



NAISTEN TERVEYS

Uudet tiedot endometrioosista

Kun lapsettomuutta, kroonista kipua ja vuosisien odottelua — se voi olla alkukiitos monelle naisen elämään: uusi tutkimus ja väitöstutkimus nostavat jälleen esiin, kuinka Endometrioosi muokkaa elämää monin, usein yllättävin tavoin.

Elina Raspin väitöstutkimuksessa tutkittiin naisia, jotka olivat saaneet endometrioosidiagnoosin alle 25-vuotiaana leikkauksen yhteydessä vuosina 1987–2012, ja vertailtiin heitä naisiin, joilla ei ole endometrioosia.

Väitöstutkimus osoittaa, että jos endometrioosi

todetaan nuorena — alle 25 vuotiaana — sen vaikutukset ulotuvat paljon pidemmälle kuin pelkkään kipuun tai kuukautiskemuksiin. Tutkittavilla oli nuoreen diagnoosiin liittyen muita enemmän gynekologisia tulehduksia, lapsettomuutta, mutta myös mielenterveysongelmia kuten masennusta ja ahdistusta. Samastaan heillä oli muita useammin vaikeuksia koulutuksessa ja työelämässä; korkeakoulututkinon suorittaminen viivästyi, ja he päätyivät useammin matalamman vaatimustason työtehtäviin.

Tutkimus piirtää karun kuvan: sairautta ei aina nähdä pelkkänä terveyskysymyksenä, vaan endometrioosi voi kokonaisval-



taisesti vaikuttaa ihmisen mahdollisuuksiin — koulutukseen, työnsaantiin, ihmissuhteisiin sekä mielialaan. Koska diagnoosi tulee usein vasta myöhemmin, moni joutuu elämään

vuosia kivun ja epävarmuuden kanssa.

Samaan aikaan uusi lääketieteellinen tutkimus on tuonut esiin, että endometrioosi ei välttämättä ole vain gynekologinen

ongelma, vaan se saattaa liittyä myös immuunijärjestelmän sairauksiin. Tutkijat raportoivat, että naisilla, joilla on endometrioosi, on kohonnut riski sairastua autoimmuunitauteihin, kuten nivelreumaan, multipeliskleroosiin, psoriasiin tai muihin tulehduksellisiin sairauksiin. Tämä viittaa siihen, että endometrioosin ja muiden kroonisten sairauksien välillä voi olla yhteinen biologinen perusta — ja avaa tien tuleville hoito- ja ennaltaehkäisymane-

telmille.

Lisäksi on huomattu, että endometrioosi voi heikentää hedelmällisyyttä jo vuosia ennen varsinaista diagnoosia. Moni nainen kokee unelmien lykkäytyvän — tai kariutuvan —, koska sairaus on jäänyt huomaamatta liian pitkään.

Mikä muuttuu – ja miksi tämä on tärkeä herätys

Endometrioosi tulisi tunnistaa ja hoitaa mahdollisimman varhain: nuoren diagnoosi vähentää todennäköisesti myöhempiä terveysongelmia ja elämänlaadun heikkenemistä.

- Terveydenhuollon ja yhteiskunnan tasolla on tärkeä ymmärtää, että endometrioosi ei ole vain “naisten sairaus”: se on sairaus, jolla on pitkän tähtäimen vaikutuksia — mielenterveyteen, perhe ja työelämään, ja koko elämänsäajan.
- Uudet geneettiset ja immunologiset löydökset avaavat toiveita uusia hoitomuotoja ja parempaa ennaltaehkäisyä varten.

POHJANMAA

KRISTIINANKAUPUNKI

Joulurauhan julistus Ulrika Eleonoralla

24. joulukuuta klo 12.00 julistetaan joulurauha Ulrika Eleonoran kirkon portailla Kristiinankaupungissa.

Perinteinen joulurauhan julistus kutsuu kaupunkilaiset ja matkailijat yhteen kuuntelemaan joulurauhan sanat – hetki täynnä rauhaa, juhlaa ja yhteisöllisyyttä. Tilaisuus antaa mahdollisuuden pysähtyä joulun kiireen keskellä ja kokea hiljaisuuden ja yhteisön lämpö. Tervetuloa vaikkapa koko perheen voimin viettämään jouluattoa yhdessä.

MUSIIKKI BERGÖSSÄ

Joulumusiikkia Sundomissa, Jepualla ja Bergössä



Ennen joulua laulaja ja näyttelijä Sarah Nergård sekä muusikko Richard Mitts tuovat kolme lämminhenkistä joulukonserttia Österbottenissa: Sundomin kirkossa 13.12. klo 18, Jepuan kirkossa 16.12. klo 19 ja Bergön kirkossa 20.12. klo 19.

Ohjelmassa on rakastettuja jouluklassikoita ja uusia tulkintoja, jotka sekoittavat joulun hiljaisuuden, ilon ja sydämellisyyden. Liput maksavat 20 € ja ne voi ostaa ovelta — käteisellä, kortilla tai MobilePaylla. Konsertti tarjoaa mahdollisuuden paussiin ja joulutunnelmaan kiireisen arjen keskellä.

VASA SÅNGARGILLE

Vasa Sångargille: Joulukonsertit

Joulukuussa mieskuoro Vasa Sångargille tarjoaa kaksi perinteistä joulukonserttia – 19.12. Mustasären kirkossa ja 20.12. Vaasan kirkossa.

Konsertit alkavat perjantaina 19.12. klo 19.00 ja lauantaina 20.12. klo 18.00, kesto n. 75 minuuttia. Lipun hinta on 33,50 €. Vieraillevana solistina esiintyy tenori Markus Nykänen, jonka rinnalla kuoroa säestävät pia-

no ja urut — luvassa lämmin, monipuolinen ja tunnelmallinen konsertti joulun odotukseen.

TIKANOJA

Vuodenlopun musiikkisalonki 2025 Tikanojan taidekodissa

Joulukuun lopussa Tikanojan taidekoti järjestää Vuodenlopun musiikkisalongin 2025 — tunnelmallisen konserttisarjan museon taiteellisessa ympäristössä

Konsertit pidetään sunnuntaina 27.12. kolmessa esityksessä klo 12, 14 ja 16. Ohjelmassa kuullaan teoksia muun muassa Debussylta, Satielta, Fauréltä, Kreisleriltä ja Pärtiltä — viulisti Maano Männi ja pianisti Irina Zahharenkova tuovat kappaleet elävästi kuulijoille. Liput maksavat 26 €, opiskelijahinta 15 € ja Museokortilla 22 €. Konsertti kestää noin 60 minuuttia.

Tämä on erinomainen tilaisuus päättää vuosi musiikin ja taiteen äärellä.

VAASA

Yhteinen joulu Vaasassa 17.12.

Vaasan kaupunki kutsuu joulujuhlaan 17. joulukuuta Vuorikodissa. Tapahtuma on avoin ja maksuton, ja se on erityisesti suunnattu niille, joilla ei välttämättä ole ketään juhlimaan juhlaa.

Joulu on yhdessäolon aikaa, ja Yhteinen joulu tarjoaa lämpimän ja turvallisen ympäristön kaikille vaasalaisille. Tapahtuma järjestetään klo 18–20 ja ohjelmassa on Kevätsaden elävää musiikkia, yhteislaulua, ukrainalais-ten lasten teatteriesityksiä ja hiekkataidetta sekä jouluista tarjoilua. Tarvittaessa Lestijärveltä voidaan järjestää kuljetus.

– “Tavoitteena on, että kaikki voivat nauttia joulun tunnelmasta, tutustua uusiin ihmisiin ja tuntea olonsa turvallisiksi”, kertoo koordinaattori Mira Pihlaja kaupungin hyvinvointipalveluista. Tapahtuma jatkaa viime vuoden Puhu tuntemattoman kanssa -kampanjan positiivisia kokemuksia.

Tapahtuma on avoin kaikille vaasalaisille iästä ja taustasta riippumatta.

STUNDARS

Joulukävely 17.12



Päase 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 marshuvejen valo johdattaa sinua. Vaella valaistua polkua pitkin museon alueella, etsien piilotettuja tonttuja ja tutki historiallisia rakennuksia vapaasti. Vieraile kodikkaassa maaseutukaupassa, 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

SAS

Lentoyhtiö SAS kasvattaa reittien tarjontaa Vaasan lentoasemalla ensi keväänä 2026.

Scandinavian Airlines (SAS) ilmoittaa merkittävästä laajennuksesta Vaasan ja Tukholman välisellä reitillä, kun kesäaikataulu astuu voimaan 25. maaliskuuta 2026.

Uusien aikataulujen myötä viikoittaisten lentojen määrä nousee nykyisestä kuudesta yhteentoista, ja kes-

Jatkuu sivulla 2

Viikon kuva:



Joulu on tulossa

JOAKIM STRAND

Ministeri Joakim Strand: Ukrainan paikka on EU:ssa

Suomen eurooppa- ja omistajaohjausministeri Joakim Strand korosti Ukrainassa Euroopan unionin merkitystä Ukrainan tulevaisuudelle sekä keskeistä tukea jäsenyyssprosessissa, kun hän osallistui EU-maiden eurooppaministerien epäviralliseen tapaamiseen Lvivissä 10.–11. joulukuuta 2025.

Tilaisuuden pääasiallisena tavoitteena oli arvioida Ukrainan edistymistä EU-jäsenyyteen liittyvissä uudistuksissa ja vahvistaa

yhteistä sitoutumista maan tukemiseen.

Strand totesi kokouksessa, että Suomi jatkaa vankkaa tukeaan Ukrainan EU-lähentymiselle ja näkee maan paikan selvästi Euroopan unionissa. Hän korosti, että Ukrainan tekemä työ jäsenyyden eteen – erityisesti oikeusvaltion vahvistamisesta ja laaja-alaisista uudistuksista – on ollut huomattavaa. Samalla hän painotti, että Ukraina puolustaa itseään ja koko Eurooppaa Venäjän jatkuvaa hyökkäystä vastaan.

Strandin puheessa korostui Suomen pitkäaikainen sitoutuminen EU-periaatteisiin



kuten demokratiaan, oikeusvaltion ja ihmisoikeuksiin, jotka hän näkee Ukrainan pyrkimysten perustana. Samalla hän vakuutti, että Ukraina voi luottaa Suomen tukeen prosessin kaikissa vaiheissa, mikäli ehdotusten ja uudistusten

toimeenpano etenee vakaasti. Tapaaminen Lvivissä heijastaa laajempaa EU-asennetta, jossa jäsenyyssprosessi nähdään paitsi juridisena ja teknisenä vaatimusten täyttämisenä myös strategisena sitoumuksena alueelliseen turvallisuuteen ja yhteisiin arvoihin. Strandin mukaan Ukrainan paikka on Euroopan unionissa – seuraavana konkreettisena tavoitteena jäsenyyssuostelujen eteneminen.

Lähde: Valtioneuvoston viestintäosasto. 2025. “Eurooppaministeri Strand Ukrainassa: ‘Ukrainan paikka on Euroopan unionissa’” 11.12.2025.

TÄNÄÄN

PÄÄKIRJOITUS

Lucian tarina



Lucian päivän juhla on jo yli vuosisadan ajan ollut erityinen valon ja toivon hetki Suomen talvipimeydessä. Vaikka perinne liitetään usein Ruotsiin ja katoliseen pyhimykseen, Sisilian Syrakusasta kotoisin olevaan py-hään Luciaan, vakiintui se Suomeen 1900-luvun alussa ensin opiskelijaperinteenä ja sittemmin koko maan kattavana valonjuhlanä.

Vuonna 1949 valittiin Suomen ensimmäinen virallinen Lucia-neito, ja siitä lähtien juhla on koonnut yhteen ihmisiä eri puolilta maata yhden symbolin äärelle: valonkantajan, joka tuo lohtua, toivoa ja myötätuntoa.

Lucian tarinassa kohtaavat legenda ja hurskaus. Perinteen mukaan pyhä Lucia auttoi Rooman katakombeissa eläviä köyhiä ja vainottuja, kantaen päässään kynttiläkranssia, jotta hänen kätensä jäisivät vapaiksi. Pohjois-maissa tähän kristilliseen kertomukseen yhdistyivät vanhat keskitalven uskomukset ja valon kaipuu. Tuloksena syntyi valonjuhla vuoden pimeimpään aikaan, muistutus valon paluusta ja uudesta alusta.

Suomessa Lucia-perinne muotoutui vähitellen joksikin suuremmaksi kuin kansanomainen juhla. Siitä tuli kan-sallinen instituutio, johon liittyvät vuosittaiset hyväntekeväisyyskeräykset. Suomen Lucia valitaan yleisö-äänestyksellä, ja hänen tehtävänsä on yhtä lailla sosiaalinen kuin juhlallinen. Lucia vieraillee sairaaloissa, van-hainkodeissa,

kouluissa ja tapahtumissa, joissa läsnäolo ja inhimillinen lämpö ovat tärkeimpiä. Näissä koh-taamisissa konkretisoituu perinteen arvopohja: empatia, solidaarisuus ja huolenpito.

Nykypäivän Suomessa Lucia-perinteellä on yhä selkeä ja ajankohtainen merkitys. Vaikka yhteiskunta on maal-listunut, ihmiset etsivät edelleen rituaaleja ja symboleita, jotka tuovat jatkuvuutta ja rauhaa. Lucia koetaan turvalliseksi ja lohdulliseksi traditioksi, joka yhdistää sukupolvia ja kieliryhmiä. Monille suomenruotsalaisille juhla on myös tärkeä osa kulttuuriperintöä ja identiteettiä.

Samalla Lucia toimii peilinä yhteiskunnallisille keskusteluille. Lucia-neidon valinta heijastaa usein ajanmu-kaisia kysymyksiä edustavuudesta, moninaisuudesta ja yhteiskunnan muutoksista. Avartuva tulkinta perinteestä osoittaa, että kulttuuriperintö voi olla sekä historiassa juurtunutta että elävää ja liikkuvaa.

Näin Lucia-juhla Suomessa on paljon enemmän kuin kaunis kulkue valkoisissa asuissa. Se on rituaali, joka sitoo yhteen menneen ja nykyisyyden, pimeyden ja valon, tradition ja sosiaalisen vastuun. Joulukuussa, kun päivänvalo on lyhyimmillään, Lucia muistuttaa meitä valon paluusta – ja meidän kyvystämme kantaa sitä eteenpäin.

Kuva: Brages Lucia 2023, Cajsa Sundqvist

KOULUTUS

27 uutta psykoterapeuttia – useita Vaasasta



Ruotsiksi valmistuu tällä hetkellä yhteensä 27 uutta psykoterapeuttia. Ryhmä on tulos koulutuksesta ”Integratiivinen yksilöpsykoterapia kognitiivisella painotuksella aikuisille”, joka alkoi syksyllä 2022 ja päättyi vuoden 2025 vaihteessa.

Viimeaikaisten valmistuneiden joukossa on pari terapeuttia, joilla on yhteys Vaasaan: Camilla Öst ja Anna Norrgård – molemmat Vaasasta – sekä Natalie Victorzon Espoosta. Kaikki heistä ovat aiemmin työskennelleet psykologeina ja suorittaneet koulutuksen normaalin työnsä ohella. Uuden lisenssin myötä heillä on oikeus tarjota sekä lyhyt- että pitkäaikaista psykoterapiaa, jopa monimutkaisemmissa tilanteissa.

Tämä on kauan odotettu lisäys: pitkään ruotsinkielisiä psykoterapeuteja on ollut pula monilla ruotsinkielisillä alueilla, erityisesti Pohjanmaassa, odo-

tusajat ja kielimuuri ovat olleet este avun hakijoille. vasabladet.fi+1 Koulutus on järjestetty yhteistyössä Åbo Akademin yliopiston ja Shortum Ab -yrityksen välillä, tavoitteena vahvistaa ruotsinkielistä psykoterapian valikoimaa koko maassa. Åbo Akademi Uusille valmistuneille lupa ei tarkoita pelkästään virallisia pätevyyskiä – se oikeuttaa myös potilaiden korvaukseen Kelalta psykoterapian yhteydessä. Yle.fi+1 Therapeutics korostaa, että integroitui koulutus on antanut heille laajan metodologisen perustan, joka mahdollistaa joustavuuden: terapiaa voidaan räätälöidä yksilön tarpeiden ja elämäntilanteen mukaan.

– ”Voimme nyt käyttää terapiasuhdetta menetelmänä... rakentaa terapia sen mukaan, mikä on henkilölle tärkeää ja merkityksellistä”, sanoo Camilla Öst lehdistötiedotteessa. Alueilla, joilla psykoterapialle on suuri kysyntä – kuten Vaasa ja Pohjanmaa

– tämä uusien valmistuneiden aalto voi merkitä huomattavaa parannusta hoidon saavutettavuudessa ja laadussa. Jää nähtäväksi, kuinka moni uusista terapeuteista päättää perustaa klinikan alueelle, mutta heidän lupansa on edellytys pitkään olemassa olleiden tarpeiden täyttämiseksi.

Åbo Akademi-yliopisto ilmoittaa jatkavansa investointeja psykoterapeuttien koulutukseen – mukaan lukien CBT-painotteinen koulutus, joka jatkuu keväeseen 2027 asti, mikä voi edistää entistä useampia ruotsinkielisiä terapeuteja tulevaisuudessa.

Näiden 27 uuden lisensoidun terapeutin – ja useiden Vaasassa juurtuneiden – myötä ruotsinkielisen psykoterapian tilanne Suomessa näyttää jonkin verran valoisammalta.

Kuva: Camilla Öst, Anna Norrgård ja Natalie Victorzon ovat 27 uuden psykoterapeutin joukossa, jotka valmistuvat nyt. Kuva: Mia Henriksson

VAASA

Vaasan museot tarjoavat ilmaisen pääsyn ja erikoisohjelmaa joulun alla



Vaasan museot avavat ovensa joulun aikaan poikkeavin aukioloajoin ja tarjoavat yleisölle ilmaisen sisään pääsyn lau-antaina 19. joulukuuta. Samana päivänä järjestetään lasten joulutapahtuma, joka kut-suu perheet ja pienet vierailijat museo-kokemuksen äärelle.

Museotarjonta kattaa useita näyttelykohteita, joissa on mahdollista tutustua niin taiteeseen kuin alueen historiaan. Tikanojan taidekodissa on esillä esimerkiksi näyttelyt *Minä en pelkää* – suomalaisia nykykuvittajia ja Hiljaiseloä, hehkuvia värejä. Jouluisen museopäivän kohokohtana Pohjanmaan museon Terranovassa järjestetään Lasten joulu -tapahtuma 19.12. klo 14 ruotsiksi ja klo 15 suomeksi. Ohjelmassa museotonttu johdattaa lapsia seikkailuun, jossa etsitään puurotarvikkeita ja tutustutaan talviseen luontoon sekä eläinten jälkiin. Tapahtuma on suunnattu pääasiassa 3–10-vuotiaille ja heidän perheilleen, ja se on maksuton. Samana päivänä myös muihin Pohjanmaan museon ja Tikanojan taidekodin näyttelyihin pääsee tutustumaan ilman pääsymaksua. Museot sulkeutuvat joulunviettoon 22. joulukuuta alkaen ja pysyvät

takaa ja Vaasa400.

Myös museon luonnon-tieteellinen perusnäyttely Terranova on avoinna.

Lisäksi Kuntsin modernin taiteen museossa on esillä Jan Olof Mallander – *Extended Play* (näyttely on avoinna vain 13.12. saakka).

Jouluisen museopäivän kohokohtana Pohjanmaan museon Terranovassa järjestetään Lasten joulu -tapahtuma 19.12. klo 14 ruotsiksi ja klo 15 suomeksi. Ohjelmassa museotonttu johdattaa lapsia seikkailuun, jossa etsitään puurotarvikkeita ja tutustutaan talviseen luontoon sekä eläinten jälkiin.

Tapahtuma on suunnattu pääasiassa 3–10-vuotiaille ja heidän perheilleen, ja se on maksuton. Samana päivänä myös muihin Pohjanmaan museon ja Tikanojan taidekodin näyttelyihin pääsee tutustumaan ilman pääsymaksua.

Museot sulkeutuvat joulunviettoon 22. joulukuuta alkaen ja pysyvät

suljettuina vuoden vaihteen yli 1. tammikuuta 2026 saakka. Joulun välipäivinä Pohjanmaan museo on avoinna 27.–28.12. ja Tikanojan taidekoti 27.12. normaalien aukioloaikojen mukaisesti. Kuntsin modernin taiteen museo on suljettuna näyttelyn vaihtamisen vuoksi 14.12.–23.1.2026.

Joulunajan ohjelmaan kuuluu myös musiikkia: Tikanojan taidekodissa järjestetään 27.12. Vuodenlopun musiikkisalonki -konsertteja klo 12, 14 ja 16. Konserttien ohjelmassa on klassisia sävelmiä, ja esiintyjinä ovat viulisti Maano Männ ja pianisti Irina Zahharenkova. Konsertteihin myydään lippuja ennakko- ja netissä ja museossa ennen esityksen alkua.

Vaasan museot tarjoavat näin monipuolisen mahdollisuuden kokea kulttuuria ja joulun tunnelmaa yhdessä ennen vuoden vaihdetta.

Lähde: Vaasa.fi

Jatko sivusta 1

kiviik-koisin, torstaisin, perjantaisin sekä sunnuntaisin lennetään kaksi kertaa päivässä. Tämä lähes kaksinkertaistuva yhteys tarjoaa matkustajille aiempaa enemmän joustavuutta ja paremmat yhteydet sekä Skandinavian että laajemmin Eurooppaan ja sen kautta muihin kohteisiin.



Laajennus on tulosta yhteistyöstä Vaasanseudun Kehitys Oy:n (VASEK) ja SAS:n välillä, ja sen odotetaan hyödyttävän niin elinkeinoelämää kuin vapaa-ajan matkustajiaakin. VASEK:n projektipäällikkö Peter Källberg kertoo, että lisävuorot parantavat alueen saavutettavuutta ja vahvistavat lentoaseman asemaa merkittävänä solmukohtana. Runkoyhteyksien lisääminen voi myös tukea alueen yrityksiä ja kansainvälisiä yhteyksiä entisestään.

Uusia aikatauluja aletaan soveltaa pääsiäispyhien jälkeen, mutta matkustajat voivat pian varata lentonsa 2026 kaudelle. Tilanne seuraa laajempaa kasvua Vaasan lentoasema-alueella, jossa pyritään kehittämään lentoliikennettä ja houkuttelemaan lisää yhteyksiä sekä kotimaassa että ulkomaille.

Kuva: Adrian Pingstone, Wikimedia Commons, Public Domain

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 vierailla 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 perhejuhlille 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

Jatkuu sivulla 3

Photo Supplement

Waasan Päivälehti
Photo Supplement
Wasa Dagblad Wasa Daily



Photo Supplement - bpress.obh

VAASA

Vaasa, kaupunki jossa kävelemme



Vaasa, kaupunki jossa kävelemme
Vaasa on nimetty vuoden 2025 kunnaksi, joka on uusi kansallinen palkinto, jonka myöntää ensimmäistä kertaa tänä vuonna teollisuusjärjestö Pyöräilykuntien verkosto ry.

Palkinto myönnetään kunnalle, joka parhaiten edistää kävely- ja jalankulkijaliikennettä pitkäaikaisen ja strategisen työn kautta.

Perustelu korostaa Vaasan päättävistä panostusta jalankulkukeskusten laajentamiseen, talvitien ylläpidon parantamiseen ja kävelyn luonnollisen valinnan tekemiseen sekä arjessa että vapaa-ajalla. Valamiehistö korostaa, että Vaasa ei ole tyytynyt yksilöllisiin ponnisteluihin, vaan on integroinut kävelyn kaupunkisuunnitteluun ja asettanut sen keskeiseksi osaksi kestävästä liikkumisesta.

Vaasan kaupunkimaisema heijastaa myös tätä keskittymistä. Jalankulkukeskusta on laajennettu matkailukeskuksesta torille, ja

uudet laadukkaat reitit, kuten Metvikinbanan ja Dragnäsbäckin jalankulusilta sekä pyöräilysilta, ovat parantaneet yhteyksiä keskuksen sisällä. Vuoden 2024 alussa Kulosaaren yliopiston kampuksen ja keskustan välillä kirjattiin yli 330 000 päivittäistä kävelyä, mikä osoittaa kävelyn merkityksen sekä asukkailla että opiskelijoille.

Erityisen merkittävä yksityiskohta Vaasan työssä on investointi kävelyteihin jopa talvella. Kaupunki ei ainoastaan käytä perinteistä lumenpoistoa, vaan myös käyttää yli 100 vapaaehtoista ”talviagenttia”, jotka arvioivat kävelyteiden kunnon ja raportoivat havainnoistaan, mikä on lisännyt asukkaiden tyytyväisyyttä kausiluonteisiin kävelyolosuhteisiin.

Vuoden kävelykunta-palkinto liittyy Vaasan laajempaan kestävä kehityksen työhön. Kaupunki on myös nimetty Euroopan Green Leaf -kaupungiksi vuonna 2026 ja haluaa tulla ilmastoneutraaliksi 2020-luvulla. Kävelyn edistäminen arjessa on keskeinen osa strategiaa ilmastoystävällisemmän, turvallisemman ja miellyttävämmän kau-

punkiympäristön saavuttamiseksi.

Kävely on Vaasassa enemmän kuin pelkkä kulkuväline — se on osa kaupunki-identiteettiä. Asettamalla jalankulkijat etusijalle suunnittelussa ja investoinneissa Vaasa osoittaa, että kaupunki haluaa olla sekä vihreämpi että elinvoimaisempi joen ympärillä.

Lähteet: Vaasa saa Vuoden kävelykunnan palkinnon. Vaasan kaupunki, julkaistu 10.12.2025.

Vaasa palkittiin Vuoden kävelykuntana 2025. STT-tiedot, 11.12.2025.

Kuva: Vaasan kaupunki, Mikael Matikainen

Onkilahden luontopolku valmis

Noin 220 metriä pitkä esteetön luontopolku kulkee metsän läpi Metlahden toimintapuiston itäpuolella, lähellä hautausmaata ja Paperisiltaa. Polku on rakennettu metalliritilöille ja molemmilla puolilla



on kaiteet, mikä lisää turvallisuutta eri-ikäisille käyttäjille. Lemmikit ovat tervetulleita polulle, mutta metalliverkko voi olla haastava pinta pienille tassuille.

Luontopolun rakentaminen alkoi elokuussa ja on toteutettu luonnon ympäristöä huomioiden: maastossa ei ole käytetty koneita, mutta kokoaminen on tehty käsin ympäröivän metsän ja maan suojelemiseksi. Hanke on myös kehitetty yhteistyössä kaupungin saavutettavuuskoordi-

naatioryhmän kanssa, ja testeistä syntyneet näkemykset on otettu huomioon lopullisessa suunnitelmassa.

Lemmikit ovat tervetulleita polulle, vaikka metalliverkko voi olla haastava pinta pienille tassuille.

Vuoden 2026 alussa reitin varrelle suunnitellaan lisää penkkejä ja opasteja alueen luonteesta. Kylteissä on myös pistekirjoitus, mikä parantaa entisestään näkövammaisten saavutettavuutta. Onkilahden luontopolku on osa Vaasan kaupungin investointia tehdä viheralueista ja luontoelämyksistä hel-

pommin saa-vutettavia sekä asukkailla että vierailijoille. Reitti tarjoaa mahdollisuuden kävellä luonnossa iästä ja liikkuvuudesta riippumatta ja vahvistaa Vaasan roolia kaupunkina, jossa ulkoilu- ja terveys ovat keskiössä. Huomioithan, että polun varrella ei tehdä talvihuoltoa; Kuitenkin, jos talvi muuttuu leudoksi, sitä voidaan testata ennen lumen tuloa.

Lähde: Vaasan kaupunki – Vaasan kaupunki. ”Onkilahden esteetön luontopolku on avattu vierailijoille.” 10.12.2025.

Jatko sivusta 2

ystävien kanssa.

KUVA: Julfilis pari vuotta sitten.

HYVINVOINTIALUE



H-talon sisäilmaongelma on mysteeri

Vaasan H-talon kuudennen kerroksen sisäilmaoireilun syytä 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.

KAUPUNGINORKESTERI

Katrina tulee taas Vaasaan, nyt Kaupunginteatteriin

Teatteriesitys Katrina palaa Vaasaan – nyt kaupunginteatteriin tammikuussa 2026, uusien yhteistyö-kumppaneiden ja musiikillisten elementtien kera.

Viime vuoden Wasa Teaterin esityksen menestyksen jälkeen Katrina nähdään nyt Vaasan kaupunginteatterissa 15.–16. tammikuuta 2026. Tuotanto on yhteistyötä Katrina Musiikkiteatterin, Vaasan kaupunginorkesterin ja Ahvenanmaan Kulttuuriyhdistys Katrian välillä. Esitys perustuu Sally Salmisen klassikkoromaaniin ja sitä on kiitetty dramaattisesta kauneudesta ja musiikillisista ansioistaan.

Samalla Katrina avaa kaupunginorkesterin kevätkauden, joka sisältää myös muita yllätyksiä: Pauli Hanhinen, flamencotanssijat, huumoriryhmä Retuperän WBK ja kansainvälisesti palkittu kapellimestari Félix Benatin esiintyvät. Kevään teema on laajentuneet yhteistyöt nuorten muusikoiden, alueellisten kumppanien ja kansainvälisten vieraiden kanssa.

WASALINE

Kilpailuvirasto hyväksyi Stena Linen Wasa Linen yritystysoston

Kilpailu- ja kuluttajavirasto on antanut luvan Stena Linen suunnittelemaalle Wasa Linen yritystysostolle. Päätös mahdollistaa kaupan etenemisen kohti toteutusta.

Kilpailuvirasto perusteli ratkaisuaan sillä, ettei suunniteltu yritysjärjestely todennäköisesti aiheuttaisi merkittäviä kilpailunrajoituksia Merenkurkun liikenteessä. Virasto kuitenkin aikoo seurata markkinatilannetta erityisesti hinnoittelun ja tarjontakyvyn näkökulmasta. Stena Line on ilmoittanut investoivansa kaluston uudistamiin ja aikataulujen kehittämiseen ostoksen jälkeen. Wasa Linen nykyiset reitit ja henkilöstö on tarjottu säilyttää.

FIMLAB

Fimlabin joulun ja vuodenvaihteen poikkeusaukioloajat

Laboratoriopalveluyhtiö Fimlab ilmoittaa, että Pohjanmaan alueen vastaanotoilla on poikkeus. 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 älypuhelimien näyttö voi tuntua vaarattomalta. Mutta tämä tutkimus nostaa tällaisen ympäristön valon vähäpätöisistä hai-tasta todelliseksi terveysvaaraksi.

Mitä voit tehdä?

Pimennä nukkumisympäristöäsi. Investoi pimenysverhoihin tai kaihtimiin, peitä hehkuvat elektroniset merk-kivalot ja vältä kirkkaiden kattovalojen

jättämistä päälle nukkuessasi.

Rajoita iltaruutuaikaa 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 Ottaen 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.

KULTTUURIPERINTÖ

Kanttila – Minna Canthin rapistunut kulttuuriperintö Kuopion sydämessä

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

Minna Canth (oik. Ulrika Wilhelmina Johnson; Tampere (19. maaliskuuta 1844 – 12. toukokuuta 1897) oli suomalainen kirjailija, toimittaja ja liikennainen. Kirjailijana Canth oli yksi suomalaisen realismin uranuurtajista.

Hän kirjoitti näytelmiä, miniromaaneja ja novelleja. Hän oli ensimmäinen merkittävä suomenkielinen näytelmäkirjailija ja proosa-kirjailija Aleksis Kivin jälkeen sekä ensimmäinen suomenkielinen naispuolinen toimittaja [Lähde: Wikipedia].

Tämä yksinkertainen mutta historiallisesti merkittävä rakennus valmistui vuonna 1820 ja on ollut keskeinen osa Kuopion kulttuurihistoriaa monien vaiheiden ja omistajien kautta. Canth muutti perheensä kanssa Kanttilaan 1800-luvun puolivälissä ja piti talossa myös lankakauppaa, joka toi perheelle tuloja.

Kanttilan merkitys ulottuu rakennuksen ulkopuolelle; 1800-luvun lopulla kaupunki oli yksi suomalaisen kulttuurielämän keskipisteistä. Minnan salonki, kuten talon suurta huonetta kutsuttiin, oli avoin keskustelupaikka kirjailijoille, taiteilijoille ja yhteiskunnallisille ajattelijoille. Käytiin kiivaita keskusteluja sukupuolten tasa-arvosta, naisten oikeuksista ja yhteiskunnan muutoksista.

Vaikka Kanttilaa on vuosien varrella uhattu purku- ja rakenteellisia haasteita, rakennus on säilynyt osana Kuopion kaupunkikuvaa. Minna Canth -yhdistyksen talo, joka perustettiin vuonna 2017, osti rakennuksen ja aloitti sen kunnostuksen, mutta se on vielä kaukana valmistumisesta.

Tavoitteena on palauttaa Kanttila alkuperäiseen loistoonsa ja muuttaa se eläväiseksi kulttuurikeskukseksi, joka kunnioittaa Canthin perintöä. Toivottavasti tämä onnistuu ja pelastaa tämän kulttuuriarteen nykyiseltä rappeutumiselta.

Kanttila ei ole pelkkä rakennus; Se on edistykseen ja rohkeuden symboli – arvoja, joita Minna Canth edusti. Talo muistuttaa meitä yhä siitä, miten yksi ihminen voi vaikuttaa koko yhteiskuntaan.



Jatko sivusta 3

sellisia aukiolo-aikoja jouluna ja vuodenvaihteessa 2025.

Alavetelin toimipiste on suljettuna 31.12.2025 ja Kruunupyyyn vastaanotto 22.–31.12.2025. Vaasassa keskussai-raalan Nopsa-pikaverinäytteenotto sekä spirometri-atutkimukset ja EKG-Holter- ja rasiustestit ovat tauolla 22.12.2025–4.1.2026. Kaikki vastaanotot ovat suljettuina 24.12., 1.1. ja 6.1.

Muiden pisteiden palvelut jatkuvat pääosin normaalisti – tarkimmat tiedot löytyvät Fimlabin verkkosivuilta.

TIETEIDEN YÖ

Tieteiden yö, milloin sellainen tulee Vaasaan?

22. tammikuuta 2026 Helsingissä vietetään Tieteiden yötä, jossa on luentoja, työpajoja ja kokeellista toimin-taa, jotka tekevät tutkimuksesta elävää ja saavutettavaa.

Vaasassa ei kuitenkaan ole vielä vastaavaa tapahtumaa, vaikka kaupungissa on kaksi yliopistoa ja paljon tutki-joita. Tiede ei saa jäädä yliopiston porttien sisälle – sen tulee näkyä ja kuulua kaikille.

Milloin Vasa järjestää oman Tieteiden yönsä, uteliaisuuden ja oppimisen juhlan?

ALMA

Vaasan kansalaisopisto Alma: Kevätlukukausi alkaa 7.1.2026

Vaasan kansalaisopisto Alma käynnistää kevätlukukauden keskiviikkona 7. tammikuuta 2026 — ja kurs-seja 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, Laihialla ja Isossäkyrössä.

Kevään kurssitarjonta 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 tek-niikkälähtöinen 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-aulaan 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

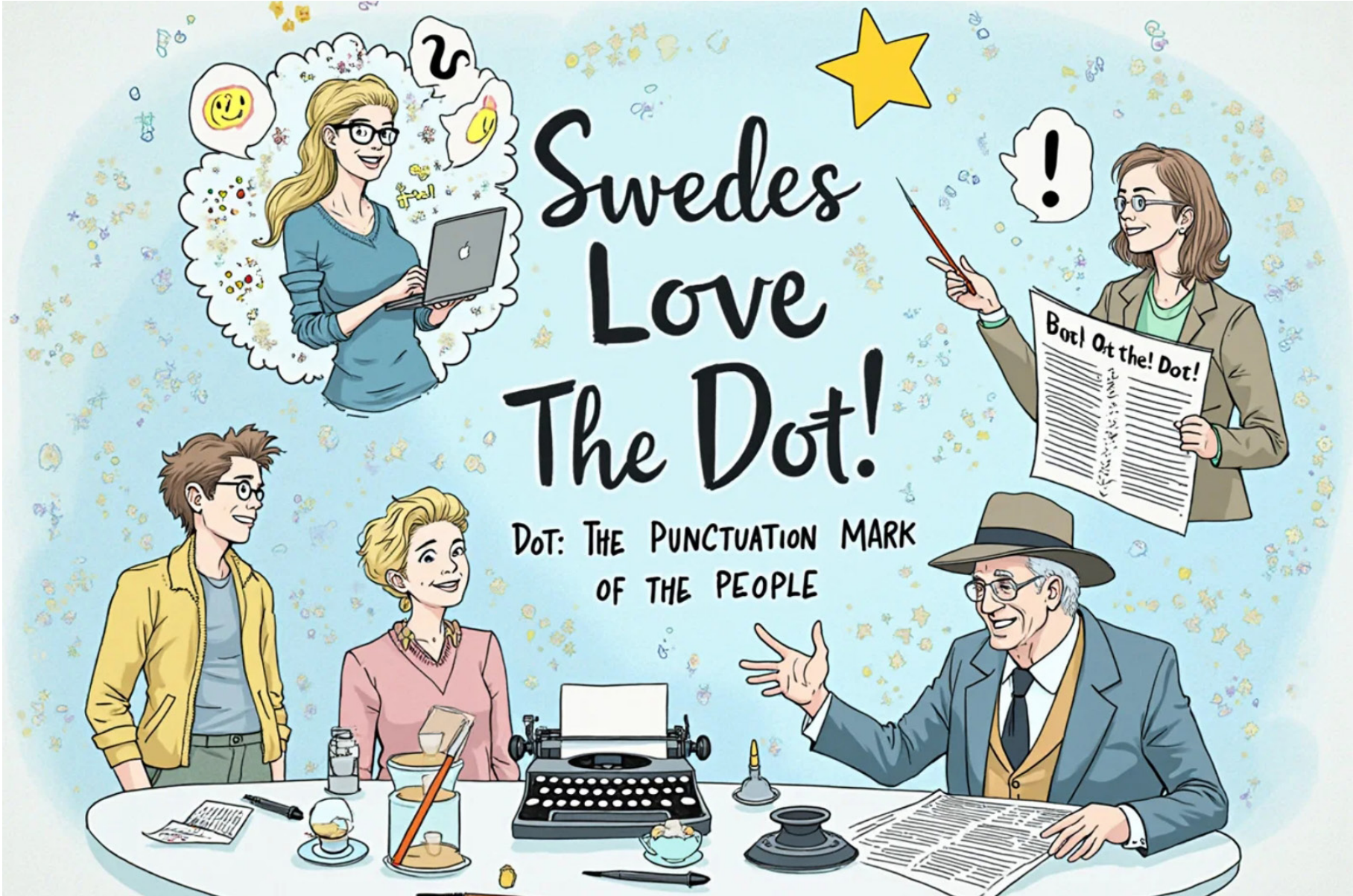
Laihian kunta pyytää järjestöjä, yhdistyksiä ja yksityisiä henkilöitä tekemään ehdotuksia vuoden 2025 palkittavista ja stipendien saajista. Palkittavia etsitään useissa kategorioissa: Vuoden urheilija, Kunnan kuntalainen, Ryhtinuoret, Esimerkilliset nuoret sekä Vuoden veteraaniurheilija.

Myös ulkopaikkakuntien seuroja edustavat, mutta Laihialla asuvat urheilijat voidaan huomioida. Ehdotukset tulee perustella ja ne tulee toimittaa kirjalli-

Jatkuu sivulla 5

VÄLIMERKIT

Piste ja huutomerkki ovat suosikkeja



Uusi tutkimus paljastaa, mitä välimerkkejä ruotsalaiset rakastavat eniten – ja tulokset osoittavat selkeitä sukupolvien välisiä eroja suhteessamme välimerkkeihin.

Ruotsalaiset ovat puhuneet, ja voittaja on itsestäänselvyys: piste hallitsee maan rakastetuimpana välimerkkinä. Mutta sitä seuraa tiiviisti huutomerkki, joka luo mielenkiintoisen dynamiikan käytännöllisen ja emotionaalisen välille kirjoituksessamme.

Novusin Språktidninge-

nin toimeksiannosta maaliskuussa tekemä laaja tutkimus osoittaa, että 18 prosenttia ruotsalaisista valitsee pisteen suosikivälimerkikseen. Huutomerkki on vahvalla toisella sijalla 17 prosentilla äänistä, kun taas pilkku saa pronssia 15 prosentilla.

Språktidningenin päätoimittaja Anders Svensson pitää lopputulosta luonnollisena. Asia on yksinkertaisesti välttämätön kirjoitetussa kielessämme, mikä selittää sen suosion. Samalla huutomerkin korkea sijainti heijastaa kaipautamme ilmaista tunteita ja sitoutumista tekstissä.

Mutta tutkimus paljastaa myös kiehtovia

sukupolvien välisiä kuluja. 18–34-vuotiaista nuorista aikuisista vain 12 prosenttia valitsee pisteen suosikikseen, mikä on huomattava ero vanhempaan väestöön. Tämä ilmiö selittyy digitalisaation vaikutuksella kirjoitettuun kieleemme. Tekstiviestien ja chat-keskustelujen kulttuurissa asia on saanut aivan uuden merkityksen: nuoremmat käyttäjät kokevat sen usein aggressiiviseksi tai vihaiseksi.

”Ei ole yllätys, että nuoremmat sukupolvet suhtautuvat asiaan skeptisesti”, Svensson selittää. ”Epävirallisissa digitaalisissa yhteyksissä piste on latautunut negatiivisilla tunteilla – mikä vaikuttaa sen

suosioon nuorten keskuudessa.”

Toinen merkittävä löytö on puolipisteen erityinen asema akateemisissa piireissä. Vaikka vain 7 prosenttia väestöstä yleensä pitää parempana tätä hienostunutta välimerkkiä, luku nousee dramaattisesti 19 prosenttiin opiskelijoiden keskuudessa. Jopa yliopistokoulutuksen saaneet ihmiset suosivat selvästi puolipisteitä, ja 9 prosenttia valitsee sen suosikikseen.

Svenssonin mukaan puolipisteet toimivat eräänlaisena kielellisenä statusmerkinä. Sen käyttöä ympäröivät monimutkaiset säännökset tekevät siitä kielen tuntijoiden työka-

lun – eräänlaisen älyllisen apuvälineen kirjoitetussa kielessä. Se, että korkeasti koulutetut ja opiskelijat ottavat sen niin lämpimästi vastaan, vahvistaa sen roolin koulutustodistuksena.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 1 043 henkilöä, ja se edustaa 18–84-vuotiaita ruotsalaisia. Tulos heijastaa paitsi kielellisiä mieltymyksiämme, myös sitä, miten digitaalinen viestintä muokkaa suhdettamme perinteisiin välimerkkeihin.

Mielenkiintoista on, että jopa 32 prosenttia vastaajista vastasi ”en tiedä” kysymykseen suosikkivälimerkeistä, mikä viittaa siihen, että monet eivät ole

pohtineet suhdettaan näihin jokapäiväisiin mutta tärkeisiin kielellisiin työkaluihin.

Listaa täydentävät kolme pistettä (9 prosenttia), viivat (5 prosenttia), kysymysmerkit (3 prosenttia) sekä sulkeet ja kaksoispisteet, jotka molemmat saivat 2 prosenttia äänistä. Tulos antaa ainutlaatuisen käsityksen ruotsalaisten kielellisestä sielusta ja osoittaa, kuinka kirjoitustottumuksemme kehittyvät jatkuvasti teknologian mukana.

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 muutokset 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 näissä 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 omalääkärin kaikille asukkaileen, 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 hyvinvointialuetasaisilärahoidustavuoden 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 pitkäikäisen henkilökohtaisen yhteyden terveydenhuoltoon, mikä parantaa hoidon laatua ja poti-lasturvallisuutta.

TERVEYS

TERVEYS

Ozempic voi olla vaarallisen 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 silmäsairaus NAION (non-arteriitinen etisen iskeemisen neuropatian).

Mikä on NAION?

NAION on vakava, mutta harvinainen silmäsairaus, joka vaurioittaa näköhermoa. Se on peräisin näköhermon verenkierron häiriöstä, ja se voi johtaa äkilliseen ja pysyvään 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

Jatkuu sivulla 6

Jatko sivusta 4

sesti 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 kotisi-vuilta. Palkitsemistilaisuus järjestetään helmikuussa 2026, jolloin palkitut ja stipendien saajat saavat ansaitsemansa tunnustuksen. Nyt on oiva tilaisuus tuoda esille yhteisönsä urheilulliset ja esimerkilliset tekijät!

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, jouluseppe-leitä, kuusen oksa tonttuja, kirjoja, lampaanlihaa, kalaa ja tämän vuoden Bergö aanakkon 2026 -tapahuttamaa.

Huonon sään sattuessa markkinat siirretään sisäti-loihin. Jokaisen, joka haluaa osallistua myyjänä, tulee rekisteröityä 7. joulukuuta mennessä Sofia Skogiin (050 363 0138) tai Carola Westiin (050 363 8073). Markkinapa-ikan maksu on 10 euroa, ja myyjät tuovat omat pöytänsä. Tori toivottaa kaikki tervetulleiksi joulutunnelmaan ja paikallisiin tarjontoihin.

RITZ

Noora Louhimon joulukon-sertti 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 klas-sikoi-ta ja joululauluja piano- ja kitara-säestyksellä. Konsertti tarjoaa tilaisuuden paeta kiireitä ja kokea joulun rau-haa – 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.

SUOMI

TURUN PIISPA

Piispa Mari Leppänen jää virkavapaalle



Turun hiippakunnan piispa Mari Leppänen jää alkuvuo-desta 2026 virkavapaalle. Tuomiokapituli on myöntänyt Leppäselle virkavapautta ajalle 14. helmikuuta–10. toukokuuta 2026. Lisäksi hän pitää virkavapaan yh-teydessä vuosilomansa, minkä vuoksi hän on poissa virkatehtävistään 19. tammikuuta–15. toukokuuta 2026.

Leppänen kertoo ratkaisunsa taustoista Facebookissa julkaisemassaan kirjoituksessa. Hänen mukaansa aja-tus virkavapaasta syntyi viime keväänä, ja päätös liittyy tarpeeseen pysähtyä intensiivisen työkauden jälkeen. Tammikuussa 2026 tulee kuluneeksi viisi vuotta siitä, kun hän aloitti piispan tehtävässä.

– Työ on ollut antoisaa ja monipuolista, mutta myös hyvin kokonaisvaltaista. Arjen keskellä on ollut vaikea löytää aikaa hitaammalle ajattelulle, lukemiselle ja oman hengellisyysyden vaalimiselle, Leppänen kirjoit-taa.

ULKOMINISTERI ELINA VALTONEN

Ministeri Valtosen lausunto YK:n turvallisuusneuvoston kouksessa 8 joulukuuta

Etyjin puheenjohtajan, ulkoministeri Elina Valtosen lausunto Yhdistyneiden kansakuntien turvallisuusneuvoston kokouksessa New Yorkissa 8. joulukuuta 2025.

Rouva presidentti. Arvoisat herrat,Kiitos mahdollisuudesta puhua turvallisuusneuvostolle ETYJ:n puheenjohtajana.Viisikymmentä vuotta sitten, vuonna 1975, Euroopan turvallisuus- ja yhteistyökonferenssi kokoontui Suomeen ja hyväksyi Helsingin loppuasiakirjan, luoden perustan nykyiselle ETYJ:lle.

Sen periaatteet heijastavat YK:n peruskirjaa: suvereeni tasa-arvo, alueellinen koskemattomuus, rajojen koskemattomuus, voiman uhkauksen tai käytön välttäminen sekä ihmisoikeuksien kunnioittaminen. Viiden vuosikymmenen ajan Etyje on ollut näiden periaatteiden vartija ja pitänyt valtiot vastuullisina. Se jatkaa näin.

Kylmän sodan syvyyksissä Helsingin hengestä oli uraauurtavan tunnustus siitä, että turvallisuus ei ole pelkästään hallitusten välisen käyttäytymisen säätelyä – se on erottamaton yksilöiden oikeuksista. Kansalaisten perusoikeuksien myöntäminen on jokaisen osallistuvan valtion velvollisuus.

Tulevina vuosina Helsingin henki auttoi tavallisia ihmisiä – jotka kärsivät sorrosta rautaesiripun takana – näkemään toivon ja lopulta ”murtamaan tuon muurin”. Sama henki on yhä nähtävissä koko Etyjin alueella. Jälleen, hyvän voima on kansassa. Ja kun kansa saa valita, he valitsevat vapauden. Siitä Helsingin periaatteissa on kyse. Arvoisa presidentti,

Venäjän hyökkäyssota Ukrainaa vastaan on Euroopan suurin ja pisin sota toisen maailmansodan jäl-



keen. Ukrainassa Venäjä rikkoo YK:n peruskirjaa ja kaikkia kymmentä Helsingin periaatetta.

Ukrainan tukeminen ja vastuullisuuden edistäminen kansainvälisen oikeuden rikkomuksista ovat olleet ETYJ:n puheenjohtajuutemme työn ytimessä. Kehotan kaikkia tukemaan Ukrainaa oikeudenmukaisen ja kestävän rauhan saavuttamisessa – mahdollisimman pian.

Olen vakuuttunut, että tämän sodan päätyminen tulee ratkaisevasti muovaamaan rauhan ja vakauden tulevaisuutta paitsi Euroopassa, myös koko maailmassa.

Se korostaa myös, missä määrin hyökkääjä – tämän neuvoston pysyvä jäsen – kunnioittaa YK:n peruskirjaa ja kymmenettä Helsingin periaatetta, joka edellyttää, että kansainvälisen oikeuden veloitteet on täytettävä vilpittömässä uskossa.

Puheenjohtajuutemme aikana olemme ryhtyneet

toimiin varmistaaksemme, että Venäjän kansainvälisen lain rikkomuksista, mukaan lukien lasten laitton karkotus, seuraa vastuullisuus. Esimerkiksi Ukrainan ETYJ-tukiohjelman kautta olemme auttaneet kadonneiden lasten rekisteröinnissä ja tukeneet heidän kuntoutustaan.

Vaikka Ukraina on ollut keskeinen työssämme ETYJ:ssä, vain ilokseni todeta, että yhteistyömme Etyjin alueen kanssa on ollut laajaa, ja rauhanvälitys on ollut useiden ponnistelu- jen ytimessä:Moldovassa korostimme Moldovan omistajuutta Transnistrian siirtokuntaprosessiin sekä tukemme sen elvyttämiselle. Muistutamme Venäjää sen vuoden 1999 Istanbulin huippukokouksen sitoumuksesta vetää joukkoja ja varusteita pois – ehdoitta ja viipymättä.

Etyje ja sen lähetystö ovat valmiita purkamaan Cobasnan asevaraston Transnistriassa, mikä aiheuttaa myös ympäristöris-kin pai-

kalliselle väestölle.

Etelä-Kaukasuksella maailma on nähnyt myönteisiä kehityskulkuja rauhanprosessissa Armenian ja Azerbaidžanin välillä. Elokuussa pääsimme yhteisymmärrykseen Minskin rakenteiden sulkemisesta, jotka käsittelevät Nagorno-Karabahin konfliktia – elintärkeä askel rauhanprosessin tukemiseksi.

Georgiassa vahvistimme sitoutumisemme suvereniteettiin ja alueelliseen koskemattomuuteen. Käsitelimme demokratian taantumista ja korostimme kansalaisyhteiskunnan roolia. Georgian kansa päättää omasta tulevaisuudesta.

Keski-Aasiassa jaoimme parhaita käytäntöjä ja kokemuksia tiivistä pohjoismaisesta yhteistyöstä. Kolmikantainen rajasopimus Kirgisian, Tadžikistanin ja Uzbekistanin välillä osoittaa, mitä hyvä alueellinen yhteistyö voi saavuttaa.

Kaakkois-Euroopassa tuimme Bosnia ja Hertsegovinan perustuslaillista järjestystä, korostimme sosiaalista vuoropuhelua Serbiassa ja tukimme pyrkimyksiä ratkaista Kosovon poliittinen ja institu-

tionaalinen kriisi.Lisäksi – ja tärkeänä – katsoimme myös oman alueemme ulkopuolelle ja vahvistimme suhteita Etyj:n yhteistyö-ökumppaneihin, tunnustaen, että euroatlanttinen vakaus on yhteydessä turvallisuuteen ja vakauteen muilla alueilla, kuten Indo-Tyynenmeren alueella. Arvoisa presidentti,

Euroopan turvallisuusjärjestystä ei tarvitse uudistaa.

Sen sijaan on noudatettava jo sovittuja Etyjin periaatteita ja kunnioitettava kansainvälistä oikeutta sekä YK:n peruskirjaa.

On myös tarve hyödyntää ETYJ:tä täysimääräisesti, siihen tarkoitukseen, johon se on luotu. ETYJ:llä on suuri potentiaali.

Sen kattava lähestymistapa, autonomiset instituutiot ja 12 kenttäoperaatiota estävät konfliktit ja pyrkivät toteuttamaan 57 osallistuvan valtion yhteiset sitoumukset.

Samaan aikaan puheenjohtajuutemme aikana Suomi on esittänyt uudistusohjelman ETYJ:n tulevaisuuden osalta. Helsinki+50-keskustelut ovat saaneet laajaa kannatusta, vahvistaneet osallistuvien valtioiden omistajuutta ja tuottaneet konkreettisia uudistusehdotuksia, joista osa on jo toteutettu.

Kuten YK, myös ETYJ:llä on oltava tehokkuutta, joustavuutta ja kykyä toteuttaa toimintaa. Tätä varten uusi Helsinki+50-rahasto pyrkii vahvistamaan Etyjin operatiivista kapasiteettia.

Monenvälinen yhteistyö, joka perustuu kansainväliseen oikeuteen, voi ja sen on oltava kansainvälisen rauhan ja turvallisuuden perusta. Tätä odottavat myös maat ja kansat ympäri maailmaa.

Tehokas monenkeskisyys vaatii pätevän ja relevantin YK:n sekä tehokkaita ja merkityksellisiä alueellisia järjestöjä. Vaikka tämä neuvosto kantaa ensisijaisen vastuun kansainvälisestä rauhasta ja turvallisuudesta, alueelliset ponnistelut voivat voimistaa sen vaikutusta. Itse asiassa YK:n peruskirja kannustaa paikallisten kiistojen ratkaisemiseen alueellisten järjestöjen kautta ennen kuin ne ohjataan tälle neuvostolle.

Etyjin puheenjohtajana Suomi on edistänyt YK:n ja ETYJ:n yhteistyötä YK:n peruskirjan luvun VIII (kahdeksan) mukaisesti. YK:n ja ETYJ:n kumppanuus on välttämätön rauhalle ja vakaudelle euroatlantisella alueella ja sen ulkopuolella. YK, Etyje ja niiden henkilöstö jatkavat yhteistyötä yhteisten tavoitteiden puolesta eri yhteyksissä. Ja ollessani täällä New Yorkissa

haluan kiittää YK:ta ja sen henkilökuntaa heidän tärkeistä panoksestaan.

Olen myös iloinen voidessani kertoa, että olemme integroineet Tulevaisuuden sopimuksen OSCE:n toimintaan. Esimerkiksi olemme edistäneet YK:n turvallisuusneuvoston päätöslauselmien toimeenpanoa ETYJ:ssä sekä naisten, rauhan ja turvallisuuden että nuorien, rauhan ja turvallisuuden osalta. Lisäksi olemme asettaneet kansalaistilan etusijalle ja edistäneet kansalaisyhteiskunnan osallistumista varmistaaksemme, että heidän panoksensa kuuluu turvallisuusyhteistyön tulevaisuuden muovaamisessa.Arvoisa presidentti,

Haluaisin lopettaa siitä, mistä aloitin, ja palata YK:n peruskirjaan ja Helsingin periaatteisiin.

Maailma on muuttunut paljon viime vuosikymmeninä. Eikä pidä unohtaa, että suurin osa muutoksesta on ollut parempaan suuntaan. Vapaiden maiden määrä on lähes kaksinkertaistunut vuodesta 1975, jolloin Helsingin finaalinäytös allekirjoitettiin.

ETYJ:ssä itsenäisten, demokraattisten ja vapaiden yhteiskuntien absoluuttinen määrä on kasvanut noin 15:llä yli 40:een. Maailmanlaajuisesti ihmiset elävät pidempään, ovat terveempiä ja paremmin koulutettuja. He ovat vapaampia kuin koskaan muovaamaan omaa tulevaisuuttaan.

Tämä on Helsingin lopunäytöksen kestävä henki – henki, joka elää niiden käsissä, sydämissä ja mielissä, jotka uskaltavat uskoa, että vapaus on oikeus kaikille – ei etuoikeus harvoille. Seinien purkamisen valta on kansalla. Se on aina tehnyt niin, ja tulee aina olemaan.

Kiitän sinua.

iku-tus 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-rennusrokotteesta”, vaan hoitomuodosta, joka voi hidastaa rappeutumista ja parantaa elämänlaatua. Tulkoksia 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 mielilaseurantoja. Tavoitteena on vähentää jonotusaikoja 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.

MATKAILU JA TERVEYS

Uusi malariarokote käyttöön Afrikassa

Ghana ensimmäinen maa, joka aloittaa laajan rokotuskampanjan

Maaillan toinen markkinoille hyväksytty malariarokote, nimeltään R21/Matrix-M, otetaan käyttöön Länsi-Afrikassa.

Rokotteen on todettu vähentävän vakavia tautitapauksia jopa 75 prosenttia alueilla, joissa malaria on yleistä. Rokote kehitettiin Oxfordin yliopistossa yhteistyössä afrikkalaisten tutkijoiden kanssa. WHO:n mukaan rokot-teen laaja käyttöönnotto voi pelastaa jopa satojatuhansia lapsia vuosittain. Rahoitusta hankkeelle ohjaa Gavi, rokoteallianssi.

YLIPAINO

Sokerittomat juomat eivät vähennäkään liikalihavuutta

Laaja meta-analyysi yllättää ravitsemustutkijat Uusi kansainvälinen tutkimus väittää, että kevyet virvoitusjuomat eivät ehkäise painonnousua.

Harvardin ja Sydneyn yliopistojen tutkijat tarkastelivat 20 vuoden tutkimusaineistoa ja havaitsivat, että sokerittomien juomien kulutus liittyi yhtä usein painonnousuun kuin tavallisen limsan käyttö. Selitys voi piillä siinä, että makeutusaineet lisäävät makeanhimoa ja ruokahalua. Suositus tutkijoilta on selvä: paras juoma sekä painonhallinnan että terveyden kannalta on vesi.

MIGRÄÄNI

Australiassa markkinoille uusi lääkitys krooniseen migreeniin

Lääke perustuu CGRP-vasta-aineisiin Australian lääkeviranomainen on hyväksynyt uuden lääkkeen, joka estää migreenikohtauksia jopa puolella potilaista.

Lääkitys toimii salpaamalla CGRP-nimistä neurokemikaalia, joka liittyy päänsärkyjen syntyyn. Potilailla koh-taukset vähenivät keskimäärin 8:sta 3:een kuukaudessa. Hoito annetaan pistoksena kerran kuussa. Migree-niyhdistykset toivovat, että lääkitys tulee pian myös julkisen terveydenhuollon korvauksen piiriin.

UNILÄÄKKEET

USA:ssa tutkitaan unilääkkeiden pitkäaikaisia riskejä

Tietoa kaivataan erityisesti vanhusväestöstä Yhdysvalloissa käynnistyi liittovaltion tutkimus, joka selvittää unilääkkeiden vaikutuksia yli 65-vuotiaisiin.

Asiantuntijat pelkäävät, että pitkäaikainen käyttö saat-taa lisätä kaatumisriskiä, muistihäiriöitä ja jopa demen-tian kehittymistä. Tutkimus kestää viisi vuotta ja siihen osallistuu yli 10 000 potilasta eri osavaltioista. Lääkä-reitä kehoitetaan toistaiseksi suosimaan ei-lääkkeitä unihäiriöiden hoitomuotoja kuten rentoutusta ja uniopastusta.

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, Raah, 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.

Jatko sivusta 5

koet äkillistä näön heikkenemistä, näön sumenemista tai pimeitä alueita näkökentässäsi, ota ihan välittömästi yhteys omalääkäriin tai silmälääkäriin. Mainitse aina terveydenhuollon ammattilaisille, että käytät semaglutidiia sisältävää lääkettä.

Lopuksi voidaan todeta, että kaikilla lääkkeillä on mahdollisia haittavaikutuksia, ja tärkeää on käydä säännöllisiä lääkärintarkastuksia sekä tiedostaa omasta terveydentilastaan mahdolliset riskitekijät. Vaikka NAION on harvinainen, on olennaista, että potilaat ja lääkärit tuntevat tämän mahdollisen yhteyden voidakseen toimia nopeasti tarvittaessa.

WHO

WHO varoittaa uudesta antibioottiresistenssin aal- losta

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 lää-keiden kehittäminen ovat välttämättömiä estämään ”hiljaisen pandemian”, joka voi uhata terveydenhuolto-järjestelmiä maailmanlaajuisesti.

TERVEYS

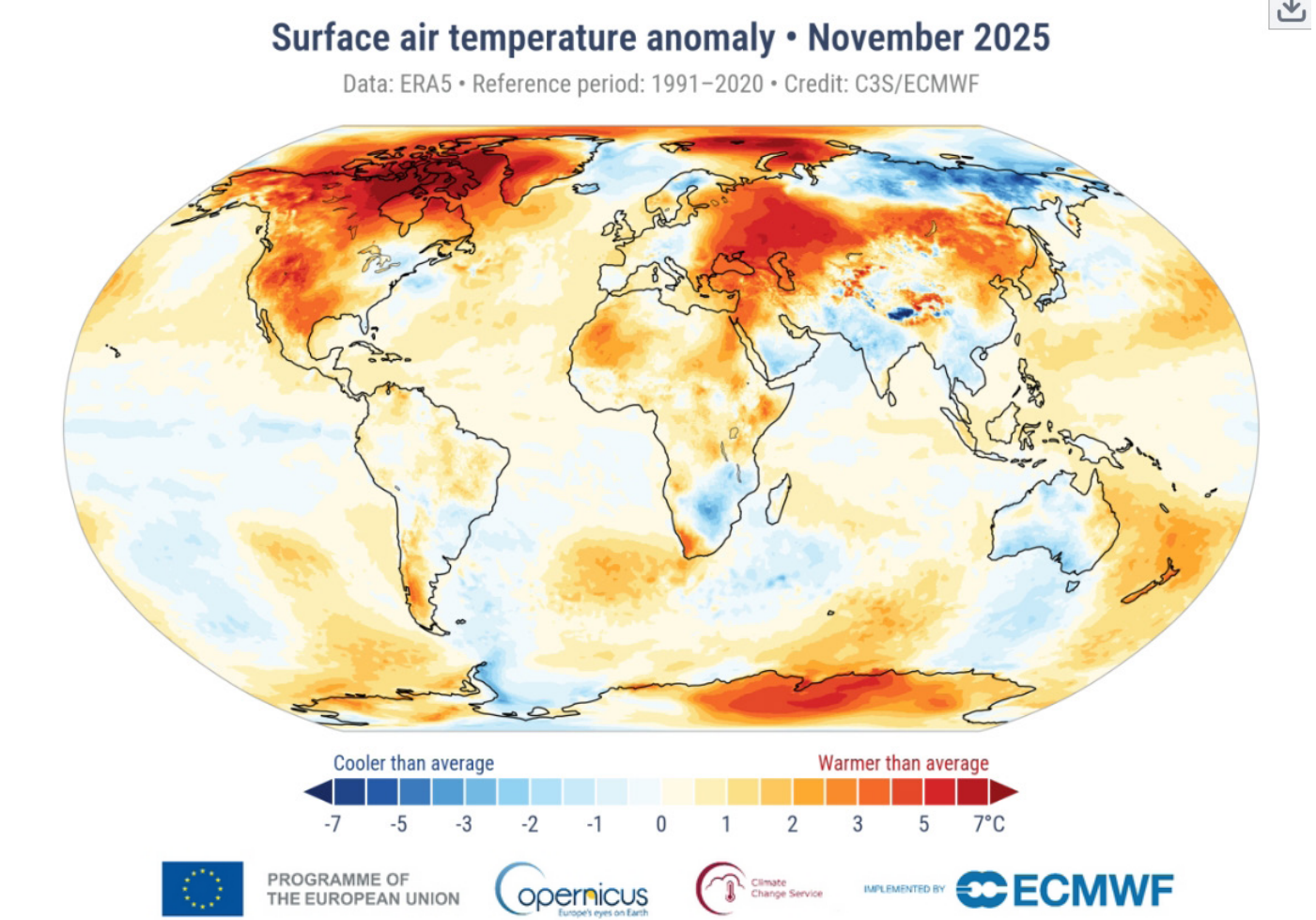
Tutkimus: Päivittäinen kävely pienentää sydäninfarktin riskiä

10 000 askelta päivässä tuo merkittäviä terveyshyötyjä Laaja yhdysvaltalais tutkimus vahvistaa arkiliikunnan merkityksen sydänterveydelle.

Bostonin yliopiston tutkijat analysoivat lähes 50 000 aikuisen terveysdataa kymmenen vuoden ajalta. Va-

ILMASTONMUUTOS

Copernicus: 2025 – Maa kuumenee, raja rikottu: uusi aikakausi käynnissä



Surface air temperature anomaly for November 2025 relative to the November average for the period 1991–2020. Data source: ERA5. Credit: C3S/ECMWF.

Maaailmanlaajuiset ilmastotiedot vuodelta 2025 piirtävät synkkiä, mutta kirkkaasti nähtäviä linjoja: vuosi on menossa kohti asemaa toisena — tai kolmantena — lämpimimpänä koskaan mitattuna.

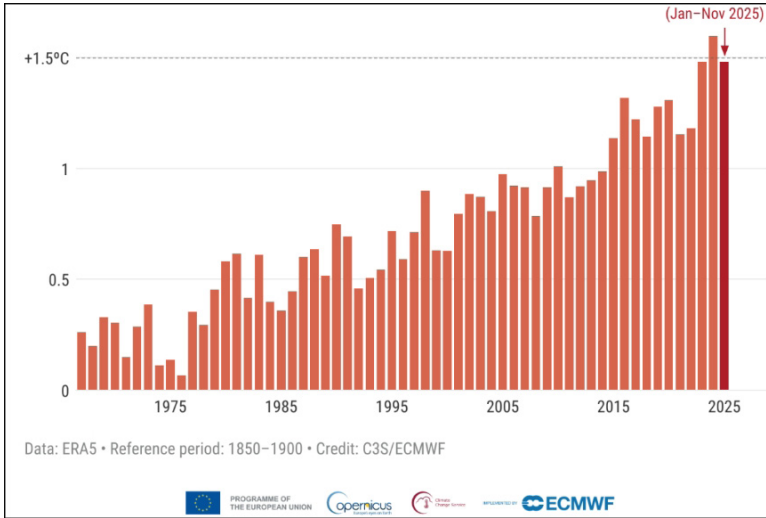
Tiedot paljastavat: tammi-kuu–marraskuu 2025 globaali lämmönpoikkeama on ollut noin 1,48 °C esteolliseen aikaan (1850–1900) verrattuna — sama kuin vuonna 2023. Marraskuu yksinään ylsi 1,54 °C poikkeamaan, ja siitä muodostui globaalisti kolmanneksi lämpimin marraskuu mittaushistoriassa.

Lisäksi ennusteet osoittavat: kolmen vuoden (2023–2025) globaali keskiarvo voi ensi kertaa ylittää kriittisen 1,5 °C rajapyykin. Tämä merkitsee uutta aikakautta – eräänlaista “uuden normaalin” alkua.

Lämmön jatkuva kiihtyminen – 2025 ei ole poikkeus, vaan osa trendiä

Vaikka vuoden 2024 ennätyslämpö jäi taakse, 2025 jatkaa polkua, jossa lähes jokainen kuukausi kuuluu lämpimimpien joukkoon.

Erityisen hälyttävää on havainto: vuosina 2015–2025 mitatuista yksittäisistä vuosista ne yksitoista sisältyvät mittaushistorian 11 lämpimimpään, ja viimeiset kolme (2023–2025) erottuvat kuumimpina ka-



ikista.

Tämä osoittaa, että maailmanlaajuinen lämpeneminen ei ole enää satunnainen poikkeus – se on uusi todelli-suus

Mikä on vaakalaudalla – ilmasto, elämä, tulevaisuus

Lämpötilapoikkeamat eivät ole vain numeroita: ne ovat varoituksia – varoituksia, joita planeetta meille antaa.

• Luonto ja ekosysteemit: Jäätiköt ja merijää hupenevat, arktiset alueet lämpenevät, merien lämpötila ja happamuus kasvavat – lajeille, jotka on sopeutettu viileyteen, aika käy vähiin.

• Ilmasto- ja sääilmiöt: Lämpö houkuttelee myrskyjä, rankkasateita, hirmumyrskyjä – ennennäkemättömät sääilmiöt uhkaavat miljoonia ihmisiä.

• Ruoka- ja vesiturva: Alkavat epävakaa sade-

määrä, kuivuus, äärilämpö ja muuttuvat kasvuolosuhteet nakertavat ruuantuotantoa, vesivaroja ja elinmahdollisuuksia.

• Ihmisten terveys ja yhteiskuntien haavoittuvuus: Kuumuus, nälkä, pakolaisuus, eriarvoisuus – heikoimmat kärsivät eniten.

Ilmastokierre ja peruuttamattomat muutokset: Mitä lämpimämpää, sitä enemmän palautetta – meret lämpenevät, jää sulaa, kasvihuonekaasut kertyvät, ja kierteen pysäyttäminen vaikeutuu.

Kyse ei ole vain “hiukan lämpimämmästä tulevaisuudesta” – kyse on koko planeetan, ihmiselämän ja biodiversiteetin tulevaisuudesta.

Hälytys – ja kehotus toimia nopeasti

Nämä tutkimukset ja ilmastovaroitukset eivät

ole spekulatiota. Ne ovat kovaa faktaa – ja ne näyttävät suunnan. Nopeita, määrätietoisia toimia tarvitaan: kasvihuonekaasupäästöjen radikaalia vähentämistä, fossiilisten polttoaineiden korvaamista, sitoutumista kestävään energiantuotantoon ja ympäristöystävälliseen tuotantoon – sekä sopeutumista ilmastomuuttuneeseen todellisuuteen, missä riskit ovat suuret ja jäljet peruuttamattomia.

Vaikka 1,5 °C:een yltäminen kuulostaa rajulta, on selvää että rajat on jo ylitetty – ainakin hetkellisesti. Nyt on kysymys: paluusta vai peruuttamattomasta muutoksesta? 2025 saattaa jäädä historiaan sekä hälytyksenä – että muistutuksena: emme enää elä siirtymäkaudessa. Olemme uudessa ilmastoterässä. Ja se vaatii meiltä kaikki mukaan – ennen kuin on liian myöhäistä.



KOVINA AIKONA

Kertomus Suomen viimeisten nälkävuosien ajoilta

Kirj. KARL A. TAVASTSTJERNA

Suomentanut Juhani Aho

Osa 11.

— Niin — herra Jumala — sellainen vanhaipoika kuin minä tulee lopulta itsekääksi, puolustihe kapteeni huolettomasti.

— Ehken, sanoi rouva von Blume ja katsoi alas.

— Niin, mitä muutakaan — kapteeni Thoreld vähän kiivastui — mitä muutakaan tahtoisitte, että mies sellainen kuin minä tekisi varoillaan, ellei käyttäisi niitä taipumustensa ja mielensä mukaisesti?

— Minä en suinkaan tahdo antaa teille neuvoja, sanoi rouva von Blume, mutta minun, joka olen kasvanut toisissa oloissa, on vaikea mukautua tällaiseen komeuteen.

Kapteeni Thoreld tunsu tulevansa vähän kärsimättömäksi. Eihän ollut oikein hienoa, että rouva von Blume puheli hänelle tällä tavalla, mutta toisekseen hän antoi suurta arvoa hänen suoruudelleen, joka oli paljon parempaa kuin naisten tavallinen hymyilevä ihmettely. Ja hän kysyi avomielisesti:

— Sanokaa, rouva von Blume, mitä te tekisitte minun sijassani?

— Omasta puolestanne, niin! sanoi rouva von Blume hajamielisesti.

UKRAINE PRESIDENT

Ukraine Imposed Sanctions on 656 Maritime Vessels of Russia’s Shadow Fleet



President of Ukraine Volodymyr Zelenskyy has signed a decree implementing the National Security and Defense Council’s decision to impose sanctions against 656 maritime vessels that are part of Russia’s shadow fleet. This is the largest sanctions package ever applied to Russia’s shadow fleet.

Monitoring of the Black, Red, and Baltic Seas has established that Russia used these vessels to circumvent sanctions imposed by the European Union, the G7, and other states, exporting oil, petroleum products, and liquefied gas in this manner. Shipowners and crews turned off the Automatic Identification System and employed schemes that concealed ownership and the origin of the cargo. The sanctioned vessels sailed under the flags of

more than 50 countries, most frequently those of The Gambia, Sierra Leone, Panama, and Cameroon. Ukraine will provide all relevant information to these states and will work with them to halt the issuance of licenses.

In addition, Ukraine will coordinate with partners to synchronize these sanctions within their jurisdictions. At the same time, a significant portion of the vessels is already subject to sanctions by the United States, the United King-

dom, the European Union, Canada, Australia, and New Zealand.

Ukraine will also continue to coordinate its efforts with partners to ensure a complete ban on the provision of maritime services to vessels involved in the export of Russian energy resources.

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.

VIIKON TAIDE-ELÄMYS



Albert Edelfelt
21.7.1854, Kiialan kartano, Porvoon mlk
18.8.1905, Haikko, Porvoon mlk
Lukeva pariisitar, 1880

Rouva katsahti kysyjää silmiin ottaakseen selkoa siitä, oliko kysymys ivallisella mielellä tehty. Mutta kun hän kohtasi hyvän ja ystävällisen katseen ja kun hän sitä paitsi oli tottunut pitämään kapteenia melkein ystävänä, sanoi hän:

— Minä — niin, mutta te ette saa suuttua, jos minä suorasti vastaan suoraan kysymykseen! — minä tekisin enemmän hyvää rahoillani.

Kapteeni loi häneen nopean, surullisen katseen, hymyili vähän katkerasti ja sanoi tarjotessaan vieraille paikan suuren viuhkapalmun alla ulkona lasiverannalla:

— Tekisin hyvää! — Hm! — Se ei ole niinkään helppoa kuin luulsi! Minä en ehdi ajatella mitään muuta kuin asioitani. Ja hyvän tekemiseen vaaditaan sekä aikaa että ajatuksia, jos näet tahtoo tehdä hyvää toden teolla.

— Se on oikein, sanoi varatuomari, varsinkin kun liikkuva mies jo toimintansa kautta hyödyttää yhteiskuntaa.

Rouva von Blume hymyili:

— Niin, minä melkein luulen, ettei mies voi tehdä hyvää niin kuin nainen ajattelee, että sitä olisi tehtävä. Hänellä ei ole sitä silmää eikä sydäntäkään, joka tähän vaadittaisiin.

— Kunnan mies tekee hyvää tietämättään, sanoi varatuomari.

— Sehän se on ainoa lohdutus, huokasi kapteeni vähän

tyytymättömänä ja katsahti ovelle päin, eikä palvelija sieltä jo toisi kahvia. — Ei, elämä on meille käytännön miehille useinkin koneisto, johon joutuu nuoruudessaan ja josta vanhana tulee ulos murrettuna, uupuneena ja mihinkään kelpaamattomana, siten kun on kuluttanut kaikki voimansa ja suuren osan toiveitaan. Ja saahan sitä olla tyytyväinen, jos tuo koneisto, samalla kun se meidät heittää hylkytavarana ulos, toisaalla kiertää esille kelvollista kangasta, jossa pohjana ovat parhaat ponnistuksemme ja kutimena oma elämänlankamme.

— Se on surullista, sanoi rouva von Blume totisesti.

— Se on tavallista maailman menoa, lisäsi kapteeni Thoreld.

Kesäkuun aurinko paistoi sisään verannan avonaisesta ikkunasta, lämmin leyhäys, jossa oli niityn ja järven tuoksua, liikutteli viuhkapalmun suuria oksia, kapteeni Thoreld oli tullut pahalle tuulelle ja rouva von Blume katseli haaveksien, mutta päättäväinen ilme kasvoillaan ulos puutarhaan, jossa sireenit kukkivat. Neiti Louise selaili albumeja eikä näkynyt vähääkään välittävän elämäkoneistoista.

Syntyi hetken äänettömyys: kuului kuinka mehiläinen surisi oleanderin kukan ympärillä ja palvelijat helistelvivät hopealusikoita ruokasalin takaisessa huoneessa.

— Minä harvoin rupean miettimään tämän maailman menoa — ja siinä minä teen oikein, sillä minun filosofiani on ristiriidassa ympäristöni kanssa. Se ei sovi täällä verannalla päivänpaistessa kukkasten ja mehiläisten keskessä.

”Uusi aikakausi painonhallinnassa”



Hän astui sisään klinikkaan kuin olisi astunut moniin vaarallisiin paikkoihin aiemminkin – pää pystyssä, katse tarkka, hartiat rennot mutta valmiina. Kuukaan ei kiinnittänyt häneen huomiota. Juuri niin hän halusi.

Mutta hän huomasi kaike-
n. Ylipainoinen mies muovituolissa, katse matossa. Hoitaja näpyttämässä ruutuaan. Juliste seinällä kiiltävällä painatuksella: ”Uusi aikakausi painonhallinnassa – Tirzepatidi.” Hän pysähtyi. Luki sen uudelleen.

Ihmeaine, niin he sanoivat. Parempi kuin mikään aiemmin. Ei enää laihdutuspillereitä, ei jojoilevaa ruokavaliota. Ei jatkuvaa syyllisyyttä ja käyttämättömiä kuntosalikortteja. Tirzepatidi toimi.
Ja juuri siksi se oli vaarallinen.
Hän tiesi, mitä ihmiset puhuivat. Että yksi pistos viikossa sai kilot sulamaan. Että se muutteli elämiä. Että se voisi pysäyttää liikalihavuus-epidemian. Ihmiset, jotka olivat kamppailleet painonsa kanssa vuosikymmeniä, laihtuivat nyt kymmeniä kiloja – nopeasti.
Mutta hän tiesi myös: jos jokin kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta, se usein on juuri sitä.
Hän istuutui odotus-

huoneeseen ja kuunteli. Hoitaja huusi nimeä. Nainen nousi – ehkä nelikymppinen, selvästi ylipainoinen, mutta silmissä toivoa, jota ei voinut olla huomaamatta. Hän ei kävellyt, hän leijui.
”Tirzepatidia?” nainen kysyi.
Hoitaja nyökkäsi. ”Yksi pistos viikossa. Tunnet kylläisyyttä aiemmin. Syöt vähemmän. Paino putoaa. Seuranta on tärkeä – pahoinvointia, ummetusta, joskus haimataulehduksen riski. Mutta useimmat sietävät sen hyvin.”
Nainen nyökkäsi. Hän oli kuullut kaiken ennenkin. Mitäpä merkit-
si pieni pahoinvointi, kun koko elämä oli ollut täynnä tuomitsemista?
Hän sulkii silmänsä. Muisteli lukemaansa. Tirzepatidi kehitettiin alun perin tyypin 2 diabeteksen hoitoon. GLP-1- ja GIP-reseptoriagonisti – vaikeita sanoja, selkeä vaikutus: se jäljittelee kehon omia kylläisyshormoneja. Mutta vielä enemmän: tutkimuksissa ihmiset laihtuivat jopa 22 prosenttia painostaan. Enemmän kuin koskaan aiemmin. Jopa enemmän kuin semaglutidilla.
Paradigman muutos. Ja se tarkoitti miljardeja. Hän avasi silmänsä. Nainen oli poissa. Toi-
nen juliste kiinnitti hänen huomionsa: ”Yksi

pistos. Kerran viikossa. Todellisia tuloksia.”
Hän nousi ylös. Käveli tiskille. Pyysi esitettä. Virkailija hymyili. ”Kiinnostunut kokeilemaan?”
Hän nyökkäsi hitaasti. ”Ihan vain uteliaisuudesta.”
”Kyse ei ole vain ulkonäöstä,” nainen sanoi. ”Kyse on hengissä pysymisestä.”
Hän ei vastannut. Hän tiesi jo. Lihavuus tappoi – hiljaa. Sydänsairaudet, diabetes, kuluneet nivelet. Tirzepatidi oli ase. Tarkka ja terävä. Ja maailma oli valmis.
Mutta ihmeessä oli säröjä.
Hinta – useita tuhansia euroja vuodessa. Saatavuus – jo nyt rajallinen. Eettiset kysymykset – yhä ratkaisematta. Saatvatko terveet käyttää sitä vain laihtuakseen? Ohitavatko rikkaat muut jonossa? Mitä tapahtuu, kun lääkitys lopetetaan – palaavatko kilot?
Hän astui ulos klinikasta ja kohtasi viiman. Ajatteli naista ja tämän katseen toivoa. Ajatteli miljoonia, jotka odottivat pelastusta ruiskussa. Ajatteli lääkäreitä, jotka jo laskivat voittojaan. Ajatteli oikeudenmukaisuutta.
Sitten hän nosti kauluksen ja katosi kadulle. Jotain suurta oli tulossa.
Ja hän olisi valmis.

8 Waasan Päivälehti, 14 joulukuuta, 2025 HUUMORI SATA VUOTTA SITTEN

MAHDOTTOMUUS
Mikä on mahdotonta jumalallekin? Sitoa kaksi kaljupäistä ukkoa tukastaan yhteen.

KÖYHÄN MIEHEN KELLO
Paljokos sinun kello on? Varttia vailla kaksioista, Mutta johan tuo aseman kello näkyy alkavan yhtä. Ka, milloinkapa minun köyhän kapistukset kynnyn valtion koneihin kanssa kilipailemaan.

PALJON KIIREITÄ
On niin paljon kiirettä, ettei jouda mitään tekemään, sanoi Anttilan Amalia.

RAAMATUN TODENPERÄISYYS
Eräässä seurassa osottivat useat puhujat lukuisilla otteilla, kuinka vähän raamatulliset »totuu-det 11 pitävät paikkaansa. Vihdoin kuitenkin eräs, joka oli äänetönnä kuunnellut keskustelua, rohkeni väittää, että löytyy siinä ainakin eräs lause, joka ehdottomasti pitää paikkansa. Hänen tarkottamansa lause kuuluu seuraavasti: ”Kun’ täydellisyys alkaa, niin vajaa lakkaa.”

PIKUTYTÖTÖJEN KESKEN
1:n tyttö: Minä aijon ruveta näyttelijättäreksi.
2:n tyttö: Minä rupean taitelijaksi. Entäs sinä Selma?
Selma: Minä aijon rikkaaksi leskeksi.

OMENAVARAS
Opettaja: Mitä jumala sanoi Aatamille paratiisissa, kun tämä söi kielletyn puun hedelmästä?

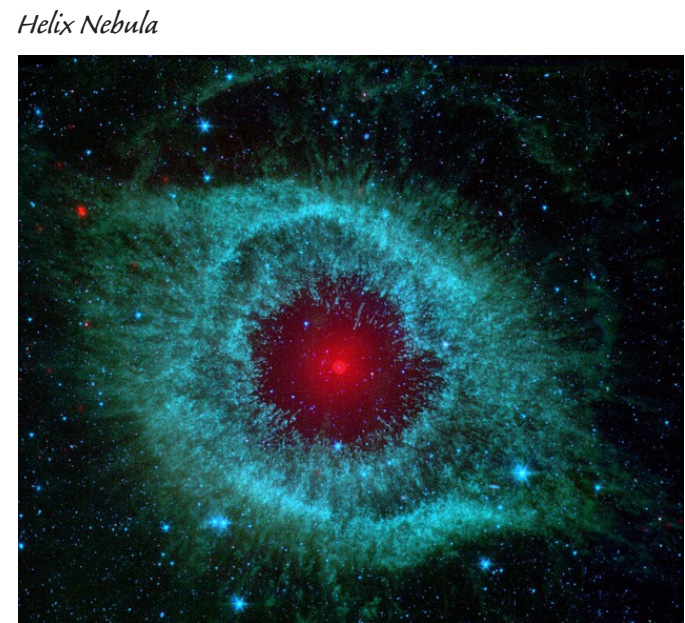
Ville: Jumala sanoi: mitä sinä, Aatami, teet siellä toisten ihmisten omenapuissa?

SAIRAALASSA
Lääkäri: Kuinka potilaat voivat?
Sairaanhoitajat: Yhdeksän heistä kuoli viime yönä.
Lääkäri: Muistaakseni annoin lääkemääräyksen kymmenelle.
Sairaanhoitaja: Kymmenes kieltäytyi nauttimasta lääkettä.

NAISEN LOGIIKKA
Nuori rouva (salaiselle rakastajalleen): Nyt minä tiedän varmasti, että mieheni pettää minua. Eilen illalla hän sanoi menevänsä klubiin, joten minä olin varma siitä että hän menee rakastetunsa luo, mutta tänään sainkin kuulla että hän oli mennytkin klubiin.

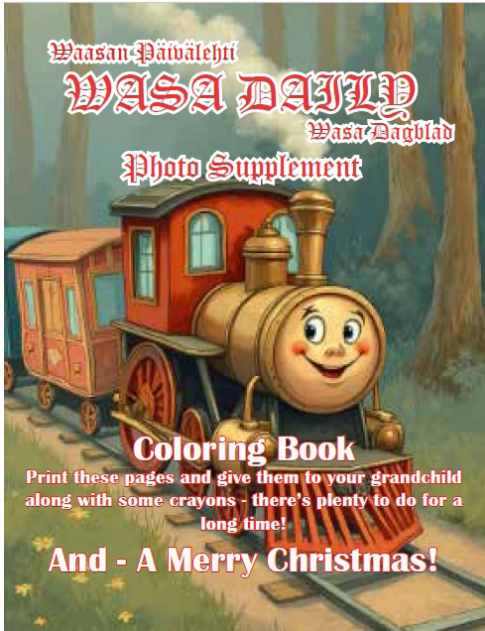
TÄYTYY MINUNKIN ELÄÄ
Muuan herrasmies meni tapaamaan tuttavaansa ja tapasi tämän nakkelemassa täysinäisiä roh-topulloja ikkunasta ulos. Kysymyksen mitä pulloissa oli, ilmoitti heittäjä niissä olevan lääkärin hänelle määräämiä lääkkeitä.
Miksi sitte menit lääkäriin kun kumminkaan et nauti lääkkeitä?
No, täytyyhän lääkärinkin elää.
Mutta miksi ostit rohtoja apteekista?
Täytyyhän apteekarinkin elää.
No, mutta kun nyt sitten olet maksanut lääkärin palkan ja останut lääkkeet, niin miks’et niitä myös nauti?
Herranen aika, mitä sinä kyselet! Täytyyhän minunkin elää.

Astronomic picture of the week:



This infrared image from NASA's Spitzer Space Telescope shows the Helix Nebula, a cosmic starlet often photographed by amateur astronomers for its vivid colors and eerie resemblance to a giant eye. The nebula, located about 700 light-years away in the constellation Aquarius, belongs to a class of objects called planetary nebulae. Discovered in the 18th century, these colorful beauties were named for their resemblance to gas-giant planets like Jupiter. Planetary nebulae are the remains of stars that once looked a lot like our sun.
Credit: NASA/JPL-Caltech/Univ. of Ariz.
Public domain

Ensi viikolla:



BLOGGI-KIRJOITTAJAT

Kirjoita Waasan Päivälehteen –
Etsimme bloggaajia!

Rakastatko ajatustesi, kokemustesi tai asiantuntemuksesi jakamista? Waasan Päivälehti etsii intohimoisia kirjoittajia, jotka haluavat luoda mielenkiintoista sisältöä lukijoillemme.
Kirjoitatpa sitten paikallisista uutisista, kulttuurista, elämäntavasta, yrittäjyydestä tai omista kokemuksistasi – äänesi on tervetullut!
Kirjoittaminen *Waasan Päivälehdelle* on loistava tapa saada tekstit laajemmin luetuiksi, tutustua uusiin ihmisiin ja kehittää luovuuttasi. Aiempaa kokemusta ei tarvita – tärkeintä on into ja ideat! Arvo-stamme monipuolisia näkökulmia ja uusia ääniä, jotka kuvastavat yhteisöämme elinvoimaa.
Kiinnostuitko? Lähetä meille blogi-idea tai pieni näyteteksti, ja julkaisemme tekstisi mielellämme. Tule mukaan tekemään *Waasan Päivälehteä* paikka merkityksellisille keskusteluille ja inspiroiville tarinoille!
Ota yhteyttä sähköpostitse waanpaivalehti@gmail.com lisäite-toja varten. Odotamme innolla kuulevamme sinusta!

Waasan Päivälehti

Moderni sanomalehti, jonka ulkoasuun on piirretty 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 kekevät osan rutiininomaisesta toimitustyöstä, kuten käännöstyö, korrehtuurin luku ja lyhyen notisien kirjoittaminen. Kaikki tekstit on tarkastettu toimittajilla ja toimitus vastaa tekstien sisällöstä.
Waasan Päivälehti on päivälehtityyppinen julkaisu, toistaiseksi se ilmestyy sunnuntaiaamuisin. mutta tavoitteena on että se jatkossa ilmestyy joka aamu.
Lehti on luettavissa verkossa ilmaiseksi.
Päätoimittaja on Hans Björknäs.
Lukijoiden kirjoitukset ovat tervetulleet!
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: waanpaivalehti@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: waanpaivalehti@gmail.com

Ilmoita WP:ssä

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

Waasan Päivälehti
waanpaivalehti@gmail.com

TEKOÄLY

AI-luodut podcastit: Uusi aikakausi audiosisällön parissa

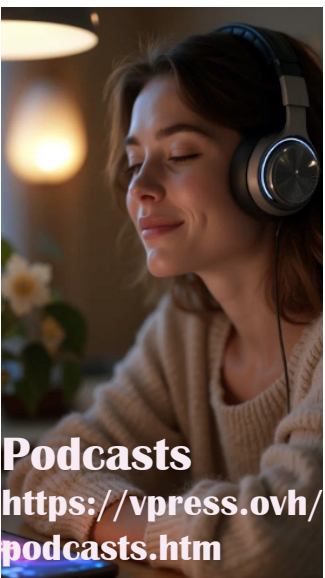
Digitaalisen median nopeasti kehittyvässä maailmassa tekoäly (AI) jatkaa rajojen venyttämistä ja muokkaa teollisuuksia sekä määrittelee luovia prosesseja uudelleen.

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 media-yritykset 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 tarinois-



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

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

