

WAASAN PÄIVÄLEHTI

Nr 88 Sunnuntaina,

18 elokuuta 2024

ISSN 2954-243X

**Haluatko blogi-kirjoittajaksi
- tervetuloa Waasan Päivä-
lehteen!**

**Vaasalainen minikaupunki
vihitään 29.8.24**

**Taiteiden yö
15.8.2024**

**TÄÄLLÄ OLEMME:
vpress.ovh**

**32 SIVUA
TÄYNNÄ TIIVISTÄ ja TÄRKE-
ÄTÄ TIETOA**

Uudet journalistiikan ohjeet: Läpinäkyvyyden ja vastuullisuuden voitto

Suomessa on astunut voimaan uudet journalistiikan ohjeet, jotka tuovat mukanaan tärkeitä muutoksia ja täydennyksiä. Nämä ohjeet eivät pelkää vastata nykyajan median haasteisiin, vaan myös vahvistavat vastuullisuuden, läpinäkyvyyden ja etiikan merkitystä toimitustyössä. Tämä on askel oikeaan suuntaan niin journalismin ammattilaisten kuin yleisönkin näkökulmasta.

Läpinäkyvyys rahoituksessa – toimituksen riippumattomuus etusijalla

Yksi merkittävimmistä muutoksista on ohjeistus, joka sallii toimitukselliselle työlle ulkopuolisen rahoittajan, mutta vain tietyin ehdoin. On ehdottoman tärkeää, että rahoittaja tuodaan esiin, mikäli sen vaikutuspiirissä oleva aihe valitaan käsiteltäväksi. Tämä on tervetullut lisäys, joka parantaa toimitustyön läpinäkyvyyttä. Se estää katsojia ja lukijoita epäilemästä, että toimituksellinen sisältö olisi piilomaintoa tai rahoittajan sanelemaa.

Samaan aikaan ohjeet painottavat, että rahoittajasta riippumatta journalistisia päätöksiä tulee tehdä toimituksessa. Tämä muistuttaa journalismin peruspilarista: sen tulee olla riippumatonta ja vapaata ulkoisista painostuksista. Toimituksellisen riippumattomuuden säilyttäminen on elintärkeää, jotta yleisö voi luottaa median rehellisyyteen ja objektiivisuuteen.

Hienotunteisuus ja turvalli-

suus – ihmisten kunnioittaminen etusijalla

Toinen merkittävä muutos koskee uutisointia sairaus- ja kuolemantapauksista sekä onnettomuuksista ja rikoksista. Uudet ohjeet korostavat hienotunteisuuden ja uhrien kunnioittamisen merkitystä. Tämä on erityisen tärkeää aikana, jolloin median kulutus on jatkuvaa ja nopeaa. Hetkessä leviävät uutiset voivat jättää pysyviä jälkiä, eivätkä ne saa tapahtua uhrien kustannuksella.

Lisäksi yleisön osallistamista uutisointiin on täsmennetty. Jos yleisöltä pyydetään tietoa tai materiaalia esimerkiksi onnettomuuspaikalta, on heitä ohjeistettava toimimaan niin, ettei turvallisuus vaarannu. Tämä on tärkeä askel, joka lisää vastuullisuutta ja estää tilanteita, joissa yleisön osallistuminen voisi johtaa vaarallisiin seurauksiin. Se myös estää uutisoinnin muuttumisen epäeettiseksi tai sensaationhakuiseksi.

Varoitus sanan voimasta – hengen ja terveyden suojelu

Erityisen huolellinen tulee olla tilanteissa, joissa uutisoiminen voisi vaarantaa jonkun henkeä tai terveyttä. Tämä ohjeistus heijastaa syvää ymmärrystä journalismin vaikutuksesta ihmisiin. Journalistit ovat usein paineen alla tuottaa uutisia nopeasti, mutta näissä tapauksissa tulee painaa jarrua ja harkita, onko uutisen julkaiseminen riskin arvoista.

Tällaiset ohjeet osoittavat, että journalismilla on suuri vastuu ihmisten turvallisuuden ja hyvinvoinnin suojelemisessa. Tämä ei ole ainoastaan hyvä periaate, vaan myös muistutus siitä, että journalismin tulee aina asettaa ihmisten hyvinvointi etusijalle.

Julkaisujen pysyvyys – historian säilyttäminen

Viimeisenä, mutta ei vähäisimpänä, uudet ohjeet täsmennävät, että julkaistua toimituksellista sisältöä ei saa poistaa julkaisuajankohdan jälkeen kuin erityi-

sen painavista syistä. Tämä ohje korostaa julkaistujen uutisten pysyvyyttä ja estää sisällön vääristelyn tai poistamisen tilanteissa, joissa se ei ole tarpeellista.

Julkaisujen pysyvyys on tärkeä periaate, joka säilyttää historian ja varmistaa, että media seisoo tekemänsä työn takana. Tämä estää myös tilanteita, joissa uutisia tai artikkeleita voitaisiin vähemmän poistaa, jos ne eivät enää ole poliittisesti tai taloudellisesti sopivia.

Johtopäätös: Kohti vastuullisempaa ja läpinäkyvämpää journalismia

Uudet journalistiikan ohjeet ovat merkittävä askel kohti vastuullisempaa ja läpinäkyvämpää journalismia Suomessa. Ne vastaavat moniin haasteisiin, joita nykyajan median kohtaavat ja asettavat tärkeitä

rajoja, jotka suojelevat niin yleisöä, uutisten kohteita kuin journalistien itsensäkin riippumattomuutta.

On ilahduttavaa nähdä, että journalismin periaatteet – riippumattomuus, eettisyys ja vastuullisuus – ovat edelleen keskiössä, vaikka median maailma muuttuu nopeasti. Nämä uudet ohjeet ovat erinomainen esimerkki siitä, kuinka journalismi voi sopeutua muuttuvaan maailmaan menettämättä ydinarvojaan. Ne toimivat muistutuksena siitä, että hyvä journalismi palvelee yhteiskuntaa, ei yksityisiä intressejä, ja että se toimii aina vastuullisesti ja ihmisiä kunnioittaen.



UUTISET

Taiteiden yössä 15.8.2024 oli ennätysmäärä ohjelmaa



TÄTÄ LEHTEÄ VOIT LUKEA MISSÄ TAHANSA:



Kuten tässä Dhakassa, Bangladeshin pääkapunki



Viikon taide-elämys:



Helene Schjerfbeck
10.7.1862 - 23.1.1946
Tytön muotokuva, 1886



Uusi pieni kaupunginosa vihitään käyttöön Vaasassa 29. elokuuta!

Onkilahden puiston alueella, aivan skeittipuiston vieressä, viimeistellään parhaillaan odotettua liikennepuistoa ja pumtrack-rataa. Nämä uudet ja jännittävät lisäykset Vaasaan vihitään virallisesti käyttöön 29. elokuuta. Liikennepuisto tarjoaa lapsille hauskan ja opettavaisen kokemuksen, sillä se on pienoismalli Vaasasta, jossa on tuttuja rakennuksia minikoossa. Pumtrack-rata, jossa voi liikkua pyörällä, skeittilaudalla, rullaluistimilla tai potkulaudalla, on jo herättänyt suurta kiinnostusta kaupunkilaisten keskuudessa. – Hienoa, että pumtrack-rata kiinnostaa ja sitä on odotettu innolla, mutta vielä hetken on maltettava. Rakennustöiden aikana alueella liikkuminen on ehdottomasti kielletty, muistuttaa työmaan vastaava Janne Mattila.

Metvicksparkin liikuntapuisto on kehittänyt viime vuosina suo-

situksi virkistys- ja liikuntapaikaksi. Alueelle on jo rakennettu skeittipuisto, joka valmistui vuonna 2021, sekä ulkokuntosali. Nyt, liikennepuiston ja pumtrack-radan myötä, alueen vetovoima kasvaa entisestään. – Rakennustöiden aikana liikennepuiston työmaa-alueella liikkuminen on myös kielletty. On tärkeää maltaa odottaa vihkiäisiin asti, jotta työt saadaan valmiiksi ajallaan ja turvallisesti, painottaa vastaava puutarhuri Kaj-Erik Grandell. Onkilahden puiston liikuntapuiston tulevaisuus näyttää valoisalta, sillä suunnitelmia on jo seikkailumetsästä lapsille, pulkamäestä, näköalapaikasta sekä urheilukentistä ja leikkipuistoista. Tavoitteena on luoda monipuolinen ja inspiroiva ympäristö, joka kannustaa liikkumaan ja leikkimään kaikenikäisille. Liikennepuiston ja pumtrack-radan viralliset avajaiset pidetään 29. elokuuta, jolloin vaasalaiset pääsevät vihdoin nauttimaan näistä uusista vetonauloista, jotka rikastuttavat kaupungin vapaa-ajantarjontaa.



Teosvaihdoksia Tikanojan Taidekodin ”Idän henkisyys” -näyttelyssä



Tikanojan taidekodin suositussa ”Idän henkisyys” -näyttelyssä tehdään elokuussa teosvaihdoksia, joiden myötä uudet taideteokset pääsevät esille. Näyttelyn nykyinen kokonaisuus on nähtävillä vielä sunnuntaihin 18. elokuuta saakka, jonka jälkeen tilalle tulevat uudet teokset. Tämä tarjoaa kävijöille mahdollisuuden kokea näyttely uusissa ulottuvuuksissa.

Uusia teoksia ja museaalista huolenpitoa

Elokuussa vaihdettavat teokset sisältävät Venny Soldan-Brofeldtin (1863–1945) herkkiä piirroksia, kuten ”Anitran tanssi” ja ”Maggie enkelinä / Siivekäs tanssija”. Näiden tilalle tuodaan uusia Soldan-Brofeldtin teoksia, kuten ”Anitra itämaisessa asussa” ja ”Anitran tanssi, luonnos”. Vaihtojen taustalla on museaalinen käytäntö, jonka mukaan valolle herkkiä teoksia ei voida pitää esillä pitkiä aikoja niiden säilymisen turvaamiseksi.

Näyttelyyn voi tutustua nykyisessä muodossaan vielä sunnuntaihin 18. elokuuta saakka. Tuolloin järjestetään opastettu kierros, joka pidetään ruotsiksi klo 13 ja suomeksi klo 14. Opastus sisältyy sisäänpääsymaksuun. Uudet teokset ovat esillä keskiviikosta 21. elokuuta alkaen, ja näyttely jatkuu aina 27. lokakuuta 2024 asti.

Kohti puhdasta maata -teoksen ainutlaatuinen kierto

Tikanojan taidekodin piha-

maalla sijaitsee valtionpalkinnon voittaneen taiteilija J.O. Mallanderin tilapäinen taideteos ”Kohti puhdasta maata”, joka on osa ”Idän henkisyys” -näyttelyä. Teos on esillä 23. elokuuta saakka. Mallander on tunnettu ympäristötaiteen pioneerinä, ja tämä tiili-installaatio on yksi hänen noin 60 vastaavasta teoksestaan.

Teos ammentaa inspiraatiota itämaisesta filosofiasta ja buddhismista, kuvaten valaistunutta mielentilaa, joka tunnetaan ”puhtaana maana”. Teos on asettunut mandalan muotoon, ja sen yhteydessä oleva Buddha-symboli ohjaa katsojan näkökulmaa. Teoksen päättämispäivän jälkeen sen tiilet lahjoitetaan yleisölle keskiviikkona 28. elokuuta klo 10 alkaen, mikä kuvastaa anteliaisuuden periaatetta ja materiaalista kiertoa.

Kommentti: Kulttuuriperintöä ja uutta kokemista

Tikanojan taidekodin ”Idän henkisyys” -näyttely tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden syventyä itämaisen henkisyyden teemoihin sekä tutustua merkittävään taidehistoriaan. Teosvaihdokset pitävät näyttelyn elävänä ja dynaamisena.

**He, jotka tietävät
hiukan enemmän
ovat
He, jotka tulevat
Waasan Päivälehteä**

Vaasan kaupunki on valittu European Green Leaf 2026 -kilpailun finalistiksi



Vaasan kaupunki on yksi seitsemästä eurooppalaisesta kaupungista, jotka on valittu vuoden 2026 European Green Capital & Green Leaf -palkinnon finalistien joukkoon. Euroopan komission järjestämässä kilpailussa keskitytään siihen, miten kaupungit ovat onnistuneet ja pyrkivät jatkossa vastaamaan ilmastomuutoksen, saasteiden ja luontokadon muodostamiin ympäristöhaasteisiin.

– Green Leaf -kisa on oiva tapa nostaa esiin Vaasan edelläkävijyyttä ilmasto- ja energia-asioissa. Olemme Pohjolan energiapääkaupunki ja maailmanluokan energiateknologiaosaamisen lisäksi haluamme nyt nostaa esiin ratkaisuja, joilla luomme terveellisiä ympäristöjä meidän asukkaille. Esimerkiksi kaupungin hulevesiratkaisut ja

maailman ympäristöystävällisin matkustaja-alus Aurora Botnia ovat hienoja esimerkkejä kaupungin kunnianhimon tasosta. Vaasa on nyt tunnustettu erinomaiseksi esimerkiksi puolueettoman valitsijaraadin toimesta ja siksi jo finaali paikka on ehdottomasti voitto!, iloitsee Vaasan kaupungin strategia- ja aluepalvelupäällikkö Suvi Aho.

– Haimme kilpailuun mukaan siitakin syystä, että kaikki hakijakaupungit saavat arvokasta palautetta riippumattomilta asiantuntijoilta ympäristötoimiemme vaikuttavuudesta verraten muihin eurooppalaisiin kaupunkeihin. Näin saamme tärkeää vertaistukea, miten ympäristönsuojelun tasoa voidaan parantaa tulevaisuudessa, jatkaa energia- ja ilmastoasiantuntija Johanna Punkari.

Alle 100 000 asukkaan kaupunkien finalistit vuoden 2026 European Green Leaf -palkinnon saajiksi ovat Agueda (Portugali), Saint-Quentin (Ranska), Sant Boi de Llobregat (Espanja) ja Vaasa (Suomi). Yli 100 000 asukkaan kaupunkien sarjassa finalistteja ovat Heilbronn (Saksa), Guimarães (Portugali) ja Klagenfurt on Lake Wörthersee (Itävalta).

Voittajalle rahapalkinto ja kansainvälistä näkyvyyttä

Finalistikaupungit esittelevät lokakuussa tuomaristolle ympäristösuunnitelmansa sekä viestintästrategiansa. Kilpailun voittajat julkistetaan tämän vuoden Euroopan vihreässä pääkaupungissa Valenciassa (Espanja) 24. lokakuuta 2024.

European Green Leaf -titteli

myönnetään yhdelle tai kahdelle kaupungille. Kullekin Green Leaf -voittajalle myönnetään 200 000 euron rahapalkinto, ja kaupungeissa järjestetään useita kansainvälisiä tapahtumia voittajavuonna.

European Green Leaf ja Green Capital -kilpailut ovat Euroopan laajuisesti erittäin tunnettuja ja arvostettuja. Finalisteihin tullaan kilpailun myötä kiinnittämään erityistä kansainvälistä huomiota, mikä lisää matkailua sekä investointi- ja yhteistyömahdollisuuksia. Palkinnosta on myös pysyviä hyötyjä; kaupungit saavat resursseja asukasysteistyöhön ja kunnianhimoisiin kaupunkimuutoksiin, mikä parantaa kaupunkiympäristöä ja houkuttelee sijoittajia.

Euroopan Komissio haluaa Green Leaf ja Green Capital -tunnuksien avulla tuoda esiin kaupunkien keskeistä roolia ympäristönsuojelussa. Kaupungeilla on resursseja, joilla voidaan mahdollistaa innovatiivisia, kestäviä toimintatapoja ja pienentää merkittävästi suuren väestöosan ympäristöjalanjälkeä. Lisäksi kaupunkialueet ovat mittakaavansa ja sitoutuneiden kaupunkilaisten ansiosta vaikutusvaltaisia edelläkävijöitä, jotka näyttävät esimerkkiä ympäristöpolitiikassa.

– Green Leaf -finaalipaikka tukee hienosti Vaasan roolia globaalissa ilmastotyössä. Erityisesti energia-ala on vahvassa teknologisessa murroksessa siirryttäessä kohti ympäristövastuullisempia tuotantomuotoja. Vaasalaisen energiasektorin tuotteiden positiiviset ilmastovaikutukset ovat maailmanlaajuisesti merkittäviä ja siitä vaasalaiset saavat olla ylpeitä, toteaa kaupunginjohtaja Tomas Häyry. (Vaasa.fi)

Vanha Vaasa-päivänä Taidetyöpajoja ja Opastuksia

Vanha Vaasa herää eloon sunnuntaina 18. elokuuta 2024, kun kaupungissa vietetään perinteistä Vanha Vaasa -päivää. Päivän aikana Vanhan Vaasan museossa järjestetään mielenkiintoisia tapahtumia, joihin kuuluu muun muassa taidetyöpaja ja opastuk-

sia.

Taidetyöpaja kaikenikäisille ja monikielisille

Yksi päivän kohokohdista on Loukon tuvassa pidettävä taidetyöpaja ”Toivon, että kasvat”, joka järjestetään klo 13–15. Työpajan vetäjinä toimivat taiteilijat Alan Bulfin ja Pii Anttila, ja se on suunniteltu sopimaan kaikenikäisille osallistujille sekä monikieliselle yleisölle. Työpaja on maksuton, joten kaikilla on mahdollisuus osallistua ja nauttia luovasta toiminnasta.

Taidetyöpajassa osallistujat pääsevät luomaan tarinanoppien avulla tarinoita, joita he toteuttavat piirtämällä vihkoihin. Työpajan ainutlaatuinen konsepti perustuu jatkuvaan tarinan kehittämiseen, jossa osallistujat luovat tarinoita yhdessä muiden kanssa. Jokainen osallistuja piirtää tarinan yhden sivun kerrallaan, minkä jälkeen vihko annetaan toiselle henkilölle luettavaksi. Tämä prosessi tekee tarinan kulusta yllätyksellisen ja luo tilaa uusille näkökulmille ja ajatuksille.

Työpajan tavoitteena on paitsi luoda hauskoja ja yllätyksellisiä tarinoita, myös rohkaista osallistujia henkilökohtaiseen kasvuun ja ymmärtämään erilaisia ajattelutapoja. Työpaja tarjoaa ainutlaatuisen tilaisuuden yhteisölliseen luovuuteen ja vuorovaikutukseen.

Opastukset Vanhan Vaasan historiasta

Taidetyöpajan lisäksi Vanhan Vaasan museossa järjestetään opastettuja kierroksia, jotka tarjoavat mahdollisuuden tutustua syvällisemmin alueen historian ja sen merkitykseen suomalaisessa kulttuuriperinnössä. Opastuksissa kerrotaan muun muassa Vanhan Vaasan merkittävistä tapahtumista ja arkituurrusta, antaen kävijöille kokonaisvaltaisen kokemuksen alueen rikkaasta historiasta.

Kulttuuria ja yhteisöllisyyttä elävöittämässä

Vanha Vaasa -päivän tapahtumat tarjoavat erinomaisen tilaisuuden kokea ja osallistua alueen kulttuuriperintöön sekä nauttia luovasta toiminnasta yhdessä muiden kanssa. Taidetyöpajan konsepti on erityisen kiehtova, sillä se yhdistää yh-

teisöllisen taiteen tekemisen ja henkilökohtaisen kasvuun.

Nämä tapahtumat ovat osoitus siitä, kuinka kulttuuri ja historia voivat olla elävä osa nykypäivää, tuoden ihmisiä yhteen ja rikastuttaen heidän elämäänsä. Vanha Vaasa -päivä on tilaisuus, jota ei kannata jättää väliin – se tarjoaa mahdollisuuden tutustua historiaan, osallistua luovaan toimintaan ja nauttia yhteisöllisyydestä.

Osallistumalla voi saada paitsi uusia näkökulmia ja kokemuksia, myös inpiroituja siitä, kuinka menneisyys ja nykyhetki voivat kohdata luovilla ja yllättävillä tavoilla.

Vaasalaiset kutsutaan antamaan mielipiteensä kirjastopalveluista



Vaasan kaupunginkirjasto on avannut uuden kyselyn, jossa asukkaat voivat kertoa mielipiteensä kaupungin kirjastopalveluista. Kysely on avoinna 12.–31. elokuuta 2024, ja siihen voi vastata kirjaston verkkosivuilla tai paperisena lähikirjastoissa.

Mihin kyselyllä pyritään?

Kyselyllä pyritään selvittämään, millaisia kirjastopalveluita vaasalaiset tällä hetkellä käyttävät ja mitä parannuksia tai muutoksia he toivovat. Kyselyn avulla kaupunki haluaa myös kartoittaa asukkaiden näkemyksiä uudenlaisten palvelusteiden ja -muotojen suhteen. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi laajempaa digitaalisten palveluiden tarjontaa, uusia aukioloaikoja tai erilaisten tapahtumien järjestämistä kirjastotiloissa.

Kyselyn taustalla on keväällä 2024 kaupunginvaltuustossa hyväksytty Vaasan kaupungin talouden tasapainottamisohjelma, joka sisältää muutoksia myös kir-

jastopalveluihin. Tavoitteena on varmistaa, että kirjastopalvelut vastaavat kaupunkilaisten tarpeita myös taloudellisesti haasteellisina aikoina.

Asukkaiden ääni kuuluviin

Tämä kysely tarjoaa vaasalaisille tärkeän mahdollisuuden vaikuttaa kirjastopalveluiden kehittämiseen ja siihen, miten kaupungin resursseja käytetään. Kirjastot ovat monille kaupunkilaisille arvokkaita paikkoja, jotka tarjoavat pääsyn tietoihin, kulttuuriin ja oppimiseen. Onkin ensiarvoisen tärkeää, että päätökset kirjastopalveluiden suhteen tehdään asukkaiden tarpeet ja toiveet huomioiden.

Vaasan kaupunginkirjaston kysely antaa asukkaille tilaisuuden kertoa, mikä kirjastopalveluissa on hyvää ja mitä voisi kehittää. Erityisesti, kun talouden tasapainottaminen on välttämätöntä, on tärkeää, että mahdolliset muutokset tehdään käyttäjien näkemyksiä kuunnellen.

Kommentti: Osallistumalla voit vaikuttaa

Vaasan kaupungin asukkaita kehoitetaan vastaamaan kyselyyn aktiivisesti. Kyselyyn vastaaminen on helppoa ja se vie vain hetken aikaa, mutta vaikutukset voivat olla merkittäviä. Asukkaiden palautteen avulla voidaan varmistaa, että kirjastopalvelut pysyvät ajan tasalla ja vastaavat kaupunkilaisten muuttuvia tarpeita.

Tässä ajassa, kun talouden sopeutustoimet ovat välttämättömiä, on erityisen tärkeää, että jokainen kaupunkilainen, joka arvostaa kirjastopalveluita, käyttää ääntään. Kyselyyn osallistuminen on konkreettinen tapa vaikuttaa siihen, millaisia palveluita kaupunki tulevaisuudessa tarjoaa.

Osallistu siis kyselyyn ja anna äänesi kuulua – näin varmistamme, että Vaasan kirjastot säilyvät elinvoimaisina ja relevantteina myös tulevaisuudessa.

TAPAHTUMAT

PIRTTIKYLÄN KIRKKO Musiikkia elokuisessa illassa

Pirttikylän kirkossa
Torstai 15.8.24 klo 20
Barnabas Mebrahtu Eritreasta, laulu
Mirella Rantamäki, laulu
Torstai 22.8.24 klo 20
Fredrik Teir, laulu
Pörtomkören
Arr: Närpiön seurakunnan musiikkitoiminta

RITZ 23.8.2024 KLO 19 Meren kasvojen edessä - filmkonsertti

unique film concert where the Ostrobothnia Rhythm Orchestra performs music by composer Jussi Lampela for the film Meren kasvojen edessä! The film has text boxes in Finnish and Swedish.

Meren kasvojen edessä on vuonna 1926 valmistunut suomalainen mykkäelokuva, jonka on ohjannut Teuvo Puro. Elokuva perustuu Arvid Mörnen romaaniin Inför havets anle-te vuodelta 1921 (suom. 1926) ja sen ensi-ilta oli 31. lokakuuta 1926 Capitol-teatterissa Helsingissä. Kirkkopuistikko 22A, Vaasa
www.ritz.fi

KOKKOLAN SYYSKAMARI

21.-24.8.2024
<https://www.kokkolan-syyskamari.com/>

IX Jorma Panulan kansainvälinen kapellimestarikilpailu

3.-7.9.24
panulacompetition.fi

RITZ Perj 6.9.2024 19:00 - 21:30

”Stop Cancer”-konsertti
Stop Cancer 2024 at Ritz on Korsholman cancerklubbin järjestämä hyväntekeväisyyskonsertti, jonka tuotto menee Österbottens cancerföreningille. Abela, Cornelia Björk, Fredrik Furu, Edit Koskinen, Sofie Lundell, Lotta Borg, Månskens-bon-

den, Sam’s Garage, Rebecka Sretenovic, Peter Svanström
Kirkkopuistikko 22A, Vaasa
www.ritz.fi

KONSTRUNDAN - Avoimet studiot 7-8.9.2024

Sadat taiteilijat kutsuvat meidät studioihinsa. Lähes 30 pohjalaisista, mm. Karin Lipkin-Forsén ja Carina Ahlskog. Ja Anders Lindman Oskarín kellovalimossa Sundomissa.
www.konstrundan.fi

WASA-TEATER KAKKU KYNTTILÄT

Ensi-ilta 14.9.24
Draamakomedia, joka vie sinut matkalle naisen elämän läpi siitä hetkestä lähtien, kun hän on 17-vuotias, kunnes täyttää 107. Meni Broadwayyn 2022 nimellä ”Birthday Candles”.
www.wasateater.fi

SEINÄJOEN KAUPUNGINTEATERI

Seili
Musikaali särkyneiden sydänten saaresta
Ensi-ilta 14.9.2024

Seili kertoo ajasta vain muutama sukupolvi sitten. Musikaalin tapahtumat sijoittuvat Saaristomerelle, Seilin saarelle, jossa toimii Suomen ensimmäinen mielisairaala aina vuoteen 1962. Viimeiset 70 toimintavuottaan Seili toimi naisten suljettuna mielisairaalana.

Näiden naisten tarinat ansaitsevat tulla kerrotuksi. Kunpa mekin jaksaisimme kannatella toivoa yhtä kirkaasti kuin Seilin naiset omassa suljetussa yhteisössään. – Ohjaaja Pauliina Salenius
<https://seinajoenkaupunginteateri.fi/ohjelmisto/seili/>

WASA TEATER Bellman – Jos synnyn, haluan elää!

Ensi-ilta Vaasassa: 3.10.2024
Yhdessä Klockriketeaternin kanssa Wasa Teater tarjoaa esityksen, joka perustuu ruotsalaisen laulajan ja runoilijan Carl Michael Bellmanin elämään ja teoksiin.
www.wasateater.fi

VAASA LITTFEST tila - tillstånd 13.-17.11.2024 vaasa.fi/litffest

RUSK
19-23.11.24
Kamarimusiikkia Pietarsaassa Kaipuun kauneus Kansainvälistä luovuutta vuoden pimeimpään aikaan
ruskfestival.fi

KELIAKIAVIKKO
2-8.9.2024
Runsaasti tapahtmia ympäri Suomea
www.keliakialiitto.fi

VAASAN KAUPUNGINTEATERI



CABARET
Ensi-ilta 12.9.24
www.vaasankaupunginteateri.fi

MAAILNAN OOPERAPÄIVÄ

25.10.2024
Maailman oopperapäivää vietetään 25. lokakuuta, Georges Bizet’n ja Johann Strauss II:n syntymäpäivänä
<https://www.worldoperaday.com/>

HELSINGIN KIRJAMESUT



24-27.10.24

Helsingin Messuhalli
<https://kirjamessut.messukeskus.com/>

LAUTASELLA-messut

Erikoisruokavaliomessut
Helsingin Messuhallissa
26-27.10.24
www.keliakialiitto.fi/messut

TIKANOJA: VUODEN TAIDETA- PAHTUMA VAASASSA



Eero Järnefeltin
näyttely avautuu
23.11.2024

MEDIAKIELI (ruotsiksi) 2025: Seminaari XX



Vaasa 22.-23. tammikuuta 2025.

Mediespråk 2025 -tapahtuman järjestävät Ruotsalainen lehdistöpalvelu ja Åbo Akademin elinikäisen oppimisen keskus.

HUVILAKAUDEN PÄÄTTÄJÄISET



Pohjanmaan pelastuslaitos Ilotulitteiden käyttö huvilakaudenpäättä- jäisissä ja Venetsialaisissa

Ilotulitteiden käytöstä muuna aikana kuin vuodenvaihteessa tulee kemikaaliturvallisuuslain (390/2005) 91 §:n mukaan etukäteen ilmoittaa pelastusviranomaiselle.

Lain 92 § mahdollistaa sen, että pelastusviranomainen voi sallia tiettyinä aikoina tai tietyissä paikoissa ilotulitteiden käytön ilman pelastusviranomaiselle tehtävää ilmoitusta. Pelastuslain (379/2011) 6 §:n mukaan pelastusviranomainen voi myös kieltää avotulen teon pelastustoimen alueella tai osassa sitä määrääjäksi.

Pelastusjohtaja päättää, että Pohjanmaan pelastuslaitoksen alueella sallitaan ilotulitteiden käyttö ilman erillistä ilmoitusta ajalla 31.8.2024 klo. 18.00 - 24.00 seuraavin edellytyksin: • Ilmatieteen laitoksen antaman maastopalovaroituksen aikana ilotulitteidenkäyttö on kielletty. • Ilotulitteita ei saa käyttää kieltoalueilla, taajamien keskustoissa, asuinalueilla eikä rakennusten läheisyydessä.

Ilotulitteiden käytöstä ja ilmoitusmenettelystä julkaistaan kuulutus alueen virallisissa lehdissä ja jaetaan myyntipisteisiin ennen myynnin aloittamista.

MUSEO



Sundomin kyläyhdistys: Målares-talon vihkiminen 10.8.2024

Beatrice Svarvar lahjoitti talon kyläyhdistykselle vuonna 2021. Taloa kutsuttiin "maalarin" taloksi, koska siellä oli asunut taidemaalari. Talo sijaitsi alun perin Jäfsbackenilla ja sen arvioidaan olevan 220 vuotta vanha.

Kaksi vuotta sitten rakennus siirrettiin Sundom-museon alueelle ja on sittemmin kunnostettu perusteellisesti. Remontti on maksanut noin 110 000 €, mutta suurin osa työstä on tehty talkootyönä. Rakennus toimii yhdistyksen kokoustilana.

Ja eilen lauantaina oli talon aikaiset avajaiset ja suuret juhlat!

Yhdistyksen puheenjohtaja Mia Wiik piti puheen ja musiikista vastasivat Sundom Spelmän, Hans Martin, Tilde Martois ja muut. Juha Hartvik piti tervehdyspuheen ja toimi seremoniamestarina.



ILMASTONMUUTOS

Heinäkuu 2024: Maailmanlaajuisesti toiseksi kuumin kuukausi, lähes ennätyslämmin vuoteen 2023 verrattuna

Copernicus Climate Change Service -palvelun uusimpien tietojen mukaan heinäkuu 2024 oli maailmanlaajuisesti toiseksi lämpimin kuukausi koskaan, vain hieman viileämpi kuin heinäkuu 2023. Kuukauden keskimääräinen pintailman lämpötila oli 16,91°C, mikä oli 0,68°C yli vuosien 1991-2020 heinäkuun keskiarvon ja vain 0,04°C viileämpi kuin viime vuoden ennätys.



(1850-1900), mikä on vakava indikaattori siitä, kuinka paljon maapallon lämpötila on muuttunut ihmisen toiminnan vuoksi.

Kuluva vuosi ja tulevaisuuden näkymät

Vuoden 2024 kokonaiskuva on yhtä huolestuttava. Kuluvan vuoden (tammikuu–heinäkuu) globaali lämpötila-anomalia on 0,70°C yli vuosien 1991-2020 keskiarvon, mikä tekee siitä 0,27°C lämpimämmän kuin vastaavana ajanjaksona vuonna 2023. Tämä anomalia viittaa siihen, että vuodesta 2024 on tulossa todennäköisesti mittaushistorian lämpimin vuosi, ellei tulevina kuukausina tapahdu odottamatonta ja merkittävää lämpötilan laskua – mikä on erittäin harvinaista historiallisissa tiedoissa.

Eurooppa ja muu maailma: Alueellisia helleaalloja ja viileämpiä alueita

Euroopassa heinäkuu 2024 oli erityisen kuuma, ja lämpötilat olivat keskimäärin 1,49°C yli vuosien 1991-2020 keskiarvon, tehden siitä toiseksi lämpimimmän heinäkuun Euroopan historiassa, heti heinäkuun

2010 jälkeen. Etelä- ja Itä-Eurooppa kärsivät eniten helteestä, kun taas Luoteis-Eurooppa koki maltillisempia olosuhteita.

Globaalisti tarkasteltuna alueet kuten Länsi-Yhdysvallat, Länsi-Kanada, suurin osa Afrikasta, Lähi-idästä, Aasiasta ja Itä-Antarktikselta kokivat merkittävimpiä poikkeamia keskilämpötiloista. Sitä vastoin Länsi-Antarktis, osat Yhdysvalloista, Etelä-Amerikasta ja Australiasta rekisteröivät alle keskiarvon jääviä lämpötiloja, mikä osoittaa ilmastonmuutoksen monimutkaisen ja epätasaisen luonteen.

Myös meret tuntevat lämpötilan nousun

Maailman meret heijastavat tätä lämpenemistrendiä. Meriveden pintalämpötila (SST) 60°S–60°N-alueella nousi heinäkuussa 2024 20,88°C

, mikä on toiseksi korkein koskaan rekisteröity lämpötila kyseiselle kuukaudelle, vain 0,01°C heinäkuun 2023 ennätystä alempi. Tämä päättää 15 kuukauden jakson, jolloin SST on jatkuvasti rikkonut kuukausittaisia ennätysjä.

On huomionarvoista, että vaik-

ka osat päiväntasaajan Tyynestämerestä osoittivat keskiarvoa kylmempiä lämpötiloja, mikä viittaa kehittyvään La Niña -ilmiöön, ilmastoja ympäröivän ilman lämpötila pysyi poikkeuksellisen korkeana monilla alueilla ja pahensi siten ilmaston lämpenemisen vaikutuksia.

Tulevaisuuden näkymät

Tällainen jatkuva korkea lämpötila korostaa ilmastonmuutoksen kiireellistä torjumistarvetta. Kun vuodesta 2024 on tulossa historian lämpimin vuosi, heinäkuun tiedot toimivat sekä varoituksena että toimintakehotuksena. Nämä havaitut kuviot eivät ole yksittäisiä poikkeamia vaan osa suurempaa trendiä, joka vaatii maailmanlaajuisia huomiota ja koordinoituja toimia planeetan nopean lämpenemisen pahimpien vaikutusten lieventämiseksi.

Jos nämä trendit jatkuvat, vaikutukset tuntuvat ekosysteemeissä, talouksissa ja yhteisöissä ympäri maailmaa, mikä tekee kestäviin ratkaisuihin tähtäävien toimien nopeuttamisesta entistä tärkeämpää.

Tämä tilasto päättää huomattavan 13 kuukauden jakson, jolloin jokainen kuukausi oli ennätyslämmin vastaavan kuukauden mittaushistoriassa. Tällainen pitkään jatkunut lämpöjakso on harvinainen mutta ei ennennäkemätön – vastaavanlainen tilanne nähtiin voimakkaan El Niño -ilmiön aikana vuosina 2015/2016.

Lämpötilojen tarkastelua

Vaikka heinäkuu 2024 ei ylittänyt kokonaisennätystä, joka saavutettiin heinäkuussa 2023, se toi mukanaan kaksi mittaushistorian kuuminta päivää, jolloin globaalit keskilämpötilat nousivat 17,16°C ja 17,15°C 22. ja 23. heinäkuuta. Ottaen huomioon pienen eron ja datan epävarmuuden, on mahdollista sanoa tarkasti, kumpi päivä oli lämpimämpi, mutta näin äärimmäisen lämmön merkitys on ilmeinen.

Tämä heinäkuu oli myös muistutus jatkuvasta lämpötilojen nousutrendistä. Kuukausi oli 1,48°C lämpimämpi kuin arvioitu esiteollinen keskiarvo

ILMASTONMUUTOS

National Oceanic and Atmospheric Administration, USA: Heinäkuu kuumin historiassa



National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) on vahvistanut, että heinäkuu 2024 oli kuumin kuukausi, joka on koskaan mitattu maapallolla. Tämä hälyttävä virstanpylväs merkitsee neljäntoista peräkkäistä ennätysmäisten maailmanlaajuisten lämpötilojen kuukautta, mikä on jyrkkä indikaattori kiihtyvistä ilmastokriisistä.

NOAA: n kansallisten ympäri-

stötietokeskusten (NCEI) mukaan keskimääräinen maailmanlaajuinen pintalämpötila nousi heinäkuussa huikkeaan 2.18 Fahrenheit-asteeseen 20-luvun keskiarvon yläpuolelle. Tämä ennennäkemätön helleaalto poltti laajoja alueita planeetalla, ja Afrikka, Aasia ja Eurooppa kestivät ennätysellisen rakkulaisen heinäkuunsa. Vaikka Pohjois-Amerikassa koettiin toiseksi lämpimin heinäkuu, äärimmäisen kuumuuden vaikutus populaatioihin ja ekosysteemeihin oli edelleen vakava.

Myös valtameret osoittavat merkkejä ennennäkemättömästä stressistä. Heinäkuun merenpinnan lämpötilat olivat kaikkien aikojen toiseksi

lämpimimmät, mikä on pieni tauko viidentoista peräkkäisen ennätysellisen merilämmön kuukauden jälkeen. Asiantuntijat varoittavat kuitenkin, että tämä väliaikainen jäähdytys ei todennäköisesti merkitse pitkän aikavälin lämpenemistrendin kääntymistä.

Tämän jatkuvan kuumuuden seuraukset ovat kauaskantoisia. Äärimmäiset sääilmiöt, kuten helleaallot, kuivuus ja maastopalot, ovat yleistyneet ja voimistuneet. Nämä katastrofit eivät ainoastaan aiheuta ihmishenkien ja omaisuuden menetyksiä, vaan myös häiritsevät taloutta, elintarvikehuoltoa ja ekosysteemejä.

Tulevaisuudessa NOAA:n tutkijat ennustavat 77 pro-

sentin mahdollisuutta, että vuodesta 2024 tulee kaikkien aikojen kuumin vuosi, ja sijoitus viiden parhaan joukkoon on lähes varma. Tämä synkkä ennuste korostaa maailmanlaajuisten toimien kiireellistä tarvetta kasvihuonekaasupäästöjen vähentämiseksi ja ilmastomuutoksen pahimpien vaikutusten lieventämiseksi.

Tiedeyhteisö soittaa hälytyskelloja. Nämä ennätyselliset lämpötilat eivät ole poikkeavuuksia, vaan pikemminkin oireita kriisissä olevasta planeetasta. Kun maailma kamppailee kasvavan ilmastohätätilan kanssa, on välttämätöntä, että päättäjät, yritykset ja yksilöt työskentelevät yhdessä siirtymään kestävään tulevaisuuteen.

ILMASTONMUUTOS

Suuret kaupungit huomattavasti kuumempia kuin ympäröivä maaseutu – Kasvava uhka ilmastonmuutoksen myötä



Kaupungit, erityisesti suuret, ovat yhä kuumempia kuin niitä ympäröivät maaseutualueet. Tämä ilmiö, joka tunnetaan nimellä ”kaupunkien lämpösaareke-ilmiö”, tarkoittaa, että kaupunkimiljöiden lämpötila voi olla huomattavasti korkeampi kuin maaseudulla. Seuraukset ovat vakavia ja voivat vaikuttaa ihmisten terveyteen negatiivisesti lisäämällä muun muassa sydän- ja verisuonitautien, hengitystieongelmien ja lämpöhalvauksen riskiä. Ilmastonmuutoksen uhatessa planeettaamme kaupunkien lämpösaareke-ongelma on yhä akuutimpi.

Lämpösaareke-ilmiön syynä on kaupungeille tyypillinen tekoälyinfrastruktuuri ja ihmisen toiminta. Maaseutuun verrattuna, joka on usein peittyynyt ruoholla, viljelykasveilla, pensaille tai metsällä, kaupunkialueilla on huomattavasti enemmän asfaltoituja pintoja. Kasvillisuus auttaa viilentämään ilmaa, kun taas asfaltti ja betoni taas imevät lämpöä, mikä johtaa lämpötilan nousuun.

Rakennukset ja kapeat kadut edesauttavat myös lämmön vangitsemista rajoittamalla ilman virtausta. Myös ihmisen toiminnot, kuten rakennusten lämmitys ja autoilu, lisäävät lämpöä kaupunkimiljöössään.

Kaiken kaikkiaan kaikki nämä tekijät johtavat kaupunkien lämpösaareke-ilmiöön, joka on voimakkaimmillaan yöllä. Silloin kaupunkien lämpötila voi olla jopa 10°C korkeampi kuin maaseudulla. Tämä johtuu siitä, että päivän aikana rakenteisiin ja teihin varastoitunut lämpö vapautuu yön aikana.

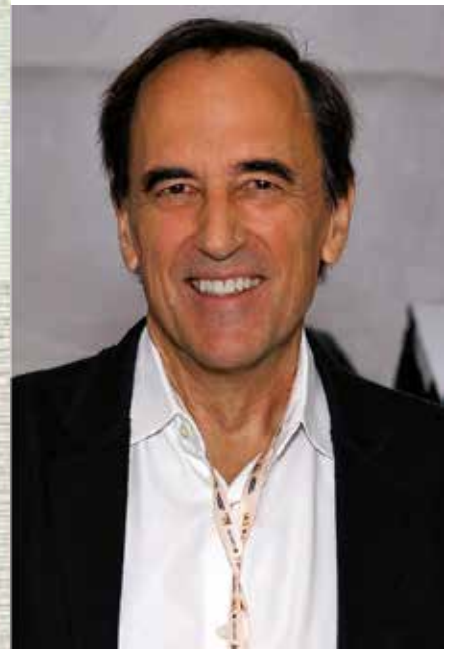
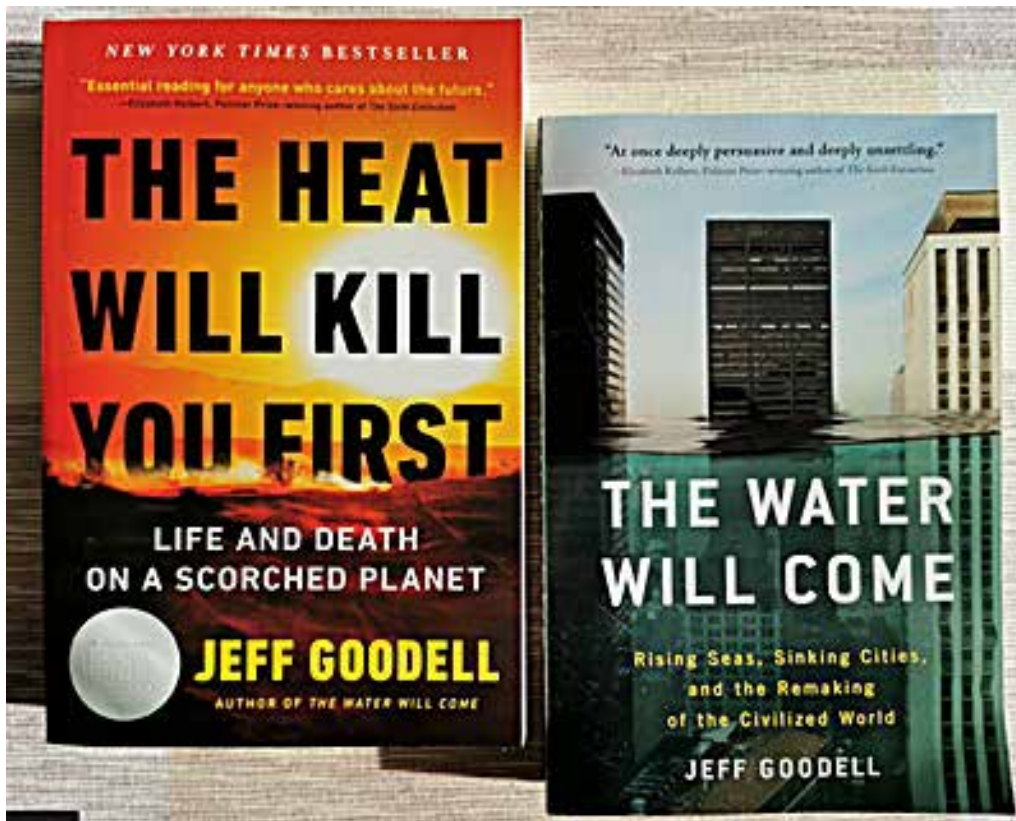
Vaikutus on erityisen selvä suurimmissa kaupungeissa. Esimerkiksi Lontoon ja Pariisin keskustoisissa rekisteröidään säännöllisesti lämpötiloja, jotka ovat noin 4°C korkeampia kuin ympäröivällä maaseudulla yöllä. Molemmat nämä kaupungit, kuten monet muutkin Euroopassa ja maailmassa, kokevat lämpösaareke-ongelmaa, joka johtaa kansanterveysongelmiin.

Tämän kasvavan ongelman ratkaisemiseksi kaupunkisuunnittelijat ja paikalliset viranomaiset työskentelevät strategioiden kehittämiseksi kaupunkien lämpösaareke-ongelman vähentämiseksi. Ratkaisut voivat sisältää niin sanotun vihreän ja sinisen infrastruktuurin lisäämistä. Esimerkkejä tästä ovat lisääntynyt kasvillisuuspeite, esimerkiksi viherkatteiden avulla, ja enemmän vesipintoja. Näiden muutosten toteuttamiseksi tarvitaan kuitenkin ensin yksityiskohtainen kuva siitä, miten lämpötila vaihtelee vastuulla olevissa kaupunkimiljöissä.

Kaupunkien lämpösaareke-ilmiön hallinta on tärkeä osa työtä kaupunkien kestävyuden ja elinkelpoisuuden parantamiseksi, erityisesti tulevien ilmastonmuutosten valossa. Vähentämällä lämpösaareke-ongelmaa parantaa asukkaiden elämänlaatua ja samalla edistää kestävämpää tulevaisuutta. (Lähde: C3S)

TIEDEKIRJALLISUUS

Jeff Goodell: Ilmastonmuutoksen kronikoitsija



Jeff Goodell on noussut yhdeksi merkittävimmistä ilmastonmuutoksen ääneksi kirjallisesa maailmassa. Hänen kaksi viimeisintä teosta, “The Heat Will Kill You First” ja “The water Will Come”, tarjoavat karun mutta välttämättömän kuvan siitä, millaista maailmaa ilmastonmuutos meille valmistelee.

Jeff Goodell on tunnettu amerikkalainen kirjailija, joka on omistanut uransa ilmastonmuutoksen tutkimiseen ja raportointiin. Syntynyt vuonna 1959 Palo Altossa, Kaliforniassa, Goodell on kokenut monipuolisen elämän ennen kirjailijan uraansa. Hän on työskennellyt muun muassa blackjack-jakajana, lasin asentajana, siivoojana,

baarimikkona, ammattimotto-ripyöriijänä, venäläisen kirjallisuuslehden toimittajana ja Applella tekniikan kirjoittajana.

Goodellin monipuolinen tausta on ehkäpä vaikuttanut hänen kykyynsä lähestyä ilmastonmuutosta eri näkökulmista. Hän on onnistunut yhdistämään tieteellisen tarkkuuden ja inhimillisen tarinankerronnan tavalla, joka tekee hänen kirjoistaan sekä informatiivisia että kiinnostavia.

Goodell on myös aktiivinen yhteiskunnallinen vaikuttaja. Hän on toiminut vierailevana tutkijana New Amerikassa ja on saanut Guggenheim-stipendin vuonna 2020. Lisäksi hän on säännäinen kommentaattori eri medioissa, kuten NPR, MSNBC, CNN, CNBC, ABC, NBC, Fox ja The Oprah Winfrey Show.

Vaikka Goodellin elämä on ollut täynnä seikkailuja ja erilaisia työkokemuksia, on hän löytänyt kutsumuksensa ilmastonmuutoksen tutkimisesta. Hänen kirjoituksensa ovat tärkeitä ääniä, jotka auttavat meitä ymmärtämään tämän globaalin haasteen laaju-

den ja seuraukset.

“The Heat Will Kill You First” on syvä sukellus lämpöaallon tuhoisiin vaikutuksiin. Goodell ei pelkästään kuvaile lämpötilan nousua, vaan tutkii sen konkreettisia seurauksia ihmisille, yhteiskunnalle ja ekosysteemeille. Kirja on sekä tieteellisesti informatiivinen että inhimillisesti koskettava, ja se on saanut laajaa kiitosta niin kriitikoilta kuin lukijoilta.

“Water Is Rising” puolestaan keskittyy merenpinnan nousun aiheuttamaan uhkaan. Goodell tutkii tarkasti, miten ilmastonmuutos muuttaa rannikkoalueiden elämää ja mitä seurauksia sillä on maailmanlaajuisesti. Kirja on sekä varoitus että kutsu toimintaan, ja se on herättänyt keskustelua siitä, miten voimme varautua tulevaisuuden haasteisiin.

Goodellin kirjoitustyyli on selkeä ja informatiivinen, mutta samalla hän onnistuu välittämään lukijalle kiireellisyyden tunteen. Hän yhdistää tieteelliset faktat henkilökohtaisiin tarinoin, mikä tekee hänen kirjoistaan sekä

informatiivisia että innostavia.

“Goodell on mestari kertomassa tarinoita, jotka saavat meidät ajattelemaan ja toimimaan,” kirjoitti The New York Times Book Review. “The Heat Will Kill You First” on hälyttävä ja välttämätön kirja.”

“The Water Will Come” on puolestaan saanut ylistystä siitä, että se tarjoaa realistisen ja konkreettisen kuvan merenpinnan nousun vaikutuksista. “Goodell on onnistunut vangitsemaan lukijan huomion ja herättämään huolta tulevaisuudesta,” kirjoitti The Guardian.

Jeff Goodellin teokset ovat tärkeitä muistutuksia siitä, että ilmastonmuutos on todellinen ja akuutti uhka. Hänen kykynsä tehdä monimutkaisesta aiheesta ymmärrettävää ja kiinnostavaa on tehnyt hänestä yhden sukupolvemme tärkeimmistä kirjailijoista.

Kuva: Author Jeff Goodell at the 2023 Texas Book Festival in Austin, Texas, United States. Larry D. Moore
Creative Commons Attribution 4.0

ASTRONOMIA ja ASTROLOGIA

Merkuriuksen perääntyminen (Mercurius Retrograde): Elokuun 2024 ilmiö

Elokuussa 2024 taivaalle kohoaa jälleen astrologinen ilmiö nimeltään Merkuriuksen perääntyminen, joka herättää kiinnostusta niin taivaan tarkkailijoiden kuin astrologian harrastajien keskuudessa. Tätä ilmiötä syytetään usein kommunikaatio-ongelmista, matkasuunnitelmien häiriöistä ja teknologisistä vioista, ja se onkin täynnä sekä taivaallista mekaniikkaa että kulttuurista perinnettä.

Mitä Merkuriuksen perääntyminen tarkoittaa? Merkuriuksen perääntyminen tapahtuu, kun Mercurius näyttää liikkuvan taaksepäin kiertoradallaan Maasta katsottuna. Tämä optinen harha ilmenee kolmesta neljään kertaa vuodessa, ja se kestää kunkin kerran noin kolme viikkoa. Todellisuudessa Mercurius ei liiku taaksepäin, vaan se ohittaa Maan kiertoradallaan, luoden näin vaikutelman perääntyvästä liikkeestä.

Elokuun 2024 perääntymisjakso kestää 4. elokuuta – 28. elokuuta. Tänä aikana Mercurius kulkee Neitsyen merkin halki, jota se myös hallitsee, mikä astrologien mukaan voimistaa tämän ajanjakson vaikutuksia.

Merkuriuksen perääntyminen astrologiassa Astrologiassa Mercurius hallitsee kommunikaatiota, matkustamista, teknologiaa ja tiedonvälitystä. Kun Mercurius perääntyy, näiden alueiden ajatellaan olevan



van alttiimpia väärinkäsityksille, viivästyksille ja virheille. Perääntymisen aikana allekirjoitetut sopimukset, lähetetyt sähköpostit tai tehdyt matkasuunnitelmat saattavat kohdata ongelmia.

Astrologit neuvovat usein varovaisuuteen Merkuriuksen perääntymisen aikana ja suosittelevat yksityiskohtien huolellista tarkistamista, viestien kaksoistarkastusta ja suurten päätösten lykkäämistä perääntymisjakson päättymisen jälkeen. Tämä on aikaa, jolloin suositellaan keskittymään enemmän pohdintaan ja arviointiin kuin uusien hankkeiden käynnistämiseen.

Elokuun 2024 perääntyminen Neitsyen merkissä korostaa yksityiskohtiin keskittymistä, käytännön huolia ja päivittäisiä rutiineja. Tämä jakso saattaa tuoda haasteita, jotka liittyvät organisointiin, terveyteen ja analyttiseen ajatteluun. Kommunikaatiovirheitä voi esiintyä useammin erityisesti työympäristöissä tai terveyteen ja palveluihin liittyvissä asioissa.

Merkuriuksen perääntymisen kulttuurinen vaikutus Merkuriuksen perääntymi-

sestä on tullut kulttuurinen merkkipaalu, ja sitä käytetään usein humoristisesti selittämään arkisia vastoinkäymisiä. Myöhästyneet tapaamiset ja tietokoneongelmat liitetään helposti tähän taivaalliseen ilmiöön.

On kuitenkin tärkeää suhtautua tähän ilmiöön tasapainoisesti. Vaikka jotkut ihmiset pitävät hyödyllisenä sovittaa toimintansa astrologisten näkemysten mukaisesti, toiset näkevät Merkuriuksen perääntymisen muistutuksena hidastamisen ja kärsivällisyyden tärkeydestä, riippumatta heidän uskostaan astrologiaan.

Selviytymisvinkejä Merkuriuksen perääntymisen ajalle Olitpa sitten vahva astrologian uskoja tai pelkästään utelias, tässä on muutamia käytännön vinkkejä Merkuriuksen perääntymisen navigointiin:

Tarkista kaikki kahdesti: Varmista, että matkasuunnitelmat, työprojektit ja muut yksityiskohtat ovat kunnossa, ja että varasuunnitelmat ovat olemassa.

Hyödynnä pohdinta-aikaa: Käytä tämä aika menneiden projektien, ihmissuhteiden tai päätös-

ten arvioimiseen. Pohdi, mikä voisi vaatia muutosta, sen sijaan että aloittaisit uusia hankkeita.

Ole joustava: Varaudu odottamattomiin tapahtumiin ja pyri pysymään mukautuvaisena, kun suunnitelmat menevät pieleen.

Kommunikoi selkeästi: Kiinnitä erityistä huomiota siihen, miten välität tietoa, ja ole tietoinen mahdollisista väärinymmärryksistä.

Katse tulevaisuuteen Kun elokuun 2024 Merkuriuksen perääntyminen päättyy 28. elokuuta, moni huokaisee helpotuksesta. Uskotpa astrologian vaikutuksiin tai et, tämä ajanjakso voi toimia muistutuksena tietoisuuden, valmistautumisen ja sopeutumiskyvyn merkityksestä nopeasti muuttuvassa maailmassa.

Niille, jotka seuraavat astrologiaa, Merkuriuksen perääntymisen päättyminen merkitsee paluuta sujuvampaan kommunikointiin ja suunnitteluun. Toisille se voi yksinkertaisesti merkitä mielenkiintoisen ajanjakson päättymistä, jolloin taivaalliset tapahtumat kohtaavat ihmisen uteliaisuuden ja kulttuurisen ilmaisun.

ELÄMÄNKERTAKIRJASTO

Eeva Kauppi - arvostettu oikeuspsykiatri ja vahva yhteiskunnallinen vaikuttaja

▶ ▶ ▶ Kuuntele ▶ ▶ ▶

Eeva Kaupin kuuden sanan hoito-ohje: "rajaava rakkaus, valvottu vapaus, lempeä väkivalta"

Lapsuus

Eeva Ottilia Kauppi syntyi vuonna 1921 Mäntylän suurperheen kuudentena lapsena. Perheeseen syntyi yhdeksän lasta, joista yksi poika kuoli maassa raivonneeseen espanjankuumeeseen. Isä oli torpan poika Kaarlo Vihtori Haavisto, joka toimi pehtorina Sigrid Ottilia Tammelan kotitalossa.

Sigrid ihastui talon pehtoriin ja sai alkuvastustuksen jälkeen vanhempinsa siunauksen avioliiton solmimiseen. Nuorelleparille annettiin jopa rahoitus tilan ostoon Kokemäen Kuurolasta. Silloisen tavan mukaan nuori isäntä raivasi suosta lisämaata saaden näin perheelleen keskikokoisen maatalon, jossa oli 20 ha viljeltyä ja 40 ha metsää. Sigridin isän vaatimuksesta kotiväyn oli muutettava nimensä Haavistosta Mäntyläksi.




Vaasan Suomalaisen Naisklubi ry:n kunniapuheenjohtaja.
Kuva klubin kuvakokoelmasta

Eeva Kauppi oli tunnettu vaasalainen psykiatri ja kansanedustaja

Naisten Ääni -hanke: Tuhannen naisen tarinat elämänekertakirjastoon

Ainakin 50 Vaasaan liittyvä tarina! Ja äsken on tullut useita lisää!

Suomalaisen yhteiskunnan ja kulttuurin historia on pitkälti rakentunut ihmisten teois-ta ja vaikutuksesta, mutta naisten osuus tässä tarinassa on jäänyt usein vähälle huo-miolle. Naisten tekemiset, vaikutukset ja elämäkokemukset ovat olleet ällistyttävän niukasti kirjattuja yhteiseen muistiin. Tämän muuttamiseksi on syntynyt Naisten Ääni -hanke, jonka tavoitteena on tuoda naisten tarinat ja vaikutusvalta osaksi suomalaista historiakertomusta.

Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhluvuonna 2017 lanseerattu Naisten Ääni -verkkojulkaisu on osa Suomalaisen Naisliiton aloittamaa pyrkimystä tuottaa laajamit-taista aineistoa suomalaisten naisten elämästä ja vaikutuksesta yhteiskuntaan. Hankkeen keskiössä on halu tuottaa ja levittää tietoa siitä, mitä naiset ovat tehneet,

miten he ovat vaikuttaneet yhteiskunnan kehitykseen, miten he ovat eläneet ja miten he ovat selviytyneet elämän haasteista.

Keväällä 2024 julkaistiin tuhannes elämänekerta, ja niitä on sen jälkeen tullut runsaasti lisää. Ainakin viidessäkymmenessä tarinassa kerrotaan vaasalaisista naisista tai naisis-ta joiden elämä liittyy kaupunkiimme.

Mainittakoon muutama tunnettu vaasalainen joiden elämäkerta löytyy Naisten Ääni-kirjastossa: Irma Rewell, Ritva Hyöky, Eeva Kauppi, Alexandra Frosterus-Sältin, Rosi-na Heikel,

Verkkojulkaisuun toivotaan monipuolista osallistumista, ja mukaan ovat tervetulleita niin valtakunnalliset, paikalliset kuin sukujenkin naiset. Tavoitteena on nostaa esiin erilaisia tarinoita ja kokemuksia: arjen sankarittaria, järjestötyössä ahertaneita, näkyviä ja näkymättömiä, äänekkäitä ja hiljaisia. Haluamme koota aineiston, joka kuvastaa suomalaisten naisten monipuolista panosta yhteiskuntaan ja kulttuuriin.

Naisten Ääni -verkkojulkaisuun voi kirjoittaa uusia elämäkerta-artikkeleita tai kopioi-da jo aiemmin julkaistuja artikkeleita naisjärjestöjen lehdissä, kunhan alkuperäiseltä julkaisijalta on lupa uudelleenjulkaisuun. Lisäksi haastamme järjestöt ja yksittäiset kansalaiset mukaan keräämään ja dokumentoimaan naisten tarinoita omilla paikka-kunnillaan. Tavoitteena on tehdä Naisten Ääni -hankkeesta naisten voimannäyttö ja samalla luoda ainutlaatuinen aineistokokonaisuus suomalaisten naisten elämästä.

Tule mukaan -sivulle on koottu lisää ajatuksia ja ideoita siitä, miten jokainen meistä voi osallistua Naisten Ääni -hankkeeseen ja tehdä suomalaisten naisten tarinoista näkyvämpiä ja merkityksellisempiä. Liity joukkoomme ja auta meitä kertomaan suomalaisten naisten unohtumattomia tarinoita! Naisten Ääni-kirjasto on verkossa pysyvästi ja tulee palvemaan myös tutkijoi-ta tulevana vuosikymmeninä – tai vuosisatoja!

Viola Gahmberg, vaasalainen rakastettu Lis Laviola

NAISTEN ÄÄNI

Suomi
Finland
100



Viola Gahmberg, joka tunnetaan näyttämön lady Lis Laviolana, on tehnyt merkittävän 42 vuoden uran teatterissa.

Sukujuuret

Lis Saviolan sukujuuret ovat mielenkiintoiset. Hänen esivanhempien elämää ovat muokanneet suuret maailman tapahtumat, kuten Puolan jakautuminen ja Venäjän vallankumous. Esivanhemmat ovat kotoisin Puolasta, joka on ollut monien perimyssotien ja jakojen näyttämönä. Puola jaettiin vaiheittain Venäjän, Preussin ja Itävallan kesken, ja Wienin kongressissa 1815 suurin osa Puolan Kuningaskuntaa siirtyi Venäjän omistukseen. Kapinat ja vallankumoukset jatkuivat, ja alkoi häikäilemättömän venäläistämistyö Venäjän vallankumoukseen



Viola Gahmberg



Viola Gahmberg, eli näyttelijä Lis Laviola

Fanny Churberg – Vaasasta lähtöisin oleva taiteen pioneeri ja Suomen Käsityön Ystävät - yhdistyksen perustaja

NAISTEN ÄÄNI

Suomi
Finland
100



Fanny Churberg syntyi 12. joulukuuta 1845 silloisessa Nikolainkaupungissa, eli nykyisessä Vaasassa. Hän oli lasarettilääkäri Matias Christian Churbergin ja hänen vaimonsa Maria Ulrika Peranderin seitsenlapsisen perheen kolmas lapsi. Neljä lapsista kuoli nuorena, ja Fanny menetti äitinsä vain 12-vuotiaana. Hän varttui kahden nuoremman veljensä, Waldemarin ja Torstenin, kanssa, ja osallistui heidän hoitamiseensa. Fannyn isän kerrotaan olleen hieman erikoinen luonteeltaan ja pitkään sairastellut ennen kuolemaansa vuonna 1865, kun Fanny oli 20-vuotias.

Teini-ikäisenä Fanny lähetettiin opiskelemaan vuosiksi 1857–1859 Porvooseen Emma Christina Peranderin tyttöpensionaattiin, ja sen jälkeen Viipurin tyttökouluun vuosina 1860–1861. Isänsä kuoleman jälkeen sisarukset muuttivat Helsinkiin tätinsä luokse.

Fanny saattoi olla kihloissa tunnetun taiteilijan Berndt Lindholmin kanssa, mutta he eivät koskaan avioituneet.



Fanny Churberg, tunnettu Vaasasta lähtöisin oleva taiteilija

Alexandra Theodora Frosterus-Sältin, unohdettu vaasalainen taiteilija

NAISTEN ÄÄNI

Suomi
Finland
100



Kuka on Suomen tunnetuin ja samalla unohdettu naispuolinen taiteilija? Kenen teoksia miljoonat suomalaiset ovat ihastelleet yli sadan vuoden ajan? Kuka vaasalainen taiteilija on ollut unohdettu kymmenien vuosien ajan ilman, että Vaasassa olisi ainostakaan muistomerkkiä tai patsasta hänelle, puhumattakaan siitä, ettei kaupungissa ole yhtään hänen mukaansa nimettyä katua? Kuka on taiteilija, jonka terveyttä edistäviä piirustuksia koululaisemme ovat katselleet 120 vuoden ajan? Kuka naispuolinen taiteilija on inspiroinut Eppu Normaalin koskettavaan lauluun "Murheellisten laulujen maa"? Kuka on vaasalainen taiteilija, jonka piirustukset olivat osasyynä siihen, että Suomessa oli historian alussa kieltolaki? Kuka on vaasalainen taiteilija, jonka taulu on presidentin kansliassa? Tämä kuuluisa taiteilija on tohtori Alexandra Theodora Frosterus-Sältin.

Lapsuus

Alexandra Frosterus syntyi 6. joulukuuta 1837 Inkoossa. Hänen vanhempansa olivat teologian professori Benjamin Frosterus ja Wilhelmina Sofia af Gadolin. Benjamin Frosterus oli syntynyt Pudasjärvellä 28. huhtikuuta 1792. Kalajoen kirkkoherran Johan Frosteruksen ja tämän ensimmäisen vaimon Marian Westzynthiuksen poikana. Robert Frosterus, Kuopion ensimmäinen piispa, oli hänen velipuolensa. Benjamin Frosterus väitteli teologiassa vuonna 1821 ja vihittiin papiksi 1824. Hänestä tuli kirkkohistorian professori vuonna 1829. Benjamin muutti perheeseen 1. toukokuuta 1838 Vaasaan. Hänestä tuli silloiselta nimeiltään Mustasaaren ja Vaasan seurakunnan kirkkoherra. Alexandra vietti lapsuutensa Hagan pappilassa. Talo seisoo edelleen samalla paikalla lähellä Vanhaa Vaasa ja toimii nykyään Vaasan ruotsinkielisen seurakunnan edustustilana.



Alexandra Theodora
Frosterus-Sältin 1860-luvulla
(Museolaitos, kuva väritetty)

Alexandra Frosterus-Sältin, tunnettu vaasalainen taiteilija

Pali-Maja, Marie Johansdotter Berg - Skrev första dikten om alkoholens negativa sidor

NAISTEN ÄÄNI

Suomi
Finland
100



Marie Johansdotter Berg, känd under sin pseudonym Pali-Maja, föddes den 10 december 1784 i Pali, en gårdsgrupp vid Österlandsvägen i Pörtom. Hennes far, Johan Hansson Uppgård, hade flyttat till Pörtom från Pjälax i Närpes, sedan han gift sig med Maria Greta Uppgård och därmed blivit ägare till hälften av ett hemman med namnet Uppgård. Då hemmanet skiftades fick familjen flytta till en äng med namnet Pala eller Pali, ett namn som lever kvar ännu i vår tid. Familjen hade 14 barn, varav 9 klarade sig till vuxen ålder. Isak Smeds berättar om familjen i den diktbok som publicerades år 1882: "Alla barnen var utrustade med klokt huvud och lyckliga anlag att lära allt vad som föll dem i hägen."

Hon avled den 11 oktober 1867 i Närpes. Hon var på sin tid den mest produktiva kvinnliga poeten i vårt land.

På sin tid var hon en av de mest aktade personerna i Närpesnejden. År 1882 publicerades en bok innehållande de dikter som återfunnits och i förordet till denna skriver lektor Isak Smeds från Petalax: "Den skaldinna, vars visor otvivelaktigt allmännast sjungas över hela Österbotten och vilken jag i barndomen i min hembygd hört med så stor beundrad och aktning omtalas."

Pali-Maj måste nog ha varit väldigt begåvad, för redan som 18-åring blev hon "skolmästarinna" och i den rollen handlade hon undervisningen av barn i många byar i Närpes. Redan som 18-åring började hon skriva dikter. Som 20-åring besökte hon Stockholm, en resa som gick med båt från Närpes. Hennes medresenärer lär ha betecknat henne som en "sångfågel".

År 1814 födde hon en son vars far var Mats Matsson Snickars från Normäs i Närpes. På den tiden var utomäktenskapliga förbindelser både skamliga och olagliga. Hon fick sota för detta "brott" med böter, men värre var att hon fick lida för sitt skamfilade anseende resten av sitt liv.



Pärbilden till den
diktsamling med Pali-Majas
dikter som utgavs år 1882

Pali-Maja, Pirttikylässä syntynyt tuottoisa runoilija. Ruotsinkielinen artikkeli.

Tässä elämäkertakirjasto löytyy:

<https://www.naistenaani.fi/>

TERVEYS

Processoitu liha ja dementia: Kasvavat todisteet yhteydestä huolestuvat



Uusi tutkimus on herättänyt huolta prosessoidun lihan terveysvaikutuksista, erityisesti sen mahdollisista vaikutuksista aivoterveeyteen. Alzheimerin yhdistyksen kansainvälisessä konferenssissa esitellyt tutkimustulokset viittaavat siihen, että runsaasti prosessoitua punaista lihaa sisältävä ruokavalio voi olla yhteydessä lisääntyneeseen dementian riskiin.

Tutkimus ja sen tulokset

Tutkimuksessa seurattiin yli 130 000 aikuista yli neljän vuosikymmenen ajan, ja tulokset osoittivat, että henkilöt, jotka söivät vähintään kaksi annosta prosessoitua punaista lihaa viikossa, olivat 14 % todennäköisemmin vaarassa sairastua dementiaan verrattuna niihin, jotka söivät vähemmän kuin kolme

annosta kuukaudessa. Prosessoitu punainen liha, kuten pekoni, makkarat ja leikkeleet, sisältää usein säilöntäaineita, kuten natriittejä, sekä korkeita natriumpitoisuuksia, joiden uskotaan vaikuttavan negatiivisesti kognitiiviseen terveyteen.

Tutkimuksessa havaittiin myös, että jokainen päivittäinen ylimääräinen prosessoidun punaisen lihan annos vastasi 1,6 vuotta lisääntynyttä kognitiivista ikääntymistä, erityisesti aivojen kielitaidosta ja toimeenpanotoiminnoista vastaavilla alueilla, jotka ovat tärkeitä päätöksenteossa ja käyttäytymisen hallinnassa.

Processoitu vs. prosessoimaton liha: Tärkeä ero

On huomionarvoista, että prosessoimatonta punaista lihaa, kuten tuoretta nautanlihaa tai lammasta, ei yhdistetty samoihin kognitiivisiin riskeihin. Itse asiassa kohtuullisella prosessoimattoman lihan kulutuksella saattaa olla jopa suojaava vaikutus aivoterveeyteen, vaikka tästä tarvitaan vielä lisää tutkimusta. Ero prosessoidun ja prosessoimattoman lihan välillä on olennainen, sillä se viittaa siihen, että haitalliset vaikutukset johtuvat todennäköi-

sesti pro-sessoidun lihan lisäaineista ja säilöntämenetelmistä, eivätkä itse lihasta.

Laajemmat terveysvaikutukset Tämä tutkimus on linjassa aiempien tutkimusten kanssa, jotka ovat yhdistäneet prosessoidun lihan moniin terveysongelmiin, kuten sydänsairauksiin, syöpään ja diabetekseen. Prosessoidun lihan korkeat tyydyttyneen rasvan, natriumin ja kemiallisten säilöntäaineiden pitoisuudet tunnetaan näiden sairauksien aiheuttajina, ja ne ovat myös dementian riskitekijöitä.

Ruokasuositukset aivoterveysten tukemiseksi

Näiden tulosten perusteella terveysasiantuntijat suosittelvat prosessoidun punaisen lihan vähentämistä ruokavaliossa ja sen korvaamista terveellisemmillä vaihtoehdoilla. Kasvipohjaisen elintarvikkeiden, kuten pähkinöiden, papujen ja vihannesten, lisääminen ruokavaliioon ei ainoastaan vähennä dementian riskiä, vaan tukee myös yleistä hyvinvointia. Niille, joilla on rajoitettu pääsy tuoreisiin tuotteisiin, vaihtoehdot, kuten säilykepavut (vähäsuolainen vaihtoehto) ja pakastevihannekset, voivat olla käytännöllisiä ja ravitsevia kor-

vikkeita.

Kokonaisvaltainen lähestymistapa

Vaikka tutkimuksen tulokset ovat vakuuttavia, on tärkeää muistaa, että ruokavalio on vain osa dementian ennaltaehkäisyä. Holistinen lähestymistapa aivoterveeyteen sisältää myös säännöllisen liikunnan, riittävän unen, sosiaalisen kanssakäymisen ja henkisen virikkeellisyuden.

Koska elämme pidempään, tänään tekemillämme valinnoilla siitä, mitä syömme, on yhä suurempi merkitys kognitiiviselle terveydellemme. Prosessoidun lihan kulutuksen vähentäminen voi olla yksinkertainen mutta merkittävä askel aivotointojen säilyttämiseksi ja dementiariskin pienentämiseksi ikääntymisessämme.

Yhteenvetona voidaan todeta, että kasvava määrä todisteita prosessoidun lihan haitoista korostaa tietoisten ruokavalintojen merkitystä aivoterveiden ylläpitämiseksi. Vaikka asiaa ei ole vielä lopullisesti ratkaistu, nykyinen tutkimus viittaa vahvasti siihen, että prosessoidun lihan osalta vähemmän on enemmän – ei vain sydämemme, vaan myös aivomme kannalta.

TERVEYS

Tyyppi II diabetes voidaan parantaa - joska- an ei ihan helposti

Tyyppin 2 diabetesta on pitkään pidetty kroonisena, parantumattomana tilana. Viimeaikaiset tutkimukset ja reaali maailman interventiot haastavat kuitenkin tämän käsityksen.

Uraauurtava englantilainen tutkimus, NHS Type 2 Diabetes Path to Remission (T2DR) -ohjelma, on osoittanut lupaavia tuloksia taudin kääntämisessä. T2DR-ohjelma on 12 kuukauden käyttäytymisinterventio, joka keskittyy painonpudotukseen, ja ensimmäinen intensiivinen vaihe sisältää täydellisen ruokavalion korvaamisen (TDR). Tämä lähestymistapa, vaikka se onkin vaativa, on osoittautunut tehokkaaksi remission aikaansaamisessa merkittävässä määrässä osallistujia. Remissio tarkoittaa tässä yhteydessä normaalin verenokeritason saavuttamista ilman diabeteslääkitystä vähintään kolmen kuukauden ajan. Tutkimuksessa havaittiin, että noin 27% osallistujista, jotka aloittivat ohjelman ja joilla oli kaksi HbA1c-mittausta, saavuttivat remission. Tämä luku nousi 32 prosenttiin niiden joukossa, jotka suorittivat koko 12 kuukauden ohjelman. Nämä tulokset ovat erityisen rohkaisevia, koska ne on saatu todellisessa ympäristössä eikä kliinisen tutkimuksen kontrolloidussa ympäristössä. Se osoittaa, että remissio on saavutettavissa huomattavalle osalle tyyppin 2 diabetesta sairastavista ihmisistä jäsenennellyn, tuetun painonpudotusohjelman avulla. On kuitenkin tärkeää tunnustaa asiaan liittyvät haasteet. Kaikki ohjelman aloittajat eivät suorita sitä loppuun, ja laihtuminen, vaikka se onkin ratkaisevan tärkeää, ei ole taattua. Tutkimuksessa korostetaan myös, että kattavien tietojen kerääminen todellisessa ympäristössä on vaikeaa ver-

rattuna kliiniseen tutkimukseen. Näistä rajoituksista huolimatta T2DR-ohjelma tarjoaa toivoa miljoonille tyyppin 2 diabetesta sairastaville. Se korostaa elämäntapatoimenpiteiden, erityisesti painonpudotuksen, merkitystä taudin hallinnassa ja mahdollisesti kääntämisessä. Vaikka ohjelma ei ole maaginen parannuskeino, se on merkittävä askel eteenpäin diabeteksen hoidossa. Siinä korostetaan jatkuvan tutkimuksen, tukipalvelujen saatavuuden parantamisen ja yksilöllisten hoitosuunnitelmien tarvetta painonpudotustoimenpiteiden hyötyjen maksimoimiseksi tyyppin 2 diabetesta sairastaville. Viime kädessä T2DR-ohjelman menestystarina on osoitus ihmisen sietokyvyn voimasta ja elämäntapamuutosten mahdollisuuksista kroonisten sairauksien torjunnassa.

T2DR-ohjelma:

Syväasukellus interventioihin NHS Type 2 Diabetes Path to Remission (T2DR) -ohjelma on kattava lähestymistapa diabeteksen hallintaan, joka keskittyy painonpudotukseen remission ensisijaisena tekijänä. Tämän saavuttamiseksi ohjelma käyttää monipuolista lähestymistapaa, johon kuuluu: Intensiivinen alkuvaihe:

Ruokavalion kokonaiskorvaus (TDR) Ohjelma alkaa kolmen kuukauden kokonaisruoankorvikkeella (TDR), jonka aikana osallistujat kuluttavat yksinomaan ateriankorvikkeita. Nämä tuotteet on suunniteltu tarjoamaan tasapainoista ravintoa vähentäen samalla merkittävästi kalorien saantia. Tämä vaihe on ratkaisevan tärkeä nopean painonpudotuksen ja verenokerin hallinnan parantamisen kannalta.

Käyttäytymisen tukeminen ja koulutus

TDR: n lisäksi osallistujat saavat intensiivistä käyttäytymistukea ja koulutusta. Tähän sisältyy: Henkilökohtainen tuki: Omistautu-



neet terveydenhuollon ammattilaiset tarjoavat henkilökohtaista ohjausta ja rohkaisua koko ohjelman ajan. Ryhmäistunnot: Osallistujat osallistuvat ryhmäistuntoihin jakaakseen kokemuksia, oppiakseen muilta ja rakentaakseen tukiverkoston. Terveellisen ruokavalion koulutus:

Osallistujat saavat kattavan koulutuksen terveellisistä ruokailutottumuksista, annosten hallinnasta ja aterioiden suunnittelusta. Fyysinen aktiivisuus: Ohjelma korostaa liikunnan merkitystä ja antaa ohjeita liikunnan sisällyttämisestä jokapäiväiseen elämään. Psykologinen tuki:

On tärkeää puuttua painonhallintaan liittyviin emotionaalsiin ja psykologisiin tekijöihin. Siirtyminen jatkuvaan painonpudotukseen Ensimmäisen kolmen kuukauden TDR-vaiheen jälkeen osallistujat siirtyvät jatkuvaan painonpudotusvaiheeseen. Tähän sisältyy säännöllisen ruoan asteit-

tainen palauttaminen säilyttäen samalla ohjelman aikana opitut terveelliset ruokailutottumukset. Jatkuva käyttäytymisen tukeminen on tärkeää tässä vaiheessa painon palautumisen estämiseksi. Pitkän aikavälin johtaminen T2DR-ohjelman tavoitteena on antaa osallistujille työkalut ja tiedot, joita tarvitaan pitkäaikaiseen painonhallintaan ja diabeteksen hallintaan. Tähän sisältyy jatkuva tuki, säännöllinen seuranta ja strategiat mahdollisiin haasteisiin vastaamiseksi.

On tärkeää huomata, että T2DR-ohjelman menestys riippuu useiden tekijöiden yhdistelmästä, mukaan lukien osallistujien motivaatio, ohjelmaan sitoutuminen ja asianmukaisten tukipalvelujen saatavuus. Vaikka ohjelman tulokset ovat olleet lupaavia, se ei ole kaikille sopiva ratkaisu, ja yksilölliset tarpeet ja olosuhteet olisi otettava huomioon.

TERVEYS

Hammastulehdus aiheuttaa aivohalvauksen nuorilla, kertoo suomalaistutkimus



Suojaa aivoveritulppaa vastaan!

Uusi suomalaistutkimus on yhdistänyt parodontiitin, vakavan iensairauden muodon, nuorten aikuisten lisääntyneeseen aivohalvausriskiin. Tutkimukseksi, joka on julkaistu Journal of dental research -lehdessä, havaittiin, että 18–49-vuotiaat, joilla oli parodontiitti, kärsivät huomattavasti todennäköisemmin kryptogeenisestä iskeemisestä aivohalvauksesta (CIS), eräänlaisesta aivohalvauksesta, jonka syytä ei tunneta.

Tutkimuksessa havaittiin myös yhteys viimeaikaisten invasiivisten hammashoitotoimenpiteiden ja lisääntyneen aivohalvauksen riskin välillä, erityisesti ihmisillä, joilla on sydänvika, jota kutsutaan patentoiduksi foramen ovale (PFO).

Tutkijat uskovat, että parodontiitin aiheuttamalla tulehduksella voi olla merkitystä verihyytymien kehittämisessä, mikä voi johtaa aivohalvaukseen. Lisäksi hammaslääketieteelliset toimenpiteet voivat tuoda bakteereja verenkiertoon, mikä voi lisätä aivohalvauksen riskiä herkillä henkilöillä.

Tutkimuksessa korostetaan hyvän suun terveyden merkitystä erityisesti nuorille. Säännölliset hammastarkastukset ja asianmukainen suuhygienia voivat auttaa ehkäisemään parodontiittia ja siihen liittyviä terveysriskejä.

Uusi lupaava Alzheimer-lääke tulossa Suomeen ensi vuonna?

Alzheimerin tauti on tuhoisa sairaus, joka vie vähitellen muistin ja ajattelukyvyyn. Vaikka täydellistä parantavaa lääkettä ei vielä ole, on horisontissa kuitenkin valoa tunnelin päässä.

Yhdysvaltain lääkeviranomainen FDA on hyväksynyt uuden Alzheimer-lääkkeen, Lecanemabin, hoidon aloittamiseen varhaisessa taudin vaiheessa. Lecanemab on niin sanottu tauti muuttava lääke, joka poistaa aivoista beeta-amyloidiksi kutsuttua ja plakkaa. Nämä plakit ovat olleet yhteydessä Alzheimerin taudin kehittymiseen. Vaikka lääkkeen ei ole vielä todettu pidentävän potilaiden elinikää tai parantavan tautia, on se osoittanut lupaavia tuloksia hidastamalla taudin etenemistä. Kliinisissä tutkimuksissa Lecanemab on osoittanut vähentävän aivojen amyloidiplakkia merkittävästi.

Tämä on tärkeä edistysaskel, sillä aiemmat tutkimukset ovat viitanneet siihen, että amyloidiplakit

ovat keskeinen tekijä Alzheimerin taudin patologiassa. Vaikka Lecanemab on lupaava lääke, on tärkeää muistaa, että se ei ole vielä yleisesti saatavilla. Lääkkeen turvallisuutta ja tehokkuutta on vielä tutkittava laajemmin. Lisäksi sen hinta voi olla aluksi korkea, mikä voi rajoittaa sen saatavuutta. Suomessa Lecanemabin odotetaan mahdollisesti saapuvan ensi vuonna, mikäli lääkeviranomainen Fimea hyväksyy sen. Lääkkeen käyttöönotto tulee kuitenkin vaatimaan huolellisen arvioinnin ja selkeän potilasvalinnan. On tärkeää korostaa, että Alzheimerin taudin tutkimus on jatkuva ja uusia hoitokeinoja kehitetään koko ajan. Lecanemab on yksi lupaavista vaihtoehdoista, mutta se ei ole vielä ratkaisu kaikkiin Alzheimerin tautia sairastavien ongelmiin.

Lopullisesti Alzheimerin taudin voittamiseksi tarvitaan lisää tutkimusta ja kehitystä. On kuitenkin toivossyytä, että tulevaisuudessa on mahdollisuus tehokkaampiin hoitoihin ja jopa taudin ehkäisyyn.

PS:

Ei tulekaan!

Euroopan lääkevirasto ei ole hyväksynyt tätä lääkettä Euroopan markkinoille.

TERVEYS

Multatuotteet, kompostimulta ja Legionellabakteerit: Varoituksia ja Vinkkejä



Kotipuutarhurit, olkaa tarkkana!

Multa- ja kompostituotteiden käsittelyssä saattaa piillä terveysriski, sillä niissä voi olla legionellabakteereja. Tämä ei ole uusi huoli – vuonna 2023 multa tunnistettiin tartunnanlähteeksi viidessä legionelloositapauksessa, kun kaikkiaan tapauksia oli 54. Tämä herättää kysymyksen: Mitä meidän tulisi tietää legionellabakteereista, niiden historiasta ja hoidosta?

Legionellabakteerit ovat saaneet nimensä vuonna 1976 pidetyn Amerikan legioonalaistapaamisen mukaan. Monet osallistujat sairastuivat keuhkokuumeeseen. Epidemian jälkeen löydettiin Legionella-suvun bakteereja hotellin vesijärjestelmässä. Legionellabakteerit ovat yleisiä luonnonvesissä ja maaperässä, ja ne voivat aiheuttaa vakavia sairauksia ihmisille erityisesti vesijärjestelmissä, kuten suihkuissa, porealtaissa ja jäähdytysjärjestelmissä.

Legionellabakteerit leviävät hengitysteiden kautta hengitettävän aerosolin välityksellä. Ne voivat aiheuttaa vakavan keuhkokuumeen, erityisesti ikääntyneille ja heikentyneen vastustuskyvyn omaaville henkilöille. Keuhkokuumeen oireita voivat olla kuume, yskä, hengenahdistus ja rintakivut. Mikäli epäillään legionellan aiheuttamaa keuhkokuumetta, on tärkeää hakeutua lääkärin hoitoon välittömästi.

Legionellan aiheuttamaa keuhkokuumetta hoidetaan yleensä antibiooteilla, kuten atsitromysiinillä tai levofloksasiinilla. Hoidon tehokkuuteen vaikuttaa potilaan yleiskunto ja mahdolliset muut sairaudet. Lisäksi on tärkeää minimoida altistuminen legionellabakteereille ennaltaehkäisevien toimenpiteiden avulla.

Kun käsitellään multa- ja kompostituotteita, on hyvä noudattaa erityistä varovaisuutta. Vältä niiden pölyttämistä ilmaan, suojaa käsissä olevat haavat ja käytä suojakäsineitä. Pese kädet huolellisesti käsittelyn jälkeen ja säilytä multapussit poissa auringonvalolta. Ennaltaehkäisevien toimenpiteiden noudattaminen on avain legionellabakteerien aiheuttamien riskien minimoimiseksi.

Tässä on THL:n tänö keväänä julkaistut ohjeet:

Vältä mullan ja kompostin pölyttämistä hengitysilmaan. Suojaa käsissä olevat haavat ja rikkiäinen iho.

Käytä suojakäsineitä ja pese lopuksi kädet huolellisesti.

Avaa multapussi siten, että suuaukko on pois päin kasvoista.

Kostuta multaa tai kompostia tarvittaessa alhaisella vedenpaineella, kuten vesikanun avulla.

Pese multa- tai kompostimateriaalityövälineistä alhaisella vedenpaineella.

Säilytä multapussit poissa auringosta, sillä auringossa säilytetyn pussin sisälämpötila 20–40°C on ihanteellinen legionellabakteerien lisääntymiselle.

Jos pölyämistä ei voida muutoin vähentää, FFP-2 ja FFP-3-tason suojaimet suojaavat altistumiselta. Muista asetella suojain tiiviisti kasvoille.

(Lähde: mm thl.fi)

TAIDEHISTORIA

Fanny Churberg: Taidemaalari koko sydämestään

Fanny Churberg syntyi 12. joulukuuta 1845 silloisessa Nikolainkaupungissa eli Vaasassa. Hän oli Vaasassa äkärinä toimineen Matias Christian Churbergin ja hänen vaimonsa Maria Ulrika Peranderin seitsenlapsisen perheen kolmas lapsi. Lapsista neljä kuoli jo nuorena, ja Fanny varttui kahden nuoremman veljensä, Waldemar ja Torstenin, kanssa.

Teini-iässä hänet lähetettiin vuosiksi 1857–1859 käymään koulua Porvooseen Emma Christina Peranderin tyttöpensionaattiin. Viipurin tyttökoulua Churberg kävi vuosina 1860–1861. Hänen äitinsä kuoli vuonna 1858, kun Fanny oli vasta 12-vuotias, ja isä kuoli vuonna 1865, kun Fanny oli 20-vuotias. Sisarukset muuttivat Helsinkiin täitinsä luokse. Fanny oli mahdollisesti kihloissa Berndt Lindholmin kanssa, mutta he eivät avioituneet.

Helsingissä Fanny Churberg aloitti maalausopinnot ottamalla yksityistunteja. Hänen opettajinaan toimivat Selma Schaeffer ja Alexandra Frosterus-Sältin (1865–1866), Emma Gylden ja Berndt Adolf Lindholm (1866–1867). Hän jatkoi opintojaan yksityisoppilaina Carl Ludwigin johdolla vuosina 1867–1868 ja 1871–1874 Saksassa Düsseldorfissa, jossa oli arvostettu Düsseldorfin taideakatemia, mutta palasi aina kesäisin maalaamaan Suomeen. Hän oli myös ensimmäisiä Pariisissa opiskelleita suomalaisia maalareita. Churberg oli Vilhelm von Gegerfeltin yksity-



isoppilaina Pariisissa vuonna 1876. Vuonna 1878 hän teki matkan Pariisiin maailmannäyttelyyn, ja kansankäsityöt alkoivat kiinnostaa häntä yhä enemmän.

Churberg on yksi Suomen taidehistorian merkittävimmistä hahmoista. Hänen lyhyt mutta in-

tensiivinen uransa jätti pysyvän jäljen kansalliseen taidemaailmaan. Churbergin tuotanto on poikkeuksellisen voimakasta ja persoonallista, ja hänen maalauksensa kiehtovat ja innostavat edelleen.

Churberg oli aikansa rohkeita naisia, jotka mursivat perinteisiä



sukupuolirooleja. Hän opiskeli taidetta Düsseldorfissa, mikä oli tuolloin naisille harvinaista. Saksassa vietetyt vuodet vahvistivat hänen kiinnostustaan maisemamaalaukseen, joka myöhemmin tuli hänen päätyylisuunnakseen.

Churbergin maalauksissa luonto on enemmän kuin vain tausta; se on päähenkilö. Hän vangitsi suomalaisen luonnon syvimmän olemuksen, sen valon, värit ja tunnelmat. Hänen teoksissaan on voimaa ja raukuutta, mutta myös syvää rakkautta ja ymmärrystä.

Churbergin tunnetuimpia maalauksia ovat muun muassa ”Ukkosen jälkeen”, ”Syksy Porvoossa” ja ”Mäntymetsä”. Nämä teokset ovat kuin ikkunoita toiseen maailmaan, jossa luonto on sekä kaunis

että pelottava, rauhallinen ja myrskyisä. Churberg onnistui välittämään katsojalle kokonaisvaltaisen elämyksen, joka jää pitkään mieleen.

Valitettavasti Churbergin taiteellinen ura jäi lyhyeksi useista syistä, kuten veljen ja hänen oman sairastumisensa vuoksi. Ura katkesi vuonna 1880. Ennen sitä hän oli kuitenkin maalannut noin 300 teosta. Hän kuoli vuonna 1892. Hänen kuolemansa oli suuri menetys taidemaailmalle, vaikka hänen merkityksensä Suomen taiteeseen selvisi vasta 1900-luvun alkupuolella.

Arena-lehdessä numero 1 vuonna 1920 Signe Tandefelt kirjoitti pitkän artikkelin Fanny Churbergista. Artikkelin viimeinen kappale kuuluu seuraavasti: ”Intensiteetti,

jonka hän pani kaikkkeen työhönsä läpi elämänsä, ulkoisissa ja sisäisissä kokemuksissa, ei voinut olla syömättä hänen elinvoimaansa ja jo vuonna 1892 se oli ikuisesti lopussa. Hänen jatkuvan, väsymättömän elämänsä täynnä työtä Fanny Churberg omistautui vain muutaman vuoden taiteelliseen luomiseen, mutta se, mitä hän tuotti näiden vuosien aikana, kuuluu parasta ja persoonallisinta suomalaista taidetta.”

Fanny Churberg on edelleen yksi Suomen taiteen kirkkaimmista tähdistä. Hänen työnsä jatkaa inspiroimista ja hämmästyttämistä sukupolvien ajan.

(Lähde: mm. Wikipedia)

RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE

We Must Inflict Maximum Damage on All Russian Positions, and We Are Doing That – Address by the President



I wish you good health, fellow Ukrainians!

The main points. There have already been several reports by Commander-in-Chief Syrskyi about the frontline situation and our operation in the Kursk region. We see that the occupier is suffering losses, and this is helpful, very helpful for our defense. It is about destroying the logistics of the Russian army and draining their reserves. We must inflict maximum damage on all Russian positions, and we

are doing that. I thank each of our warriors for their precision, I thank them for strength and for resilience. Commander-in-Chief Syrskyi reported on our defensive steps in the Donbas: Pokrovsk and Toretsk directions. As well as our advance in the Kursk region. We are eliminating the Russian military presence in the area of our operations there, and replenishing “the exchange fund” for our state.

Second. The new Ambassadors of the partner countries

– Belgium, India, the Netherlands, Slovakia, Italy, and Mexico – have arrived to work in Ukraine. I have received their letters of credence and am grateful for the clear support of our territorial integrity and international law. Also today, I held several meetings regarding our further diplomatic efforts aimed at bringing peace for Ukraine closer, a just peace, and at protecting our people. We are preparing some news.

And one more thing for today, which is extremely important. I spoke with members of the Council of Churches and Religious Organizations. And I am grateful for their support of our course towards spiritual independence of Ukraine. A draft law has been submitted to the Verkhovna Rada; it can actually guarantee that there will be no manipulation of the Ukrainian Church by Moscow. This draft law should work and contribute to the unity of Ukraine, our true spiritual unity.

I thank everyone who is strengthening the independence of Ukraine!

Glory to Ukraine!

License: 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.

VENÄJÄ

Outoja uutisia Moskovaan

Saatana sekaantui Pariisiin olympialaisiin

Moskovan sanomalehdet kertovat meille, että Saatana aiheutti Pariisiin olympialaisten epäonnistumisen. Venäjän maajoukkueen valmentajan Pokrovskajan sanotaan sanoneen: ”Mielestäni nämä olympialaiset ovat ylittäneet kaikki koskaan järjestetyt olympialaiset. Giokyossakin oli ongelmia, mutta ne ratkesivat jotenkin nopeasti... Onko tullut maan päälle? Ja sitten jono näissä peleissä oli ensinnäkin. Minulla on ikävä yleisvaihtelma.” Tämä raportti julkaistiin sanomalehdessä ”Ura”.

Jotkut lukijat kommentoivat:
- Urheilija kastui lahdella, joi vettä ja sairastui. Mietitään nyt yhdessä, vaikuttiko Saatana KOK:hon:

Ex-presidentti Medvedev sairastunut

Venäläisten Telegram-kanavien tietojen mukaan entinen presidentti Dmitri Medvedev on vakavasti sairastunut. Hänellä on diagnosoitu eturauhassyöpä, joka on lähettänyt etäpesäkkeitä useisiin elimiin. Venäläisten lääkäreiden mukaan hänellä on enintään 2 vuotta jäljellä.

Putin harkitsee dollarien kieltämistä. Ja avioerot.

Odotusten mukaan dollarit ja eurot kielletään Venäjällä tänä syksynä. Toisin sanoen venäläisillä ei saa olla dollari- tai euroseteleitä.

Lisäksi avioero kielletään. Ja lapsettomat saavat 9%:n hedelmättömyysveron. Kaikki tämä väestön vähenemisen torjumiseksi.

RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE

TASS a few days before the Russian invasion into Ukraine

TASS 20 Feb 2022, 22:56

Russia not invading Ukraine and has no such plans – Russian ambassador to US

The leadership of our country has repeatedly declared and continues to declare its readiness to continue solving outstanding problems through diplomacy, Anatoly Antonov said

Federation, the United States, or any other country is no exception. Russian troops are on our sovereign territory. We don't threaten anyone. Why do other countries try to dictate to us where can we deploy our troops and how many. I would like to emphasize once again that this is our own territory. Can one even imagine that Russia will demand the U.S. not to deploy its troops in Alaska or Florida? I am sure that such a requirement would be unacceptable for the United States.," he said.

WASHINGTON, February 20. /TASS/. Russia has no plans of any "invasion" of Ukraine and is not implementing it now, Russian Ambassador to the United States Anatoly Antonov said in an interview with CBS.

"There are no such plans," he said.

"The leadership of our country has repeatedly declared and continues to declare its readiness to continue solving outstanding problems through diplomacy. <...> Every state has the right to protect its territory and borders. The Russian

The interview was aired on CBS on Sunday. The transcript released later demonstrated that the TV company has abridged Antonov's answers. The interview was not aired live.

The West and Kiev have recently been echoing allegations about Russia's potential invasion of Ukraine. Kremlin Spokesman Dmitry Peskov castigated these claims as "empty and un-

We don't threaten anyone.



founded", serving as a ploy to escalate tensions

Ukraine would have serious consequences.

Peskov pointed out that Russia did not pose any threat whatsoever to anyone.

Peskov pointed out that Russia did not pose any threat whatsoever to anyone. However, Peskov did not rule out the possibility of provocations aimed at justifying such claims and warned that attempts to use military force to resolve the crisis in southeastern

=====
Comment:

"Peskov warned that attempts to use military force to resolve the crisis in southeastern Ukraine would have serious consequences."

Yes. He was perfectly right. It did have serious consequences. Above all for Russia.

Image: Lexica.art

TEKOÄLY

Paras tekoäly on vielä nimeämättä



Tekoälyn nopeasti kehittyvässä maailmassa muutama malli on noussut kärkijoukkoon kilpailussa luoda kyvykkäin ja monipuolisin tekoälyavustaja. GPT-3.5, GPT-4, GPT-4.0, Gemini Pro, Monica ja Claude 3.5 kamppailevat kaikki ykkösjästä, jokaisella omat vahvuutensa ja heikkoutensa.

Tekoälyalan jatkaessa huimaa kehitystään kysymys siitä, mikä malli on paras,

pysyy avoimena keskustelunaiheena. OpenAI:n kehittämät GPT-3.5 ja GPT-4 ovat herättäneet huomiota vaikuttavilla luonnollisen kielen käsittelykyvyillään. GPT-3.5 tarjoaa hyvän tasapainon suorituskyvyn ja kustannustehokkuuden välillä, tehden siitä saavutettavan laajemmalle käyttäjäkunnalle. GPT-4 puolestaan ylpeilee paremmilla päättelykyvyillä ja kehittyneemmällä kontekstin ymmärtämisellä, mutta tulee korkeammalla hintalapulla.

Googlen Gemini Pro on astunut areenalle lupaavilla multimodaalisilla kyvyillään, pystyen käsittelemään

ja tuottamaan sekä tämän päivän jottaja voi tekstiä että kuvia. jääda huomisen innovaation jalkoihin.

Tämä monipuolisuus antaa sille etulyöntiaseman tietyissä so-omat etunsa ja haittaneluksissa, erityisesti sa. Vaikka jotkut loistavat niissä, jotka vaativat raa'assa prosessointitehosvisuaalista ymmärrystä kielenkäsittelyn toiset erottuvat tietyillä rinnalla.

Vähemmän tunnettavassa käyttäjävuoronnettu kilpailija Monica vaikutukseen. "Paras" tekoäly riippuu lopulta sitä oman paikkansa kesikäyttävän yksilön tai orkkittymällä tunneälyyn gani-saation erityisistä tarjema empatiaan keskusteluissa. Vaikka se ei Tutkijoiden työntäessä ehkä vastaa joidenkin tekoälyn mahdollisuuskilpailijoiden raakaa sien rajoja voimme odotprosessointitehoa, taa näkevämme entistä sen kyky käydä vi- tehokkaampia ja kehittyv a h t e i k k a a m p i a , neempiä malleja. Kilpailu tunneälykkämpiä näiden tekoälyjättien välillä keskusteluja erottaa ajaa inno-vaatiota, kannustsen joukosta.

Anthropicin kehittäjä ja erottumaan joukosta. Claude 3.5 on Toistaiseksi "parhaan tekoälyn" kruunu on vielä lu- nastamatta, jokaisen mallin tarjotessa oman ainutlaatuisen panoksensa alalle. Näiden teknologioiden jatkaessa kehittymistään käyttäjien ja kehittäjien on huolellisesti harkittava erityisiä vaatimuksiaan ja eettisiä näkö-kohtia valitessaan tekoälymallia.

Tekoälymaisema on kaukana vakiintuneesta, ja paras saattaa todella olla vielä tulossa. Seis- tessämme vieläkin suurempien tekoälyn läpimurtojen kynnyksellä yksi asia on varma: kilpailu täydellisen tekoälyavustajan luomiseksi on kaukana päättymisestä.

saanut tunnustusta vahvasta painotuksestaan turvallisuus-teen ja eettisiin näkö-kohtiin. Sisäänrakennettujen suojelemechanismien ja vastuullisen tekoälykehityksen sitoutumisen ansiosta Claude 3.5 vetoaa käyttäjiin, jotka priorisoivat luotettavuutta ja eettistä linjausta tekoälyvuorovaikutuksissaan.

Näiden mallien jatkaessa kehittymistään niiden suhteelliset vahvuudet ja heikkoudet muuttuvat. GPT-4.0 esimerkiksi lupaa vieläkin suurempia kykyjä kuin edeltäjänsä, mutta yksi-tyiskohdat ovat vielä hämärän peitossa. Nopea kehitystahti tarkoittaa, että

TEKOÄLY

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



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

LOL: Laughing Out Loud, Lot of Laugh, Äänekäs nauru (Tämä saattaa olla jo klassikko monille!)
BRB: Be Right Back (Täydellinen nopeaan wc-taukoon keskustelun aikana)
OMG: Oh My God (Ilmaisee yllättyneisyyttä tai voimakkaita tunteita)
IMHO: In My Humble Opinion, Nöyrän mielipiteeni mukaan (tapa aloittaa

mielipiteesi kohteliaasti)
** ASAP:** Mahdollisimman pian (Tulen syyttämisen jonkun alle... kiva)
FYI: For Your Information, Tiedoksi (heads-up jollekin)
ETA: Estimated Time of Arrival arvioitu saapumisaika (ilmoittaa, milloin odottaa jotakuta)
Vastauspyyntö: Vastaa (virallinen pyyntö vastauksesta kutsuun)
PDF: Portable Document Format, Siirrettävän asiakirjan muoto
JPG: Joint Photographic Experts Group (suosituu kuvatiedostomuoto)
GIF: Graphics Interchange Format (Toinen kuvamuoto, joka tunnetaan animaatioista)
TIFF: Tagged Image File Format (käytetään korkealaatuisille kuville)
WWW: World Wide Web (Internetin perusta, jonka tunnemme)

HTTP: Hypertext Transfer Protocol (kieli, jota verkkosivut käyttävät puhumiseen)

GPS: Global Positioning System (auttaa navigoimaan maailmassa)

Pankkiautomaatti: Pankkiautomaatti (ystävällinen paikallinen pankkiautomaatti)

DIY: Tee se itse (käteville ihmisille)

VIP: Erittäin tärkeä henkilö (joku, joka saa erityiskohdeltua)

TBA: To Be Announced
Ilmoitetaan myöhemmin (Pysy kuulolla saadaksesi lisätietoja)

TBD: Ole luja (selvitämme edelleen asioita)

Tämä on vain esimakua lyhenteiden maailmasta, mutta kun nämä 20 ovat vyön alla, olet hyvin matkalla tulkitsemaan jokapäiväistä kieltä satunnaisista teksteistä teknisiin asiakirjoihin. Joten seuraavan kerran, kun näet lyhenteen, joka saa sinut naarmuttamaan

päätäsi, muista tämä luetelo ja jatka pikakirjoituksen viestinnän ihmeellisen maailman tutkimista!

Waasan Päivälehti

Moderni sanomalehti, jonka ulkoasu 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 tekevät 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 tavoitteenamme on että se jatkossa ilmestyy joka aamu.

Lehti on luettavissa verkossa ilmaiseksi.

Päätoimittaja on Hans Björknäs.

Lukijoiden kirjoitukset ovat tervetulle!

Lehti on paikallisessa omistuksessa ja tulee 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

Mikä talo tämä on?



Viime viikon talo:
Rannan ikooninen jäätelökioski

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

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

República's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin mockar sina motsståndare - 1939 liksom nu

Kärlfestival den 100:e veckan!

HERE WE ARE vpress.se/hi

EN IT press: Grunden för lycka och demokrati

Kommittéutredningens djupgående konsekvenser för Finland under de kommande 50 åren

KOR-FESTIVALEN

Sinebrychhoff Konstmuseum

Kreml gör narr av sina motsståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se/hi

Enligt gravbräddskände åtgärder

Pain-maja, en Pörtomdiktare

PUCCINI'S "TOSCA" KOMMER TILL VASA I JANUARI

Sinebrychhoff Konstmuseum

Kreml gör narr av sina motsståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se/hi

Wasa Dagblad
Photo Supplement

Sinebrychhoffin taidemuseo

Sinebrychhoffin konstmuseum

Sinebrychhoffin Art Museum

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

Pörtom kyrka
Pirttikylän kirkko
The Church in Pörtom

WASAAN PÄIVÄLEHTI
N:o 137 Sundag, 21. Juli 2024 ISSN 2343-2114

Ihana kuofestivaali tulossa!

Tasavallan presidentti Alexander Stubb Vaasassa 27.4.2024

Jeff Goodell: The Heat will kill You first

Kaleva kilpailut VAASASSA 27-30.6

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

Jussi Adler-Olsen

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASAAN PÄIVÄLEHTI
N:o 137 Sundag, 21. Juli 2024 ISSN 2343-2114

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

VAASA LEHDISTÖ: Ummellisuuden ja demokratian perusta

KUORO-FESTIVAALI

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASAAN PÄIVÄLEHTI
N:o 137 Sundag, 21. Juli 2024 ISSN 2343-2114

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

NAISTEN ÄÄNI-elämäntutkimus

KUORO-FESTIVAALI

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY
N:o 137 Sundag, 21. Juli 2024 ISSN 2343-2114

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Ika-noja
All EU-candidates

Puccini's "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY
N:o 137 Sundag, 21. Juli 2024 ISSN 2343-2114

What a wonderful start week we have ahead of us!

Cycling Week in Vaasa this week

Climate Change's Profound Impact on Finland

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Heat After-Deathly

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY
N:o 137 Sundag, 21. Juli 2024 ISSN 2343-2114

CHOIR FESTIVAL

A Free Press: The Bedrock of Happiness and Democracy

ROAD CHURCHES
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY
N:o 137 Sundag, 21. Juli 2024 ISSN 2343-2114

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Ika-noja
All EU-candidates

Puccini's "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

Eero Järnefelt (1863-1937)

WASAAN PÄIVÄLEHTI
WASA DAILY
Wasa Dagblad
Photo Supplement

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

WASAAN PÄIVÄLEHTI
N:o 137 Sundag, 21. Juli 2024 ISSN 2343-2114

Tasavallan presidentti Alexander Stubb Vaasassa 27.4.24

Jeff Goodell: The Heat will kill You first

Kaleva kilpailut Vaasassa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

Vaasaan istutetaan 70 000 puita

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY
N:o 137 Sundag, 21. Juli 2024 ISSN 2343-2114

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Vaasa War Museum is open today 12-14

A tree for everyone in Vaasa

ROAD CHURCHES

HERE WE ARE vpress.se/hi

ELOKUUN HOROSKOOPPI

Oinas (21. maaliskuuta - 19. huhtikuuta)
Olet jokaisen grillijuhlan keskipiste, Oinas! Muista vain, että grillimestarilla on hallussaan pihdit ja sinun egosi. Yritä olla haastamatta heitä kaksintaisteluun.

Härkä (20. huhtikuuta - 20. toukokuuta)
Päättäväisyytesi on legendaarista, Härkä, mutta ehkä on aika myöntää, että aurinkotuolin kokoamishjeet eivät ole henkilökohtainen hyökkäys sinua vastaan.

Kaksoset (21. toukokuuta - 20. kesäkuuta)
Sosiaalinen perhonen? Tänä kuukautena enemmänkin sosiaalinen sudenkorento! Lennähdät tapahtumasta toiseen ja hurmaat kaikki. Älä vain unohda, minne pysäköit luutasi.

Rapu (21. kesäkuuta - 22. heinäkuuta)
Koti on siellä, missä sydän on, Rapu, ja myös siellä, missä ilmastointi on. Anna muiden kamppailla helteessä, kun sinä muutut peittoburritoksi kirjan kanssa.

Leijona (23. heinäkuuta - 22. elokuuta)
Elokuu on kuukautesi karjua, Leijona! Varmista vain, ettei majesteettinen

harjasi sotkeudu juhlahattuusi. On vaikea olla juhlien keskipiste, kun olet juuttunut kimallukseen.

Neitsyt (23. elokuuta - 22. syyskuuta)
Organisointi on sinun juttusi, Neitsyt, mutta et voi kuitenkaan aakkostaa pilviä. Pidä tauko värikoodatusta kalenteristasi ja nauti spontaanista auringonotosta.

Vaaka (23. syyskuuta - 22. lokakuuta)
Tasapaino on avainasemassa, Vaaka, mutta jos käytät vielä enemmän aikaa pohtien vesimelonin ja hunajamelonin etuja ja haittoja, kesä on ohi. Valitse vain hedelmä!

Skorpioni (23. lokakuuta - 21. marraskuuta)
Salaperäinen vetovoimasi on huipussaan, Skorpioni. Ole kuitenkin varovainen, sillä liiallinen mielteliäisyys altaalla voi johtaa ei-toivottuihin rusketusraitoihin... ja salaliittoteorioihin.

Jousimies (22. marraskuuta - 21. joulukuuta)
Seikkailu kutsuu, Jousimies! Olipa kyseessä uuden polun vaeltaminen tai uusimman jäätelömaun kokeilu, lähde rohkeasti matkaan. Mutta pakkaa mukaan kartta ja laktasi, ihan varmuuden vuoksi.

Kauris (22. joulukuuta - 19. tammikuuta)
Tee kovasti töitä, leiki kovasti, Kauris. Muista vain, että pomosi ei tarvitse 15 diojen PowerPoint-esitystä siitä, miksi rantapäiväsi oli tuottava. Nauti hiekasta varpaidesi välissä!

Vesimies (20. tammikuuta - 18. helmikuuta)
Kekseliäs henkesi saa sinut keksimään täydellisen kesäcocktailin. Varmista vain, ettei siihen liity kemiasettiä, muuten saatat keksiä krapulan uudelleen.

Kalat (19. helmikuuta - 20. maaliskuuta)
Unelmoiva Kalat, elokuva on täydellinen päiväunillesi. Älä vain anna niiden viedä sinua niin kauas, että unohdat aurinkovoi-teen. Auringonpolttamat ovat todellisia, jopa mielikuviutusmaissa.

Nauti elokuvaan hullunkurisista käänteistä, ja muista: kaikki on tähdissä, mutta sinä hallitset aurinkovoidetta!



HUUMORIA SADAN VUODEN TAKAA

LESKI

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

UIMAKILPAILU.

Pikku Karl oli äitinsä kanssa uintikilpailussa. Nyt seura - sanoi äiti - 100 metrin rintainti naisille. Pikku Karl: - Äiti - onko käsien käyttö kiellettyä?

EINSTEIN

— Onko nainen lukenut Einsteinin suhteellisuusteorian? — No, en odotan, kunnes se tulee elokuvana.

OMIN JALKOILLA NÄHTY

— Minulla on hyvä ystävä, joka yleensä sanoo, ettei koskaan tiedä mistään mitään ennen kuin on omin jaloin nähnyt, mistä kenkä puristaa.

LAPSET POSTIMIEHINÄ

”Missä sinä olet ollut, kultaseini?” kysyi pikku Albertin äiti, kun tämä tuli kotiin parin tunnin poissaolon jälkeen.
”Kyllä, olimme ulkona Kallen ja Ollen kanssa leikkimässä postimiestä”, vastasi kulta.
”Niin! Miten se sitten tapahtui?”
»No, me kiersimme kaikkia taloja täällä ja laitoimme kirjeitä kaikkiin laatikoihin.»
”Mutta olivatko ne todella oikeita kirjeitä?”
»Kyllä sitten!» »Mistä sinä ne sitten hankit?» »Kyllä, kyllä, ne löytyvät äidin työpöydän laatikosta. Se oli auki, ja ne olivat niin kauniita, ja niitä oli kokonainen nippu, ja ne oli sidottu

leikatuilla silkkinauhoilla.”

BÄ BÄ

Lääkäri K- ja hänen veljensä eläinlääkäri joutuvat kiistaan siitä, kenen ammatti vaatii eniten diagnoosikykyä. Molemmat pitävät paikkansa, mutta eläinlääkäriin argumentti näyttää olevan vahvin, koska eläimet eivät osaa sanoa, missä niiden kipu on. Jonkin ajan kuluttua eläinlääkäri sairastuu ja lääkäri kutsutaan.
— No, missä sinua sattuu? Ei vastausta.
— Voit kertoa missä paha on, eikä niin?
Ainoa vastaus, joka tulee sairaalta henkilöltä, on; BÄ BÄ. Lääkäri kirjoittaa reseptin, jonka hän antaa hoitajalle sanoilla:
”Anna hänelle tämä ja jos hän ei voi hyvin ylihuomenna, ammumme hänet.”

Viikon astronominen kuva:



Hubble's Views of Spiral Galaxy

Face-on spiral galaxy, NGC 1087.
In Hubble's images, the gas and dust show up as hazy dark brown lanes, following the same spiral shapes. Its images are about the same resolution as Webb's, but the gas and dust obscure a lot of the smaller-scale star formation. The cores of Hubble's image may appear yellow, washing the central region in a soft glow and fully obscuring individual points of light. Hazy brown dust lanes may also cover part of this area. In Hubble's images, older stars are emitting some of the longest wavelengths of visible light Hubble captures, which is why the color assignments are different. (Compare the wavelengths of light Hubble and Webb observe.)
Image: NASA, ESA, CSA, STScI, Janice Lee (STScI), Thomas Williams (Oxford), Rupali Chandar (UTledo), PHANGS Team
Public domain

Ensi viikolla:



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