasta todelliseksi terveysvaaraksi.

Mitä voit tehdä?

Pimennä nukkumisympäristöäsi. Investoi pimenysverhoihin tai kaittimiin, peitä hehkuvat elektroniset merkivalot ja vältä kirkkaiden kattovalojen

jättämistä päälle nukuessasi.

Rajoita iltaruuuaikaa ja makuuhuoneen valoaltistusta. Jopa televisioista, älypuhelimista tai huonevalaistuksesta tuleva kohtalainen valo voi muuttaa vuorokausirytmää.

Pidä johdonmukainen nukkumaanmenorutiini. Vähennä ympäristön valoa ja anna sisäisen kellon rauhoittua luonnollisesti.

Harkitse makuuhuoneen pohjaratkaisua. Sijoita sängyt etäälle ikkunoista tai valonlähteistä; sammuta tarpeet-tomat valot ennen nukkumaanmenoa.

Varmasti tarvitaan lisää tutkimusta – tämä on havaintotietoa, eikä syy-yhteyttä voida todistaa lopullisesti. Kohortti oli pääosin valkoihoisia ja yli 40-vuotiaita, mikä rajoitti yleistettävyyttä. JAMA-verkko Ottaa kuitenkin huomioon riskin suuruuden ja toteutuksen minimaaliset kustannukset, varoviesti on selvä: mitä pimeäm-pää, sen parempi.

Kaikkialla läsnä olevien näyttöjen, älykodin valaistuksen ja ympärivuorokautisen ympäristön valaistuksen aikakaudella pimeyden palauttaminen makuuhuoneisiimme on sekä yksinkertaista että tehokasta. Sammuta siis valot, vedä verhot ja anna sydämellesi – ja terveydellesi – sen ansaitsema pimeys.

TOINEN MAAILMANSOTA

6. joulukuuta 1941 – päivä, jolloin toisen maailmansodan kulku muuttui

22. kesäkuuta 1941 alkoi operaatio Barbarossa – Saksan merkittävä hyökkäys Neuvostoliiton. Aluksi kaikki sujui nopeasti; Saksalaiset joukot etenivät yllättävällä voimalla ja menestyksekkäästi useilla rintamalla.

Syksyyn mennessä he olivat saavuttaneet Moskovan portit. Lokakuussa–marraskuussa 1941 panssarivaunut ja jalakaväki etenivät Venäjän pääkaupungin metsäisille laitamille. Yhtäkkiä pääsaksalaiset etujoukot olivat lähellä nähdä Kremlin kupolit.

Mutta talven raivoisa kylmyys ja venäläisten vastarinta osoittautuivat ylivoimaisiksi. Saksalaiset sotilaat, jotka olivat varustautuneet sotaan kesähelteessä, paleltuivat ohuissa univormuisaan; Jäävauriot ja jäätyneet varusteet estivät etenemisen.

Moskovan taistelu – käännekohta

6. joulukuuta 1941 puna-armeija otti aloitteen – vastahyökkäyksiä käynnistettiin saksalaisten sivustaa ja etulinjaa vastaan sek-

toreilla Yeletsissä, Tulasassa, Klinissä ja Kalininissa. Moskovan taistelu – ja siten koko itärintaman painopiste – alkoi järkkyyä.

Saksalaisten hyökkäys pysähtyi. Joillakin sektoreilla Wehrmacht joutui vetäytymään, toisilla linjoja pidettiin vaikeasti. Mutta viesti oli selvä: Tässä – eikä enää pidemmälle. Se, mitä aiemmin pidettiin voittamattomana, kääntyi itseään vastaan.

Historioitsijat kuvaavat vastahyökkäystä ja sitä

seurannutta talvisotaa ratkaisevaksi käännekohtaksi: ensimmäistä kertaa Hitlerin saksalainen armeija koki suuren takaiskun, ja koko sodan tasapaino alkoi muuttua.

Globaali ketjureaktio

Seuraavana päivänä, 7. joulukuuta 1941, Japanin keisarillinen armeija toteutti yllätyshyökkäyksen Yhdysvaltain laivastotukikohtaan Pearl Harboriin Havaijilla. Tämän myötä Yhdysvallat vedettiin mukaan sotaan liittoutuneiden puolella – dramaat-

tinen tapahtuma, jolla oli valtava merkitys sodan jatkokehitykselle.

Yhtäkkiä Euroopan ja Aasian vanhat rintamalinjat olivat uudessa valossa: uhka Neuvostoliitolle väheni, samalla kun täysin uusi, valtava joukko lisättiin – teolliset, taloudelliset ja sotilaalliset resurssit olivat paljon suuremmat kuin koskaan aiemmin. Tämä merkitsi akselivaltojen etenemisen loppua.

Kohtalokkaan päivän muisto – ja nykyhetken

näkökulma

Moskovan ja Leningradin (nykyinen Pietari) välisellä osuudella – lähellä kohtaa, jossa Saksan armeija tuli lähimmäksi Moskovaa – on yhä monumentti. Se koristellaan yhä vuosittain tuoreilla kukilla, kunnioituksen ja muiston osoitukseksi.

6. joulukuuta 1941 – ja sitä seuranneet päivät – merkitsevät dramaattista käännekohtaa historiassa. Monille meistä, jotka elämme rauhallisemmas-

sa Euroopassa, on vaikea kuvitella terrorin, kylmyyden ja kärsimyksen valtaa, joka vallitsi. Samaan aikaan tällaiset muistomerkit muistuttavat meitä siitä, kuinka lähellä maailma oli muovautua täysin eri suuntaan.

Kuvassa on kukkia monumentilla Moskovan ja Leningradin välisellä pääkadulla, kohdassa, jossa Saksan armeija oli lähimpänä Venäjän pääkaupunkia. Saksan armeija tuli tänne, mutta ei pidemmälle.



Jatko sivusta 3

Kunnan kuntalainen, Ryhtinuoret, Esimerkilliset nuoret sekä Vuoden veteraaniurheilija.

Myös ulkopaikkakuntien seuroja edustavat, mutta Laihialla asuvat urheilijat voidaan huomioida. Ehdotukset tulee perustella ja ne tulee toimittaa kirjallisesti 2. tammikuuta 2026 klo 15 mennessä joko postitse Laihian kunnan kirjaamoon (PL 13, 66401 Laihia) tai sähköpostilla osoitteeseen laihi-an.kunta@laihia.fi, ot-sikolla "Palkittavat 2025".

Lisätietoja ehdotusten tekemisestä ja stipendien myöntämisen säännöistä löytyy kunnan kotisivuilta. Palkitsemistilaisuus järjestetään helmikuussa 2026, jolloin palkitut ja stipendien saajat saavat ansaitsemansa tunnustuksen. Nyt on oiva tilaisuus tuoda esille yhteisönsä urheilulliset ja esimerkilliset tekijät!

RITZ

ABBA – Dancing Queen Vaasassa – glitter, nostalgia ja discohitit lavalla

Vaasassa järjestetään lauantaina 13.12.2025 kahdesti esitettävä show Ritz-klubilla: klo 14:00 ja klo 18:00.

Show vie yleisön ajan pyörteisiin – suomalaiset huipputaitajat tulkitsevat ikonisen ABBA-yhtyeen rakaste-tuimpia hittejä, kuten Mamma Mia, Dancing Queen, Fernando ja Waterloo. Esitykseen kuuluu musiikin lisäksi koreografiaa, tanssia, sirkusta ja glamorösiä tyyliä, ja lavalla nähdään mm. laulajat Roosa Maria Leppänen ja Isabella Lairikko sekä tanssijat ja sirkustaitelijoita.

Liput maksavat 50 € (alennettu 39–46 €), ja ryhmille on tarjolla ryhmäalennuksia.

Tämä on mahdollisuus kokea ABBA-klassikot uudella tavoin – elävästi, näyttävästi ja mukaansatempaavasti.

BERGÖ

14.12 Joulumarkkinat Bergössä

Bergön saaren neuvosto ja Bergön nuorisoyhdistys järjestävät joulumarkkinat lauantaina 14. joulukuuta klo 12–14 Bergön koululla.

Markkinoilla myydään glögiä, joulukakkuja, makkaroi-ta, arpajaislippuja, käsitöitä, leivonnaisia, jouluseppeleitä, kuusen oksa tonttuja, kirjoja, lampaanlihaa, kalaa ja tämän vuoden Bergö aanakkon 2026 -tapahtumaa. Huonon sään sattuessa markkinat siirretään sisätiloihin. Jokaisen, joka haluaa osallistua myyjänä, tulee rekisteröityä 7. joulukuuta mennessä Sofia Skoggiin (050 363 0138) tai Carola Westiin (050 363 8073). Markkinapaikan maksu on 10 euroa, ja myyjät tuovat omat pöytänsä. Tori toivottaa kaikki tervetulleiksi joulutunnelmaan ja paikallisiin tarjontoihin.

RITZ

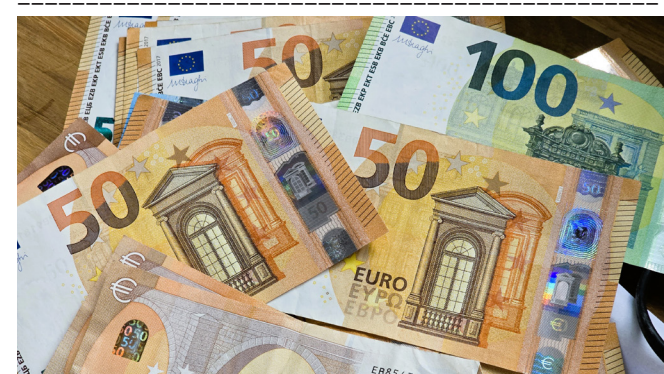
Noora Louhimon joulukonsertti Vaasassa – lämmin "Joulun hetki"

Vaasan klubi Ritz tarjoaa joulun tunnelmaa, kun laulaja Noora Louhimo esiintyy konsertissa Joulun hetki torstaina 18. joulukuuta klo 19.00

"Joulun hetki" on intiimi ja tunnelmallinen konsertti, jossa Louhimo tulkitsee omia kappaleitaan sekä klassikoita ja joululauluja piano- ja kitara-säestyksellä. Konsertti tarjoaa tilaisuuden paeta kiireitä ja kokea joulun rauhaa ja nostalgiaa – kuin hetken pysähtyä, kuusen tuoksuun, takkavaloon ja joulumuistoihin.

Liput maksavat 35 € (alennettu 32 €), ja tilaisuus on suunnattu koko perheelle.

Tule mukaan nauttimaan musiikista ja rauhasta – "Joulun hetki" lupaa olla lämminhenkinen startti joulun odotukseen.



TULOEROT

Miesten ja naisten palkkero ei pienene

Suomalaisten tulot jakautuvat nyt eri tavalla ikäluokittain kuin kymmenen vuotta sitten, mutta sukupuolten välinen palkkakuilu on pysynyt lähes muuttumattomana.

Verohallinnon tuore tuloverotilasto kertoo, että vuonna 2024 eniten tuloja saivat 40–49-vuotiaat, yhteen-sä 37,8 miljardia euroa. Vielä kymmenen vuotta sitten eniten ansaitsivat 50–59-vuotiaat. Ikääntyminen näkyy selvästi: yli 70-vuotiaita tulonsaajia on enemmän kuin vuonna 2014, ja 60–69-vuotiaiden palkkatulojen osuus on kasvanut eläkeiän nousun ja eläkkeellä tehdyn työn lisääntymisen vuoksi.

Sukupuolten välinen palkkero ei kuitenkaan ole ka-ventunut. Miesten palkkatulot kasvoivat vuosina 2014–2024 euromääräisesti noin 2,3 miljardia enemmän kuin

Jatkaa sivulla 5

ALKOHOLIONGELMA

Semaglutidi (Ozempic): Lupaava keino alkoholin väärinkäytön torjunnassa



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

mahdollisen uuden hoitovaihtoehdon: semaglutidin.

Semaglutidi, joka alun perin kehitettiin tyypin 2 diabeteksen ja lihavuuden hoitoon, on osoittanut lupaavia tuloksia alkoholin käytön ja juomapatkien 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 al-

koholinhimoa, edistämään kylläisyyttä ja hillitsemään alkoholin väärinkäyttöön liittyviä impulsiivista käyttäytymistä.

Esikliniset tutkimukset ovat osoittaneet semaglutidin tehokkuuden eläimillä, jotka kuvaavat alkoholiriippuvuutta. Tutkijat ovat havainneet merkittävää alkoholin kulutuksen ja alkoholin palkitsevien vaikutusten vähenemistä jyrksillä, 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 alkoholin käyttöä johtuvat sairaalahoitojaksot vähenivät kolmanneksella. Lääke tarjoaa uudenlaisen lähestymistavan alkoholiriippuvuuden hoitoon kohdistamalla toimimensa painopisteen niihin biologisiin mekanismeihin, jotka ajavat pakonomaista alkoholin käyttöä. On kuitenkin tärkeää huomioida, 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 terveydenhuollon 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 täydempi ymmärtämiseksi, tällä lääkkeellä on potentiaalia mullistaa tapamme lähestyä alkoholin käyttöhäiriöitä.

PAKINA

Älykkyys ja viisaus eivät ole sama juttu



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 älykkyiden 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 huippuja – mutta kumpia?

Ajatellaan Aristoteleen ja Einsteinia. Aristoteles, tuo muinaisen maailman pohdiskelija, oli epäilemättä viisas. Hän ymmärsi elämän suuria periaatteita, kuten sen, että liika reip-paus ei ole hyväksi, ja päätyi siksi ensimmäiseksi 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 maailmankuvaamme, mutta ei ehkä ollut kaikkein viisain ihminen käytännön elämässä. Hänen kerrotaan unohtaneen osoitteensa ja joutuneen usein kysymään neuvoo, miten löytää kotiin. Tällaisia tilanteita ei Aristotelesle 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 tukinnan. 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 tyhmyri

Historiasta löytyy esimerkkejä ihmisistä, jotka olivat älykkäitä mutta eivät kovin viisaita. Napoleon Bonaparte, Euroopan valloituksen mestari, päätti talvella hyökätä Venäjälle. Sotilaallinen nero, mutta samalla mieletön riskinottaja. Viisas ihminen olisi ehkä miettinyt kahdesti, kannattaako lähteä marssimaan keskelle Siperian talvea, kun takana on jo muukava 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 kärpäästä 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. Älykään kannattaa opetella pysähtymään ja kysymään, onko ongelma ylipäätään ratkaisu-arvoisen. Viisaan taas olisi hyvä kokeilla joskus uusia asioita – kuten rubikin kuution ratkaisua – ihan vain harjoituksen vuoksi.

Loppujen lopuksi viisauden ja älykkyiden 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.

ja, se avaa aivan uudenlaisia mahdollisuuksia työn tehostamiseen ja laadun parantamiseen. Hoitajat, lääkärit ja hallinnon ammattilaiset voivat hyödyntää tekoälyä päivittäisessä työssään ilman, että heidän tarvitsee miettiä budjet-teja tai lisenssejä”, Ylä-Jarkko jatkaa.

Keusote arvioi, että viiden vuoden kuluessa uudistuu tuottaa vähintään 10 miljoonan euron säästöt lisensiointi-, tukipalvelu- ja työasemakustannuksissa. Vapautuvat varat on tarkoitus suunnata suoraan hoitotyöhön ja palvelujen kehittämiseen.

Projektin projektipäällik-

kö Maria Borgström korostaa, että siirtymä ei ole helpoimmasta päästä: ”Menemme rohkeasti sinne, minne harvat julkisen sektorin toimijat ovat uskaltaneet. Tämä vaatii huolellista suunnittelua ja vahvaa muutosjohtamista, mutta uskomme, että tämä on tulevaisuuden malli.”

Keusoten hanke edustaa uutta digitalisaation ja pilviteknologian aikakautta sosiaali- ja terveydenhuollossa – ja voi toimia esikuvana muille hyvinvointialueille.

Lähde: STTinfo/Keusote

Jatko sivusta 4

naisten, vaikka naisten palkkatulojen pro-senttikasvu oli hieman suurempi. Viime vuonna miesten mediaanipalkkatulo oli 37 723 euroa ja naisten 32 291 euroa. Verohallinnon mukaan osa-aikatyö on yleisempää naisilla, mikä selittää osaltaan eroa, mutta kokonaisuutena palkkakui on pysynyt lähes ennallaan.

PALKAT

Verohallinto: 40-vuotiaat hyvätuloisimmat

Suomalaisten tulojen painopiste on siirtynyt nuorempaan ikäluokkaan – nelikympiset keräävät nyt eniten ansioita, kertoo Verohallinnon tuore tilasto.

Verohallinnon julkaisemien tuloverotilastojen mukaan vuonna 2024 eniten tuloja saivat 40–49-vuotiaat, yhteensä 37,8 miljardia euroa. Kymmenen vuotta aiemmin suurin tulonsaajaryhmä oli 50–59-vuotiaat, mutta tulojen jakautuminen on muuttunut sekä ansio- että pääomatuloissa.

Pääomatuloja kertyi eniten 50–59-vuotiaille, kun vielä vuonna 2014 suurimmat pääomatulot menivät 60–69-vuotiaille. Verohallinnon mukaan muutos heijastaa sekä työelämän rakennetta että väestön ikääntymistä: yli 70-vuotiaita tulonsaajia on nyt selvästi enemmän kuin kymmenen vuotta sitten, ja 60–69-vuotiaat tekevät eläkkeellä ollessaan enemmän töitä.

Tuloverotilastot sisältävät veronalaiset ansiot sekä tietyt verovapaat erät, kuten luontoisedut ja kustannusten korvaukset. Verohallinnon ylitarkastaja Matti Luokkanen toteaa, että tulojen kehityksessä näkyvät yhtä aikaa pidempi työura ja muuttuva ikärakenne.

PÄÄOMATULOT

Verohallinto: Pääomatulot menevät miehille

Sukupuolten välinen ero pääomatuloissa on pysynyt lähes muuttumattomana kymmenen vuoden aikana, käy ilmi Verohallinnon uusista tilastoista.

Vuonna 2024 miehet saivat 71,7 prosenttia kaikista pääomatuloista Suomessa. Osuus on jopa hieman kasvanut vuodesta 2014, jolloin vastaava luku oli 69,8 prosenttia. Pääomatulot, kuten osingot, luovutusvoitot ja vuokratulot, keskittyvät edelleen selvästi miehille sekä euromääräisesti että saajien lukumäärässä mitattuna.

Verohallinnon ylitarkastaja Matti Luokkanen toteaa, että ero kertoo miesten keskimäärin suuremmista pääomatuloista. ”Euromääräisesti miesten osuus nais-sä pääomatuloissa on vielä suurempi kuin luku-määrissä mitattuna. Se kertoo siitä, että miesten keskimääräiset pääomatulot ovat keskimäärin suurempia kuin naisten”, Luokkanen sanoo.

Verohallinnon mukaan kehitys osoittaa, että pääomatulojen sukupuolijakauma ei ole muuttunut merkittävästi vuosikymmenessä, vaikka palkkatuloissa on nähty lieviä tasoittumisen merkkejä. Tilasto haastaa julkista keskustelua varallisuuden jakautumisesta ja taloudellisesta tasa-arvosta.

OMALÄÄKÄRI

Thl: Kainuussa kaikilla on nyt omalääkäri

Kainuu on ensimmäinen suomalainen hyvinvointialue, joka on nimennyt omalääkäriin kaikille asukkaalleen, kertoo Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Malli on osa pyrkimystä lisätä hoidon jatkuvuutta ja parantaa perusterveydenhuollon laatua.

Uuden omalääkärimallin myötä jokaisella kainuulaisella on nimetty lääkäri sekä oma hoitotiimi, jotka vastaavat kokonaisvaltaisesti potilaan terveydestä. Mallin tavoitteena on vähentää sairastavuutta ja kuol-leisuutta, parantaa hoidon laatua ja potilastyytyväisyyttä sekä hillitä kokonais-kustannuksia.

Henkilökohtaisen hoitosuhteen jatkuvuus on kansainvälisen tutkimusnäytön mukaan keskeistä laadukkaassa perusterveydenhuollossa, sanoo THL:n yllä-lääkäri Sara Launio.

Seitsemän hyvinvointialuetta sai lisärahoitusta vuoden 2025 kestävä kasvun ohjelmasta omalääkäri-mallien kehittämiseen. Kainuu toimii edelläkävijänä, ja muiden alueiden on tarkoitus laajentaa mallejaan vaiheittain koko väestöön. Käytännössä se tarkoittaa, että yhä useampi suomalainen voi tulevaisuudessa saada pitkäaikaisen henkilökohtaisen yhteyden terveydenhuoltoon, mikä parantaa hoidon laatua ja potilasturvallisuutta.

DATAN KÄYTTÖÄ

DNA: Vaasassa nuori käyttää dataa jopa 14 kertaa enemmän kuin iäkäs

DNA julkaisi uuden analyysin, joka paljastaa merkittäviä eroja mobiilidatankäytössä eri ikäryhmien välillä Suomen 50 suurimmassa kunnassa. Nuoret aikuiset (18–29 v.) kuluttavat mobiilidataa eniten: heidän keskimääräinen päivittäinen kulutuksensa on 2 975 megatavua (Mt), kun taas yli 80-vuotiaiden kulutus yltää vain muutamiin satoihin megatavuihin. *Jatkuu sivulla 6*

HYVINVOINTIALUEET

Googlasta apua hyvinvointialueiden toimintaan



Keski-Uudenmaan hyvinvointialue (Keusote) on ilmoittanut toteutavansa historiallisen laajamittaisen siirtymän Google-teknologioihin. Yli 4 000 työntekijää vaihtaa Microsoftin ratkaisujen sijaan Google Workspaceen vuosien 2026–2027 aikana, kertoo Keusote tiedotteessaan.

Tavoitteena on siirtää täysin pilvipohjaiseen ty-

ömpäristöön, mikä mahdollistaa joustavamman työskentelyn miltä laitteelta tahansa. Keusoten tieto- ja digijohtaja Antti Ylä-Jarkko kuvailee päätöstä ”merkittäväksi kuin potilastietojärjestelmän vaihtoa”.

Merkittävänä uudistuksena on myös tekoälyn demokratisointi: koko henkilöstö saa käyttöönsä Google Gemini -tekoälyn ilman erillistä lisenssikustannusta. ”Kun tekoäly tulee kaikkien saataville osana päivittäisiä työkalu-

ITÄMERI

”Pikkujouluuristeilyt Tallinnaan kulkevat perkelöityvän alueen läpi.” Raportti Itämeren tilasta

Itämeri on muuttunut geopoliittiseksi ”paineattilaksi”, jossa turvallisuusriskit ja ympäristöuhat heikentävät merta samanaikaisesti. Tuore asiantuntijaraportti varoittaa, että vuosittain miljoonia matkustajia kuljettava Helsinki–Tallinna-reitti kulkee suoraan alueen läpi, jossa Venäjän hybridioperaatiot luovat jatkuvaa epävakautta.

Toivo-ajatuspajan ja Wilfried Martens -keskuksen julkaisema raportti, ”Operation Baltic Sea”, korostaa, että matkustajalaivat seilaavat tunnin ajan kansainvälisellä talousvyöhykkeellä, jota Venäjä hyödyntää isäntävaltioiden kiusaamiseen. Tämä on näkynyt viime aikoina ilmatilaloukkauksina, GPS-häirintänä ja kriittisten merenalaisten kaapeleiden ja putkien vaurioina. Venäjä pyrkii asiantuntijoiden mukaan ”kiehuvan sammakon” strategialla normalisoimaan nämä matalan kynnyksen hyökkäykset ja testaamaan EU:n ja Naton yhtenäisyyttä.

”Varjolaivasto” uhkaa saaristoa katastrofilla

Geopoliittisen jännitteen lisäksi Itämerta kohtaa välitön ympäristökatastrofin riski, jonka aiheuttaa Venäjän ”varjolaivasto”. Nämä usein iäkkäät, heikosti vakuutetut tankkerit kuljettavat Venäjän öljyä Itämerellä. Kansanedustaja Pauli Aalto-Setälän mukaan öljyvuoto varjolaivaston aluksesta olisi ”Itämeren suurin ympäristöuhka”, joka voisi tuhota hauraan saariston ekosysteemin jopa sadaksi vuodeksi. Esimerkiksi tam-



mikuussa 2025 varjolaivastoon linkitetty tankkeri Eventin joutui hinattavaksi konevian vuoksi Saksan edustalla kantaen 100 000 tonnia öljyä. Toistaiseksi kansainväliset pakotteet varjolaivaston mahdollistajia vastaan ovat kuitenkin puuttuneet.

Ympäristöyhteistyö halvaantunut eristyksen vuoksi

Turvallisuusuhkien keskittyminen on sivuuttanut ympäristökysymykset, minkä lisäksi Venäjän eristäminen on halvaantunut alueellisen ympäristönsuojelun. Professori Nina Tynkkynen huomauttaa, että kun HELCOM sulki Venäjän pois päätöksenteosta, yhteisten toimenpiteiden tehokkuus heikkeni. Venäjän valuma-alue, mukaan lukien Nevajoki, on silti merkittävä ravinne- ja öljykuormituksen lähde. Ilman Venäjän ympäristötietoja ja yhteistä seurantaa, Itämeren tilan kokonaisarviointi heikkenee, mikä vaikeut-



taa koko alueen suojelua.

Ilmastonmuutos ja kotimainen kuormitus

Raportissa nostetaan esiin myös ilmastonmuutoksen vaikutukset. Meren tutkija Jari Hännisen mukaan lämpimämmät ja sateisemmat talvet ovat tehneet Itämerestä makeamman, mikä uhkaa monien lajien selviytymistä.

Suomen ilmaston- ja ympäristöministeri Sari Multala puolestaan korostaa kansallisten toimien tärkeyttä. Hallituksen tavoitteena on poistaa Saaristomeren alueen maatalouden ravinnekuormitus HELCOMin ns. Hot Spot-listalta vuoteen 2027 mennessä, jolloin Suomi pääsisi eroon viimeisestä

saastepisteestään listalla. Multala kuitenkin muistuttaa, että Suomi ei voi yksin pelastaa Itämerta, vaan kansainvälinen yhteistyö on välttämätöntä.

Raportin loppusanoma on kuitenkin toiveikas: kun Itämeren demokraatit tekevät tiivistä yhteistyötä ja puolustavat merta määrätietoisesti, alueen

häiritsijä saadaan kuriin. Tavoitteena on pelastaa ”ainutlaatuinen meri” tuleville sukupolville.

Kuvat: Auringonlasku Itämerellä. Wikimedia Commons. John Samuel Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 Venäjän varjolaivaston tankkilaiva.

Jatko sivusta 5

tavuihin.

Erityisesti Vaasassa DNA:n tilastoissa korostuu suuri kuuilu: nuoret käyttävät valtavasti dataa verrattuna iäkkäämpiin. Ero voi olla jopa noin 14-kertainen, kun vertaa nuorten ja vanhimpien ikäryhmien keskikulutusta.

DATAN KÄYTTÖÄ

DNA: Vaasassa nuori käyttää dataa jopa 14 kertaa enemmän kuin iäkäs



DNA published a new analysis that reveals significant differences in mobile data usage between different age groups in Finland’s 50 largest municipalities. Young adults (18–29 years old) consume the most mobile data, with an average daily consumption of 2,975 megabytes (MB), while those over 80 only

consume a few hundred megabytes.

Especially in Vaasa, DNA’s statistics highlight a large gap: young people use a huge amount of data compared to older people. The difference can be as much as 14-fold when comparing the average consumption of young and oldest age groups.

However, mobile data use is also increasing in older age groups. For ex-

ample, according to DNA, 50–59-year-olds already have a daily data use of more than 1,000 MB in all the municipalities examined. Mikko Valtonen, Director of Mobile Business at STT Info DNA, sums up the situation: ”Users can be roughly divided into three groups: young adults, middle-aged people and those approaching retirement age, whose data use is clearly lower.”

There are major differen-

ces between municipalities. According to DNA’s statistics, Raahе, Savonlinna, Kotka, Tornio and Imatra, among others, belong to the group of young heavy consumers: 20–29-year-olds use more than 3,700 Mt per day in these municipalities. On the other hand, in Ylöjärvi, Tuusula and Vihti, for example, young people’s data use is below the national average.

Valtonen also highlights the factors behind municipality-specific differences: the age structure, use of public transport and distances may explain why mobile data consumption is higher in certain areas. STT Info In addition, he emphasises that improved devices and networks will further increase data usage: better video quality consumes more, and more and more work, entertainment and social interaction are handled by phone.

DNA’s statistics are based on billable consumer subscriptions for January–October 2025. The comparison is based on average daily data usage, but it is worth noting that the average is increased especially by very heavy consumers – i.e. not all users really consume the same amount.

In the end, DNA’s data highlights one clear trend: young people are leading in the data age, but older generations are also joining in. This development reflects a broader digital transformation in which the mobile network is no longer just a privilege for young people.

TERVEYS

Ozempic voi olla vaarallinen silmille

Diabeteslääkkeenä ja laihdutusvalmisteena suurta suosiota nauttiva Ozempic ja sen sisältämä aineaine semaglutidi saivat Euroopan lääkevirastolta EMA:lta tärkeän varoituksen. Lääkkeen mahdolliseksi, vaikkakin hyvin harvinaiseksi haittavaikutukseksi on nimetty silmänsairaus NAION (non-arteriittinen etisen iskeemisen neuropatian).

Mikä on NAION?

NAION on vakava, mutta harvinainen silmänsairaus, joka vaurioittaa näköhermoa. Se on peräisin näköhermon verenkierron häiriöstä, ja se voi johtaa äkilliseen ja pysyväan näön menetykseen yhdessä silmässä. Tavallisesti näön heikkeneminen on sairauden ainoa oire, eikä siihen liity kipuja. Suurin riski sairastua NAION:iin on henkilöillä, joilla on esimerkiksi diabetes, korkea verenpaine tai kohonnut veren rasvapitoisuus. Sairauden pysyvää hoitomuotoa ei tällä hetkellä ole.

EMA:n lääketurvallisuusvaliokunta PRAC teki päätöksen tarkasteltuaan saatavilla olevaa tietoa, mukaan lukien pieniä tutkimuksia, jotka viittaavat kohonneeseen riskiin semaglutidiä käyttävillä potilailla. On tärkeää korostaa, että kyseessä on edelleen erittäin harvinaisen haittavaikutus, eikä suurimmalla osalla lääkettä käyttävistä ole siihen mitään vaaraa.

Mitä tämä tarkoittaa potilaille?

Tärkeintä on olla tietoinen mahdollisista oireista. Jos koet äkillistä näön heikkenemistä, näön sumenemista tai pimeitä alueita näkökentässäsi, ota ihan välittömästi yhteys omalääkäriin tai silmälääkäriin. Mainitse aina terveydenhuollon ammattilaisille, että käytät semaglutidiä sisältävää lääkettä.

Lopuksi voidaan todeta, että kaikilla lääkkeillä on mahdollisia haittavaikutuksia, ja tärkeää on käydä säännöllisiä lääkärintarkastuksia sekä tiedostaa omas-

ta terveydentilastaan mahdolliset riskitekijät. Vaikka NAION on harvinainen, on olennaista, että potilaat ja lääkärit tuntevat tämän mahdollisen yhteyden voidakseen toimia nopeasti tarvittaessa.

YLEISLÄÄKÄRIT

Hyvinkääläinen ylilääkäri Susanna Satuli-Autere on valittu Vuoden yleislääkäriksi

Suomen Yleislääkärit GPF ry myönsi tunnustuksen Susanna Satuli-Auterelle, arvostuksena pitkäaikaisesta työstä perusterveydenhuollon kehittämisen, koulutuksen ja potilastyön parissa.

Satuli-Autere toimii Keski-Uudenmaan hyvinvointialueella, ja hänet tunnetaan monipuolisena sairaanhoidosta vastaavana lääkärinä sekä mentorina ja kouluttajana. Kollegojen mukaan valinta perustui hänen pitkäjänteiseen uraansa terveyskeskuksessa sekä erityisesti panostuksiin hoitoketjujen kehittämisessä ja koulutuksessa. Hän on kuvattu helposti lähestyttäväksi, vastuulliseksi ja kannustavaksi – piirteet, jotka tekevät hänestä arvostetun omalääkärin ja esihenkilön. Potilaat kehuvat häntä ystävälliseksi, kuuntelevaksi ja ammattitaitoiseksi.

Tunnustus korostaa perusterveydenhuollon merkitystä ja nostaa esiin työn, jota lääkärit tekevät potilaiden arjen hyvinvoinnin turvaamiseksi. Satuli-Auteren valinta Vuoden yleislääkäriksi palaa vuosittaisen perinteen, jossa kollegat itse saavat ehdottaa ansioituneita ammattilaisia.

WHO

WHO varoittaa uudesta antibioottiresistenssin aallosta

Maailman terveysjärjestön mukaan antibiooteille vastustuskykyiset bakteerit leviävät nopeammin kuin aiemmin.

WHO:n tuoreen raportin mukaan antibioottiresistenssin aiheuttamat infektiot lisääntyivät Euroopassa 15 prosenttia viimeisen kolmen vuoden aikana. Erityisesti teho-osastoilla esiintyy bakteerikantoja, joihin mikään tunnettu antibiootti ei tehoa. Asiantuntijat painottavat, että antibioottien harkitumpi käyttö sekä uusien lääkkeiden kehittäminen ovat välttämättömiä estämään ”hiljaisen pandemian”, joka voi uhata terveydenhuoltojärjestelmiä maailmanlaajuisesti.

TERVEYS

Tutkimus: Päivittäinen kävely pienentää sydäninfarktin riskiä

10 000 askelta päivässä tuo merkittäviä terveyshyötyjä Laaja yhdysvaltalaisitutkimus vahvistaa arkkilukun merkituksen sydänterveydelle.

Bostonin yliopiston tutkijat analysoivat lähes 50 000 aikuisen terveysdataa kymmenen vuoden ajalta. Vaikutus oli selvä: ne, jotka kävelivät päivittäin vähintään 10 000 askelta, sairastuivat sydän- ja verisuonitauteihin 40 % harvemmin kuin ne, joiden askelmäärä jäi alle 4 000:n. Asiantuntijoiden mukaan lyhyet kävelyt päivän aikana ovat yhtä tehokkaita kuin pitkä lenkki – tärkeintä on liike, ei rasitus.

IKÄÄNTYMINEN

Japani hyväksyi ensimmäisen geeniterapian ikääntymissairauksiin

Uusi hoitomuoto voi hidastaa soluvanhentumista Japanin terveysministeriö on antanut luvan maailman ensimmäiselle kliiniselle geeniterapialle, joka kohdistuu biologiseen ikääntymiseen.

Terapia käyttää viruksen kaltaista vektoria aktivoimaan solujen korjausmekanismeja. Ensimmäiset potilaat ovat yli 60-vuotiaita, joilla on varhaisia merkkejä muistisairaudesta. Tutkijat painottavat, että kyse ei ole ”nuo-rensusrokoitteesta”, vaan hoitomuodosta, joka voi hidastaa rappeutumista ja parantaa elämäntilaa. Tuloksia odotetaan kahden vuoden sisällä.

TERVEYS

Euroopan unioni rahoittaa mielenterveysohjelmaa nuorille

Uudet digipalvelut käyttöön kouluissa ja oppilaitoksissa

EU investoi 50 miljoonaa euroa mielenterveyden tukipalveluihin, jotka kohdistuvat erityisesti 13–25-vuotiaille.

Ohjelma sisältää matalan kynnyksen videovastaanottoja, tekstichatteja ja tekoälyavusteisia mielialaseurantoja. Tavoitteena on vähentää jonoa- ja tunnistaa masennus sekä ahdistus aiemmin. Pilotit käynnistyvät Saksassa, Suomessa ja Espanjassa keväällä. Asiantuntijat toivovat, että digitaalinen tuki helpottaa terveyspalveluiden ruuhkaa ilman, että hoitolaadusta tingitään.

LUX HELSINKI

Lux Helsinki 6.-11.1.2026: Valaisee pimeimmät päivät



Talven kiristessä otetaan Helsingistä syntyä säteilevä vastakohta: Lux Helsinki. Tämä vuosittainen valofestivaali, joka järjestetään 6.-11. tammikuuta 2026, muuttaa kaupungin tutun maiseman henkeäsalpaavaksi valotaiteen kankaaksi.

Lux Helsinki on enemmän kuin pelkkä spektaakkelia; Se on luovuuden ja yhteisöllisyyden juhlaa. Viiden taanomaisen yön ajan Helsingin sydän kyl-

pee värien ja lumovien installaatioiden kaleidoskoopissa. Julkisista rakennuksista tulee valoisia veistoksia, puistot muuttuvat eeterisiksi ihmemaiksi ja katukuvat ovat täynnä yllymaailista hehkua.

Festivaalin vahvuus on sen monipuolisuus. Muokasatempaavista interaktiivisista kokemuksista kunnioitusta herättäviin suurikokoisiin projisointeihin, Lux Helsinki palvelee kaikkia taiteellisia makuja. Paikalliset ja kansainväliset taiteilijat koostuvat esittelemään

innovatiivisia visioita ja rikkovat valon rajoja välineenä. Valaistussa kaupungissa vaeltamisesta tulee seikkailu, jonka jokainen kulma paljastaa uuden ihmeen.

Lux Helsingin vaikutus ylittää estetiikan. Se edistää yhteyden tunnetta ja jaettu ilo vuodenaikana, joka usein yhdistetään pimeyteen ja yksinäisyyteen. Festivaali kannustaa tutkimaan ja kutsuu sekä asukkaita että vierailijoita löytämään kaupungin uudelleen uudessa valossa.

Se on muistutus siitä, että jopa talven syvyyksistä löytyy kauneutta ja ihmeitä.

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

UKRAINE PRESIDENT

Russia Has Violated Everything Long Ago: The Norms of International Law, the Rules of Common Sense, and All of God's Commandments – The President During the Second Military Prayer Breakfast



President Volodymyr Zelenskyy took part in the second Military Prayer Breakfast held on the occasion of the Day of the Armed Forces of Ukraine.

The event brought together the heads of churches and religious organizations, military chaplains, Ukraine's defenders, and inter-

national guests.

"You truly know what we are fighting for in this war. Above all, for our state, for its life, which means for independence and freedom," the President said.

"A just, dignified, and – as everyone says – honest. And in my view, it is crucial that it be lasting. And only such a peace will be blessed with the non-recurrence of this war and the non-recurrence of enemy aggression. They are who they are – we have no illusions. But we know that no one will grant this peace to us; we must win it," Volodymyr Zelenskyy said.

The President thanked everyone for supporting Ukraine, for their prayers, their unity, every good deed, and every kind word.

Military chaplains said

prayers for the Armed Forces of Ukraine and all other branches of the Security and Defense Forces, as well as for the fallen defenders of our country.

COPYRIGHT: The Presidential Office of Ukraine. All materials featured on this site are licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. The use of any materials posted on the website is permitted provided you link to www.president.gov.ua regardless of full or partial use of materials.

JOULUKORTIT

Jenny Nyström ja hänen ihanat joulukortit

Olipa kerran maalauksellisessa Kalmarin kaupungissa Ruotsissa 13. kesäkuuta 1854 luova henki nimeltä Jenny Nyström. Hänen perheensä lahjakkaan kirkonkantorin Daniel Nyströmin ja omistautuneen opettajan Anette Nyströmin johdolla antoi hänelle iloinen lapsuus. Jennyn ollessa vain kahdeksanvuotias Nyströmin perhe päätti kuitenkin aloittaa uuden luvun ja muutti vilkkaaseen Göteborgiin, jossa hänen isänsä sai paremmin palkatun opettajanpaikan.

Vuonna 1865 Jenny aloitti taiteellisen matkansa taidekoulussa Göteborgissa ja loi perustan hänen tulevaisuudelleen tunnettuna taiteilijana. Tiedonhaku johti hänet Tukholmaan vuonna 1873 jatko-opintoihin, ja hän jatkoi taiteellista tutkimustaan Pariisissa vuosina 1882-1886 erikoistuen muotokuvamaalaukseen. Jenny Nyström kehittyi ajan myötä yhdeksi Ruotsin rakastetuimmista taiteilijoista, mikä on osoitus hänen monipuolisesta taiteellisesta koulutuksestaan.



Merkittävä virstanpöytä Jenny Nyströmin elämässä oli hänen nuoruuden unelmansa toteutuminen – taiteen yksinäisyysnäyttely Pariisissa. Näytelystä tuli todellisuutta ja se merkitsi hänen taiteellisen matkansa huippua.

Sillä välin, vuonna 1871, arvostettu kirjailija Viktor Rydberg loi sydäntä lämmittävä joulutarinan nimeltä "Lille Viggs äventyr på julfarten" tai "Pikku Vigin seikkailut jouluaattona". Suomeksi "Pikku Simon seikkailut jouluilta-

na" käännetty tarina eteni, kun Pikku Vigg löysi itsensä yksin mökistä jouluaattona. Hänen yllätykseensä ilmestyi maaginen joulutonttu, joka vei hänet rekiäjelulle leivittämään lomahuutoa talosta taloon.

Neljä vuotta myöhemmin tämä lumoava tarina heräsi henkiin 18-vuotiaana Jenny Nyströmin kuvituksesta. Hänen taiteellinen kosketuksensa puhalsi eloon Rydbergin tarinaan ja loi pohjan hedelmälliselle uralle. Jenny tuli myöhemmin tunnetuk-

si panoksestaan joululehtiin ja lukuisten joulukorttien luomisesta, jotka yhdistävät kansanperinteen juhllisiin juhlisiin. Hänen vaikutuksensa kaikki suomalaisten taiteilijoiden Wendelinin ja Koivun teoksissa.

Vuonna 1887, 33-vuotiaana, Jenny aloitti toisen merkittävän luvun avioitumalla Daniel Stoopendaalin kanssa, ja yhdessä he kasvattivat pojan, Curt Nyström Stoopendaalin, josta tuli myös oma arvostettu taiteilija.

Jenny Nyström jatkoi luvun henkensä jakamista maailman kanssa 92-vuotiaaksi asti, jolloin hän kuoli rauhallisesti Tukholmassa vuonna 1946. Mielenkiintoista on, että samana vuonna Suomesta lähti Rudolf Koivu, joka oli raivannut oman polkunsa rakkaan luomiseen. Nyströmin lumoavan perinnön inspiroimia joululahjoja. Ja niin näiden kahden taiteilijan perintö kietoutui ja jätti lähtemättömän jäljen taiteenharrastajien sydämiin tuleville sukupolville.

KOVINA AIKONA

Kertomus Suomen viimeisten nälkävuosien ajoilta

Kirj. KARL A. TAVASTSTJERNA

Suomentanut Juhani Aho

Osa 10.

NELJÄS LUKU

Kapteeni Thoreld oli tänä vuonna odotellessaan sitä kesää, joka ei koskaan tullut, tiheään vierailut Kotkaisissa von Blumen herrasväen luona, jotka olivat hänen lähimmät naapurinsa, vaikka talojen väliä olikin kolme peninkulmaa. Ei hän oikein itsekään tiennyt, miksi hän niin hyvin viihtyi tuon hiljaisen varatuomarin ja hänen rouvansa seurassa, mutta muut sen kyllä olivat tietävänä. Sanottiin, että hänen käyntinsä tarkoittivat Louise-neitiä mutta että tuon pinttyneen vanhanpojan ja seura-veikon toiveet eivät olleet niinkään hyvät, sillä tuollaisen maailmanmatin oli vähän niin ja näin solmia uusia rakkaussuhteita, kun oli ollut sellaiset jutut kaartissa ollessa. Mutta muuten olisi liitto kyllä ollut sopiva, vaikkakin ikäero oli jotenkin suuri.

Jos kapteeni Thoreld olisi kuullut kielikellojen näin keskus-

televan, olisivat Blumelaiset luultavasti piankin kadottaneet yhden miellyttävimmistä ystävästään, sillä vaikka hän näyttikin elämään tottuneelta ja välinpitämättömältä, sitä ei hän kuitenkaan olisi kärsinyt, että syrjäiset sekautuivat hänen asioihinsa. Hän ei olisi edes itselleen myöntänyt, että hän taaskin sairasti lapsellisuuden tautia; se sellainen kuului menneeseen aikaan ja menneen ajan iloihin ja suruihin. Hänen elämänsä oli muodostunut aivan tavalliseksi varakkaan vanhanpojan elämäksi — eikä hän se muuten sekään ollut hulluimpia. Hän ei huolinut ruveta aprikoimaan, miksi hän teki työtä, miksi hän laitteli Herrasaartaan ja miksi hänen tuumansa ulottuivat pitkälle tulevaisuuteen. Hän tunsi tarvetta toimintaan, eikä myöskin kaipasi tyydytystä kunnianhimolleen. Sillä sen hän kyllä huomasi, että hänen vaikutuksensa kasvoi vuosi vuodelta ei ainoastaan ammattikysymyksissä ja kunnallisissa asioissa, vaan myöskin yleisissä ja lopulta hallitusta koskeissa. Kaikki hänen vanhat ystävänsä kaartissa olivat aikoja sitten sopineet hänen kanssaan, väärinkäsitys oli selvitetty, ja monet yhteiset metsästyspäivät syöty Herrasaaren kartanossa.

Mutta syvällä hänen sydämensä pohjalla eli vielä vanha paimenidylli milloin epämääräisenä kaipauksena, milloin mahdol-



lisesti kerran todellisuudessa kuuluvana loppusointuna elämälle, joka oli vietetty wagnerimaisissa epäonnissa. Ei hän sitä koskaan tarkemmin ajatellut, antautui ainoastaan sen viehkeän mielialan tuuditettavaksi, jonka seurustelu von Blumen perheen kanssa hänessä synnytti. Ja hän osoitti neiti Louiselle juuri niin suurta huomiota kuin sedän sopii osoittaa nuorelle tytölle näyttämättä lapselliselta ja joutumatta naurunalaiseksi. Mutta juuri tämän nuoren naisen kanssa seurustellessa alkoi hänestä tuntua siltä kuin vanha aike hänen aikoja sitten menneestä elämästään olisi alkanut pyrkiä esille; se tuli uusina sävelinä, sulavina, uinailevina ja rauhallisina, kaukaisena kaikuna vanhasta sävelestä enemmän kuin uutena kasvavana sävelaaltona.

Näillä hänen ajatuksillaan ei ollut koskaan ollut varmaa muotoa ennen kuin hän eräänä päivänä loppupuolella kesäkuuta näki vaunujen ja useiden valkoisten päivänvarjojen kulkevan ampumalinjan poikki, ajavan pihaan ja von Blumen herrasväen astuvan alas vaunuista. Tuo oli heidän kauan aikaa sitten lupaamansa ja sovitun vastakäyntinsä, sillä tähän saakka oli varatuomari vain yksin viettänyt muutamia vuorokausia Herrasaaren naimattoman isännän talossa.

Kun hän nyt näki päivänvarjat vaunuissa, hypähti hän ylös kirjoitustuoliltaan ja katsahti poikamaisella innolla peiliinsä. Oli, hänen hartansa oli ajeltu, kaulahuivi oli suorassa, kaulus puhdas ja etuhampaan kultatäyte ei kiillellyt päivää vasten. Samassa kiihuhti hän ulos ja ehti parhiksi ojentamaan käteensä neiti Louiselle, joka nousi viimeisenä alas vaunuista. Toiset olivat jo maassa rappujen edessä, johon oli ajettu hienoa puhdasta hiekkaa, ja ihmettelivät kukkalavoja ikkunain alla.

Hän tervehti heitä kaikkia iloisesti ja ystävällisesti, mutta ei voinut vapautua siitä tunteesta, että hän oli tehnyt jotain kuulumatonta ojentamallaan ensiksi käteensä neiti Louiselle ja autettuaan häntä niin kuin kaikkein arvokkainta vierasta alas vaunuista. Se saattoi hänet ensin vähän hajamieliseksi, mutta hän tointui pian ja osoitti niin rakastettavaa kohteliaisuutta, että rouva von Blume hymyillen pyysi, ettei hän pilaisi heitä jo heti alussa. Mutta kapteeni Thoreld tuli vain kahta kohteliaammaksi, ja kyllä hänellä hyvät lahjat siihen olikin, kun hän vain kerran pani kaikki taitonsa liikkeelle.

Useimmat vanhatpojat olisivatkin hänen sijassaan tunteneet itsensä tyytyväisiksi. Kun yksinäisellä miehellä on täydessä kunnossa oleva oma komea koti, kun hän tietää, että se kaikki on hedelmää hänen omasta työstään, kun hän näyttelle sitä perheenäidille, joka kykenee arvostelemaan jokaista yksityiskohtaa, ja kun hän paitsi tämän hyväksyviä katseita näkee lapsellisten ja suurten silmien ihmetellen katselevan kaikkia hienostuneen maailman mukavuuksia, niin ei voi juuri sanoa kehumiseksi, jos mies silloin tulee hyvälle tuulelle.

— Tätähän pitää oikein tutkimalla tutkia, vakuutteli rouva von Blume mutta ei näyttänyt kuitenkaan olevan niin innoissaan kuin kapteeni olisi toivonut. Varatuomari käyskenteli huoneesta huoneeseen, hymyili itseksensä ja sanoi vain:

TAIDE

Helene Schjerfbeckin näyttely avautui New Yorkissa 5.12.2025



Tunnetun suomalaismaalari Helene Schjerfbeckin teokset saavat uuden huomionosuituksen: torstaina 5. joulukuuta avautui The Metropolitan Museum of Artissa (The Met) näyttely Seeing Silence: The Paintings of Helene Schjerfbeck – ensimmäinen kerta, kun suomalaistaiteilijalla on yksityisnäyttely suuressa yhdysvaltalais-museossa.

Näyttely esittelee Schjerfbeckin uran laajasti, varhaisista maalauksista aina viimeisiin omakuviin. Esillä on noin 60–65 teosta: muotokuvia, asetelmia, maisemia ja omakuvia eri vuosikymmeniltä – muun muassa teokset Toipilas (1888), Ompelijatar (1905) ja kuuluisat omakuvat vuosilta 1884–1885, 1915 ja 1944. Myös vuonna 1920 maalattu Pitsihuvi, jonka The Met hankki kokoelmiinsa vuonna 2023, saa osansa.

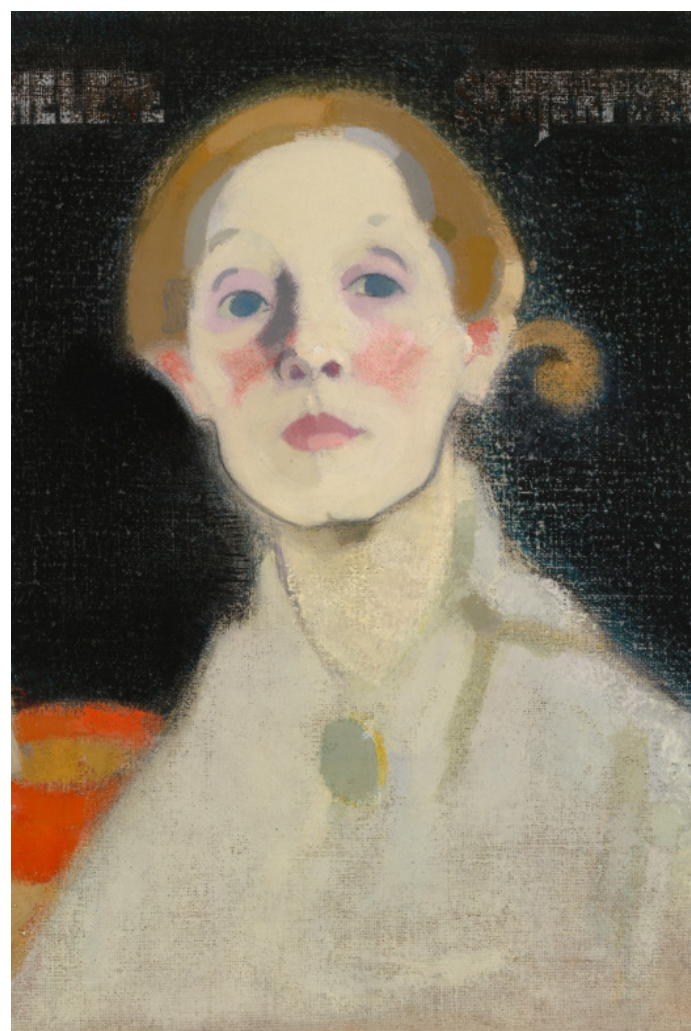
Näyttelyn kuraattorina toimii The Metin Robert Lehman -kokoelman kuraattori, ja yhteistyössä mukana on myös kotimainen Ateneum Art Museum. Ateneumin museonjohtaja on sanonut, että hetki on historiallinen: ”Tämä on suomalaisen taiteen historiaa – The Met on museomaailman ykkönen, ja juuri Schjerfbeck saa kunniaksi olla ensimmäinen.”

Miksi näyttely on merkittävä?

Schjerfbeckin taide tarjoaa ainutlaatuisen näkymän modernismin syntyyn pienessä maassa, kaukana Euroopan suurista taidekeskuksista. Hänen tyyliinsä kehittyi realismis-

samaan aikaan näytteilyn kanssa.

Näyttely on avoinna 5.12.2025 – 5.4.2026 museon normaalin pääsymaksun yhteydessä. Vaikka ovet ovat kaukana kotoa, nyt



ta kohti pelkistetympää, minimalistista visuaalista kieltä, jossa valon, tilan ja värin vähäeleisyys herättää voimakkaita tunteita.

New Yorkin näyttelyn rinnalla suomalainen muotoilu juhlistaa Schjerfbeckin perintöä: erityinen sisustusmal-listo, joka ammentaa teosten värimaailmasta ja minimalistisesta estetiikasta, julkaistiin

on ainutlaatuinen mahdollisuus nähdä osa suomalaista kulttuuriperintöä kansainvälisessä kontekstissa – ja kokea, miten pohjoismainen hiljaisuus ja sisäinen voima löytävät uuden yleisön maailman tai-teen ytimessä.

Mikä ihana syy tämä olisikin käydä New Yorkissa!

Kuvat: Kansalliskallio

HUUMORI SATA VUOTTA SITTEN

MITÄ ADAM TEKI EEVALLE

Rouva Hurskainen lukee joka vuosi läpi vanhan testamentin. Hän ei tiedä mitään siitä, että tuossa vanhassa kirjassa kaksi lehteä jollain tavoin on entisiä aikoina liimaantunut yhteen, niin että hän aina lukiessaan hyppää sivulta 3 (Adam ja Eva) sivulle 6 (Noakin arkin rakentaminen). Ja niin lukee vanhus joka vuosi vähentymättömällä hartaudeella puolihiljaa itseksensä: ... Ja Adam tunsikin Evan, vaimonsa ... ja tervasi sen sisältä ja ulkoa ...

HERRA KÄRÄJÄINEN

Herra Käräjäisellä on vireillä oikeusjuttu Lahdessa, mutta tärkein liikeasiain tähden täytyy hänen matkustaa Helsinkiin. Lähtiessään käskää hän asianajajansa heti sähköttämään jutun kuluista. Asiamies lähettikin seuraavan sähkösanoman: ”Oikea asia on voittanut”, johon Hel-singistä tuli seuraava sähkösanomavastaus: ”Heti valittava!”

KALLE KYSY

Kalle (jolta olivat ratkennut housut): Katsoppas Jussi, onko siellä takapuolella isokin reikä. Jussi: Jaa housuissako? ...

SELVÄPUHEINEN EMÄNTÄ

Erään kirkon mäellä puhutteli talonemäntä suutaria seuraavilla sanoilla: Olkaa te suutari kulta niin hyvä ja tulkaa meille räätiliksi. Meillä olisi viisi

verkaa harmaata kynnärrää, joista tarvitsisi tehdä pojalle vaatteet, että hän kehtaamatta häpeäisi mennä kirkkoon. Niiden pitäisi tulla maasta kantapäähän saakka pitkät, niinkuin se mennyt muoti vaatii. Kyllä meillä hyvä ruoka pidetään, meillä pannaan suutarin pää sian etehen.

IHMISEN PAHIN VIHOLLINEN

Pappi (rippikoulussa): Mikä on ihmisen pahin vihollinen? Sanoppas sinä, Kalle Koukkunen. Kalle Koukkunen nousee ylös, mutia ei osaa vastata. Silloin tuikkaa eräs hänen takanaan istuva poika neulatla Kallen takapuoleen. Kalle Koukkunen kiljaisee tällöin: Perkele! Pappi: Kyllä se oikein oli, mutta ei sitä olisi tarvinnut niin kovalla äänellä huutaa.

OIKEA VASTAUS

Herra (laiturilta onkivalle pojalle): No, syökös kala? Poika: Mikä syö, mikä ei.

LEIPÄ HOMEHTUU

Pappi: Miksi rukoilemme jokapäiväistä leipää eikä kuukautista tai vuotuista? Anna-Liisa: Se kun muuten homehtuisi.

KYLLÄ JANNE TIETÄÄ

Pikku Janne, kuunnellen ikkunalla: - Hiljaa Kalle, sisällä on vieraita. Kalle: Mistä sen tiedät? Janne: Siitä kun äiti sanoo isää kultasekseen.

Astronomic picture of the week:

Rosette Nebula Captured with DECAM



Cradled within the fiery petals of the Rosette Nebula is NGC 2244, the young star cluster which it nurtured. The cluster's stars light up the nebula in vibrant hues of red, gold and purple, and opaque towers of dust rise from the billowing clouds around its excavated core. This image, captured by 570-megapixel Department of Energy-fabricated Dark Energy Camera (DECam), mounted on the U.S. National Science Foundation Victor M. Blanco 4-meter Telescope at Cerro Tololo Inter-American Observatory, a Program of NSF NOIRLab, is being released in celebration of NOIRLab's fifth anniversary.

Credit: CTIO/NOIRLab/DOE/NSF/AURA Creative Commons Attribution 4.0 International License

Ensi viikolla:

Waasan Päivälehti Photo Supplement Wasa Dagblad Wasa Daily



BLOGGI-KIRJOITTAJAT

Kirjoita Waasan Päivälehteen – Etsimme bloggaajia!

Rakastatko ajatusesi, kokemustesi tai asiantuntemuksesi jakamista? Waasan Päivälehti etsii intohimoisia kirjoittajia, jotka haluavat luoda mielenkiintoista sisältöä lukijoillemme. Kirjoiteta paikan paikallisista uutisista, kulttuurista, elämäntavasta, yrittäjyydestä tai omista kokemuksistasi – äänesi on tervetullut!

Kirjoittaminen Waasan Päivälehdelle on loistava tapa saada teksti laajemmin luetuksi, tutustua uusiin ihmisiin ja kehittää luovuutasi. Aiempaa kokemusta ei tarvita – tärkeintä on into ja ideat! Arvostamme monipuolisia näkökulmia ja uusia ääniä, jotka kuvastavat yhteisöme elinvoimaa. Kiinnostuitko? Lähetä meille blogi-idea tai pieni näyteksetki, ja julkaisemme tekstisi mielellämme. Tule mukaan tekemään Waasan Päivälehteä paikka merkityksellisille keskusteluille ja inspiroiville tarinoille!

Ota yhteyttä sähköpostitse waasanpaivalehti@gmail.com lisäetuja varten. Odotamme innolla kuulevamme sinusta!

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 ja Monica tekevät osan rutiinimaisesta toimitustyöstä, kuten käännöstyö, korrehtuurin luku ja lyhyen notitsien kirjoittaminen. Kaikki tekstit on tarkastettu toimittajilla ja toimitus vastaa tekstin sisällöstä.

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

Lehti on luettavissa verkossa ilmaiseksi.

Päätoimittaja on Hans Björknäs.

Lukijoiden kirjoitukset ovat tervetulleita!

Lehti on paikallisessa omistuksessa ja tulee sellaisena 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

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

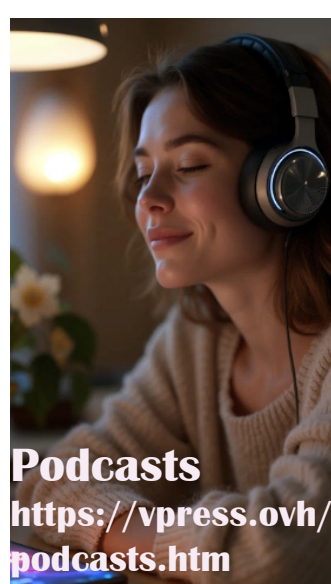
Waasan Päivälehti waasanpaivalehti@gmail.com

TEKOÄLY

AI-luodut podcastit: Uusi aikakausi audiosisällön parissa

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

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



Podcasts https://vpress.ovh/podcasts.htm

Yksi merkittävimmistä edistysaskeleista on Googlen NotebookLM, edistynyt kieliteknologia, jolla on potentiaalia mullistaa podcast-maailmaa. 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

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 tarinois-

ta, NotebookLM voi käsitellä monenlaisia aiheita. Sen joustavuus tekee siitä ihanteellisen työkalun sisällöntuottajille.

JOULUKUUN HOROSKOOPPI 2025

Joulukuun horoskooppi: Mitä tähdet kertovat sinulle?

Oinas (21.3.–19.4.) Joulupukki tietää, oletko ollut kiltti vai tuhma, Oinas. Mutta tunteehan hän sinut – olet todennäköisesti jo organisoimassa hänen lahjalistaansa ja suunnittelemassa uudenlaista porovaljakkoa. Hengähdä välillä – joulukuun on nautiskelua, ei hallintaa varten.

Härkä (20.4.–20.5.) Rakkautesi kaikkeen kodikkaaseen on huipussaan joulukuussa. Luvassa on pehmoisia villasukkia, glögiä ja keskustelua kuusen koristeiden täydellisestä sijoittelusta. Spoileri: Kuusi ei ole symmetrinen, mutta se on juuri niin täydellinen kuin pitää.

Kaksonen (21.5.–20.6.) Olet kaikkien pikkujoulujen valopilkku... tai olisit, jos et yrittäisi olla kolmessa juhlassa samaan aikaan. Muista, ettei kaikkeen tarvitse sanoa ”kyllä” – ellet sitten ole salaa kehittänyt kloonian itsestäsi.

Rapu (21.6.–22.7.) Ravut loistavat joulukuussa – keittiössä, lahjapaperien keskellä ja perinteitä luomassa. Varo kuitenkin: kaikki eivät arvosta itse neulottuja tonttupukuja lemmikeilleen.

Leijona (23.7.–22.8.) Olet joulukuussa kuin tähti kuusen latvassa, Leijona. Mutta älä varasta koko show'ta; anna muidenkin syyttää kynttilä tai kaksi. Jakaminen on paras lahja – vaikka kyseessä olisi viimeinen piparkakku.

Neitsyt (23.8.–22.9.) Sinun joulukuulistallasi on varmasti kaikkea lahjavaihtoa organisoimista koristeiden värikoodaukseen. Maaailma ei romahda, vaikka rusetit eivät olisi aivan täydellisiä.

Vaaka (23.9.–22.10.) Pähkäilet, pitäisikö sinun viettää ilta jouluelokuvia katsoen vai askarrellen lumihiihtoleita joulukuun horoskooppi: Mitä tähdet kertovat sinulle?

Oinas (21.3.–19.4.) Joulupukki tietää, oletko ollut kiltti vai tuhma, Oinas. Mutta tunteehan hän sinut – olet todennäköisesti jo organisoimassa hänen lahjalistaansa ja suunnittelemassa uudenlaista porovaljakkoa. Hengähdä välillä – joulukuun on nautiskelua, ei hallintaa varten.

Härkä (20.4.–20.5.) Rakkautesi kaikkeen kodikkaaseen on huipussaan joulukuussa. Luvassa on pehmoisia villasukkia, glögiä ja keskustelua kuusen koristeiden täydellisestä sijoittelusta. Spoileri: Kuusi ei ole symmetrinen, mutta se on juuri niin täydellinen kuin pitää.

Kaksonen (21.5.–20.6.) Olet kaikkien pikkujoulujen valopilkku... tai olisit, jos et yrittäisi olla kolmessa juhlassa samaan aikaan. Muista, ettei kaikkeen tarvitse sanoa ”kyllä” – ellet sitten ole salaa kehittänyt kloonian itsestäsi.

Rapu (21.6.–22.7.) Ravut loistavat joulukuussa – keittiössä, lahjapaperien keskellä ja perinteitä luomassa. Varo kuitenkin: kaikki eivät arvosta itse neulottuja tonttupukuja lemmikeilleen.

Leijona (23.7.–22.8.) Olet joulukuussa kuin tähti kuusen latvassa, Leijona. Mutta älä varasta koko show'ta; anna muidenkin syyttää kynttilä tai kaksi. Jakaminen on paras lahja – vaikka

LEHEMME SISÄLTÖ ON TUOTETTU VASTUULLISESTI. OLEMME SITOUTUNEET JOURNALISTIN OHJEISIIN. Lue ohjeet: https://jsn.fi/journalistin-ohjeet/