

# WAASAN PÄIVÄLEHTI

Nr 85

Sunnuntaina, 1 syyskuuta 2024

ISSN 2954-248X

**TYRNI - MAAIL-  
MAN TERVEELLISIN  
MARJA!**

**Haluatko blogi-kir-  
joittajaksi  
- tervetuloa  
Waasan Päivälehteen!**

**Pirttikylän kirk-  
kotorppa**

**36**

**SIVUA**

**TÄYNNÄ TIIVISTÄ  
ja TÄRKEÄTÄ TIE-  
TOA**

**TÄÄLLÄ OLEMME:  
[vpress.ovh](http://vpress.ovh)**



# Saaristomme on täynnä C-vitamiinia



vaikka ne roikkuvat penruokavaliota tavalla, joka saissa valmiina annetta on harvinaista tänä päiväksi. Tämä on säälinä. Sen sijaan, että kulu tyrnin hyödyntämiseen on tamme rahaa ulkomaisiin lukuisia helppoja ja herkulisia tapoja. Marjoista voi hyödyntää oman saaristomvalmistaa mehua, hilloa, me aarteita – marjoja, jotka marmeladia tai jopa kuivata ovat täynnä elinvoimaa ja niitä ja käyttää jauheena joterveyttä edistäviä ominaigurtin tai smoothien seassa. suuksia.

Tyrnin aromi sopii mainios ti yhteen esimerkiksi omenien tai persikoiden kanssa, ja se tuo raikkautta moniin ruokiin.

Tyrni ansaitsee paikkani sa suomalaisessa ruokaj se tuo raikkautta moniin pöydässä. Kun seuraavan kerran suuntaat saaristoon tai meren rannalle, ota mu Meillä on harvinainen kaasi ämpäri ja hansikkaat etuoikeus saada nauttia ja ryhdy poimimaan tätä tyrnistä suoraan luonnosta. luonnon omaa vitamiini-Sen kerääminen on paitsi pommia. Saaristomme on taloudellista myös ekolo täynnä C-vitamiinia – on gista, ja se tukee terveellistä aika ottaa siitä kaikki irti.

Suomen rannikot ovat täynnä luonnon omia aarteita, jotka usein jäävät meiltä huomaamatta. Yksi näistä aarteista on tyrni, marja, joka piilee karuilla rantakiviköillä ja pusi-koissa odottaen poimi-jaansa.

Tyrni ei ole pelkästään pensas, joka sietää ankaria olosuhteita – se on todellinen vitamiinipommi, jota meidän kaikkien tulisi hyödyntää.

Tyrni on kiistatta yksi maailman terveellisimmistä marjoista. Sen C-vitamiini-

nipitoisuus on huikea, jopa kymmenen kertaa suurempi kuin appelsiinilla. Tämä pieni, kirkaanoranssi marja on täynnä terveydelle hyödyllisiä ravintoaineita, jotka tukevat immuunijärjestelmää, edistävät sydämen terveyttä ja auttavat pitämään ihon ja limakalvot hyvässä kunnossa. Ja mikä parasta, tätä supermarjaa löytyy omasta saaristostamme runsain mitoin.

Valitettavasti tyrni on jäänyt monille meistä tuntemattomaksi marjaksi. Ehkä se on pensaan piikikkyys tai tyrnin kirpeä maku, joka saa meidät epäröimään sen poimimista. Usein tyrnimarjat jätetään keräämättä,





Photocreds: Kimmo Räisänen,  
MFAFinland

## Ministeri Joakim Strand: Maailman ja Euroopan ajat ovat haastavat

Vuosittaisessa Suurlähettiläskokouksessa 27. elokuuta 2024 Eurooppa- ja omistajaohjausministeri Joakim Strand piti puheen vuosittaisessa suurlähettiläskokouksessa 27. elokuuta 2024, jossa hän käsitteli globaalien ja eurooppalaisen tilanteen haasteita. Puheessa korostettiin Suomen vankkaa sitoutumista Euroopan unioniin, yhtenäisen Euroopan merkitystä sekä niitä poliittisia painopisteitä, joita Suomi aikoo edistää uudella EU toimikaudella.

### Globaalit ja Eurooppalaiset Haasteet

Strand aloitti puheensa tunnustamalla sekä globaalien että Euroopan sisäisten aikojen haastavuuden. Hän huomautti, että EU on juuri pidetty merkittäviä vaaleja, ja muualla maailmassa on tulossa

lisää vaaleja, mikä tekee kansainvälisestä poliittisesta tilanteesta ratkaisevan hetken. Strand korosti Venäjän jatkuvaa aggressiota Ukrainassa, joka on nyt jatkunut kolmatta vuotta, ja painotti, että Suomen tuki Ukrainalle on järkkymätön ja sen tulisi säilyä EU korkeimpana prioriteettina. Tämä tuki on ratkaisevan tärkeää sekä Euroopan turvallisuuden että koko Euroopan tulevaisuuden kannalta.

Strand käsitteli myös suurvaltakilpailun kärjistyksiä, erityisesti Yhdysvaltojen ja Kiinan välillä. Hän kehotti EU vahvistamaan globaalia kilpailukykyään ja korosti tarvetta monipuolistaa toimitusketjuja, vähentää haitallisia riippuvuuksia sekä keskittyä taloudelliseen, ympäristölliseen ja yhteiskunnalliseen kestävytyteen.

### Suomen EU-politiikka ja Vaikuttaminen

Ministeri vahvisti, että Suomen EU-politiikka perustuu uskoon, että vahva ja yhtenäinen EU on Suomen etujen mukaista. Kun EU menestyy, menestyy myös Suomi. Samalla Strand korosti, että Suomen on oltava aktiivinen osapuoli EU-politiikan muotoilussa ja kehittämisessä. Hän kehotti käytännönläheiseen, ratkaisukeskeiseen lähestymistapaan EU-asioiden vaikuttamisessa ja korosti tavoitteiden varhaisen, johdonmukaisen ja rakentavan edistämisen merkitystä.

Strand esitteli Suomen EU-poliittiset prioriteetit seuraavalle toimikaudelle: Euroopan strategisen kilpailukykyyn vahvistaminen, kokonaisvaltaisen turvallisuuden parantaminen sekä puhtaan siirtymän, biotalouden ja kiertotalouden edistäminen. Nämä prioriteetit ovat linjassa

Eurooppa-neuvoston hyväksymän strategisen ohjelman ja uuden komission ohjelman kanssa. Strand korosti, että on tärkeää jatkaa vaikuttamista näihin politiikka-alueisiin, jotta Suomen prioriteetit toteutuvat.

### Ukrainan Tukeminen ja Kokonaisvaltainen Turvallisuus

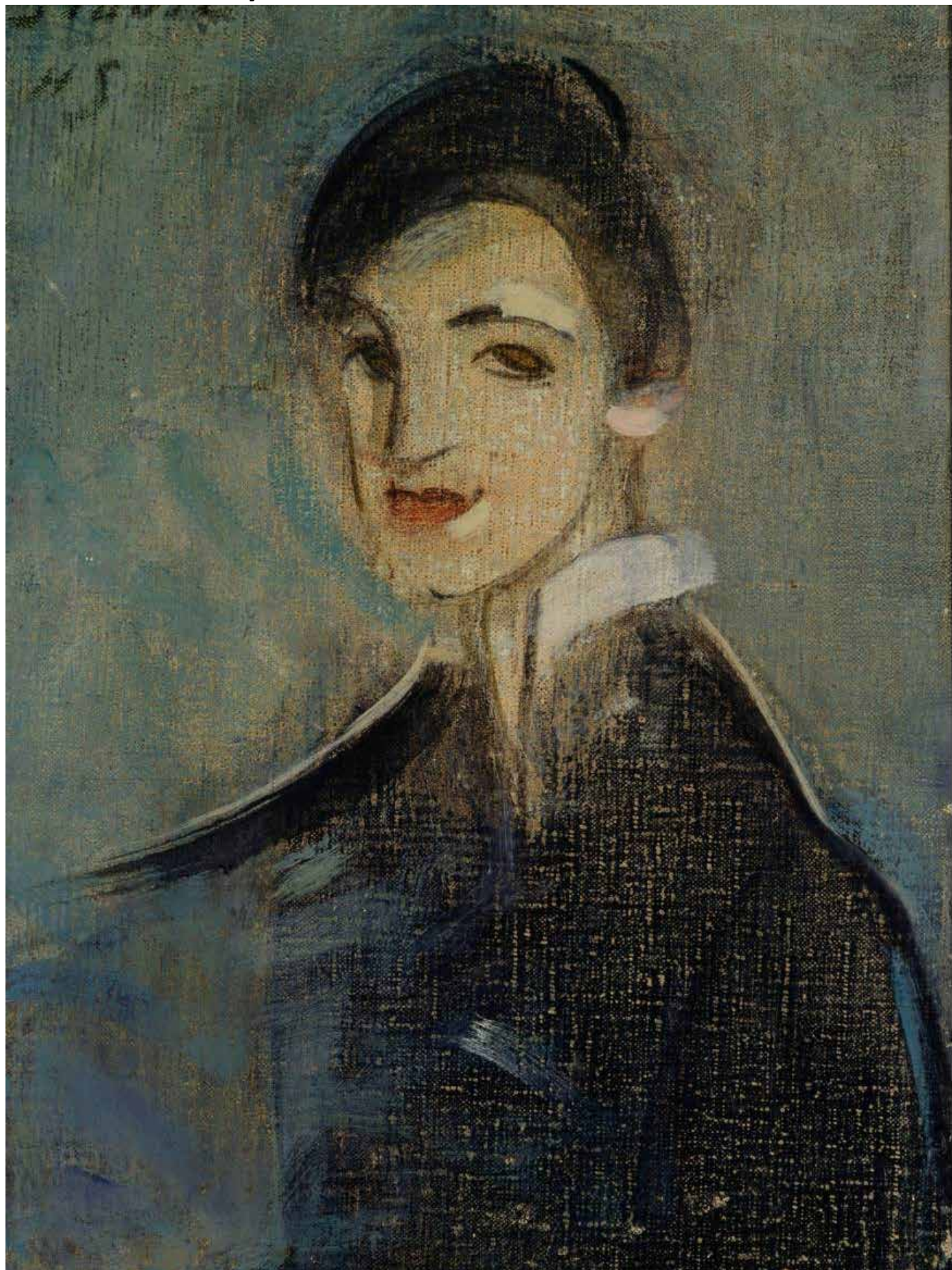
Suomen järkkymätön tuki Ukrainalle oli keskeinen teema Strandin puheessa. Hän korosti, että EUon säilytettävä yhtenäisyytensä Ukrainan tukemisessa, vaikka muut globaalit haasteet vaatisivatkin huomiota. Strand totesi, että Ukrainan tukeminen on Suomelle ja Euroopalle eksistentiaalinen kysymys, ja hän kehotti lisäämään sotilaallista ja taloudellista tukea erityisesti tulevaa talvea ja Ukrainan energijärjestelmän vaurioita silmällä pitäen.







**Viikon taide-elämys:**



**Helene Schjerfbeck**  
10.7.1862 - 23.1.1946  
Laulaja, 1917



sa mukaan eläytyä lapsien maailmaan, mutta heidän rajoittunut ymmärryksensä luo huvittomia tilanteita. Näytelmän keskiössä on Huvioikeuden presidentin johtama pääkäsittely, joka tapahtuu Julia-salissa, ja jonne kaikki ovat kut-suttuja.

Näytelmän ohjaajana toimii Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun ohjaajaopiskelija Eeva Rajakangas, ja lavastuksesta vastaa skenografian opiskelija Toini Nissinen. Esitys on tehty yhteistyössä Teatterikorkeakoulun kanssa ja tuo esiin teatterikoulutuksen tuoreita näkökulmia sekä luovaa energiaa.

Vaasan kaupunginteatterin kausi 2024-2025 lupaa tarjota monipuolisia ja syvällisiä teoksia, joissa vallan teemaa tarkastellaan eri näkökulmista, ja ”Huvioikeus” avaa kauden iloisella ja oivaltavalla tavalla.



## Wasa Teaterin näytäntökausi 2024–2025: Yhteistyön ja inhimillisten tarinoiden vuosi

Wasa Teatteri lähtee uuteen näytäntökauteen 2024–2025 innostavalla ohjelmalla, jota leimaavat yhteistyöt ja koskettavat kertomukset siitä, mitä on olla ihminen. Yhteistyössä eri-laisten kotimaisten teatterien ja ryhmien kanssa tarjolla on laaja valikoima tuotantoja ja vie-railuesityksiä, jotka puhuttelevat laajaa yleisöä, olipa kyseessä yksittäinen esitys tai koko vuoden kestävä teatterimatka.

Syksyn ohjelmisto Suurella näyttämöllä käynnistyy näytelmällä Tärtljus, dramaattisella

komedialla, joka vie tunteikkaalle matkalle päähenkilö Stinan elämään 17-vuotiaasta aina 107 vuoden ikään saakka. Tämä ainutlaatuinen esitys, jonka pääroolissa nähdään Tove Qvickström, vie yleisön 90 syntymäpäivän kautta. Vaikka vieraat vaihtuvat vuosien varrella, yksi asia pysyy samana – se kakku, jonka Stina leipoo jokaista syntymäpäivää varten. Uuni-tuoreen leivonnaisen tuoksun odotetaan täyttävän teatterisalin, kun kakku vihdoon valmistuu esityksen lopussa. Tärtljus tutkii elämän jatkuvia muutoksia ja valintoja, esitettynä niin intensiivisesti ja mukaansatempaavasti, että yksikään näyttelijä ei poistu lavalta 90 minuutin aikana.

Ensimmäistä kertaa seitsemäntoista vuoteen Wasa Teatteri esittää marraskuussa joulunäytelmän. Snöfall on sydäntä lämmittävä tarina, joka perustuu NRK suosittuun joulukalenteriin. Näytelmää esitetään 15. marraskuuta alkaen aina loppiaiseen asti, ja se tarjoaa kaiken, mitä joulunäytelmältä voi toivoa – taikuutta, lämpöä ja vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Koko Wasa Teatterin ensemble on mukana tuotannossa, jota vahvistavat vierailevat näyttelijät sekä kaksitoista pohjalaista lasta, jotka vuorottelevat roo-leissa. Snöfall on teatterielämys koko perheelle ja lupaa joulun täynnä toivoa ja yhteisöllisyyttä.

Toinen merkittävä teos tulevalla näytäntökaudella on musiikki Katrina, joka perustuu Sally Salmisen vuonna 1936 ilmestyneeseen romaaniin. Tarina seuraa Katrinoa, pohjalaista naista, joka jättää kotinsa lähteäkseen merimiehen vaimoksi toivon löytävänsä uuden elämän. Muusikaali on yhteistyön tulos Åbo Svenska Teaternin ja Lilla Teaternin kanssa, joissa esityksen ensi-ilta on jo pidetty. Wasa Teatterilla Katrinan esittää Emma Klingenberg, ja häntä säes-tävät kolme Suomen johtavaa kansanmuusikkoa, ohjaajana toimii Jakob Höglund. Tämä ainutlaatuinen esitys nähdään Wasa Teatterissa vain tammikuussa 2025, mikä tekee siitä lyhyen mutta unohtumattoman osan näytäntövuotta.

Näiden suurten tuotantojen

lisäksi Wasa Teatterin näyttelijä Tove Qvickström debytoi käsi-kirjoittajana monologillaan Vila kan man göra i graven. Esitys, joka on osittain omaelämä-kerrallinen, on suunnattu keski-ikäisille ja niille, jotka ovat jo ylittäneet elämänsä puolivälin. Vahvan ja henkilökohtaisen tarinan kautta Qvickström jakaa oivalluksiaan ja kokemuksiaan, sekä Vasallenin näyttämöllä että kiertueella.

Wasa Teatterin näytäntökausi 2024–2025 lupaa olla syvä ja merkityksellinen teatterielämys. Yhteistyön, ensi-iltojen ja uudelleen löydettyjen klassikoiden kautta yleisö kutsutaan mukaan vuoteen, jossa jokainen esitys tarjoaa uutta löydettävää, samalla kun ne muistuttavat teatterin voimasta heijastaa inhimillisyyden monia kasvoja.

## Iloa ja voimaa vapaaehtoisuudesta – kansalaisopisto Almannan opistofoorumissa keskustellaan vapaaehtoistoinnasta

Yleisölle avoimessa ja maksuttomassa tilaisuudessa Vaasan seudun Valikkoryhmän eri toimijat kertovat alueen vapaaehtoistyöstä Vaasan kansalaisopisto Almassa torstaina 5.9.2024 klo 17.30–19.30, Raastuvankatu 31, juhlasali. Tilaisuus pidetään suomen, ruotsin ja englannin kielellä.

Vapaaehtoistoiminta on mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua, sekä lisätä yhteenkuuluvuutta ja hyvinvointia omassa elämässä ja ympäröivässä yhteisössä. Inspiroivassa tapahtumassa voi tutustua vapaaehtoistyön monipuolisuuteen Vaasassa ja Pohjanmaalla ja löytää oman paikansa vapaaehtoistoinnin kentällä. Illan aikana voi kuulla tarinoita vapaaehtoistoinnin kokemuksista sekä verkostoitua yhdistysten ja muiden vapaaehtoistoinnasta kiinnostuneiden kanssa.

Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Vaasan seudun Valikkoryhmän kanssa. Vaasan seudun Valikkoryhmä eli tutummin Verkkarit on Pohjanmaan alueella toimiva vapaaehtoistoinnin

ryhmä. Kansalaisareenan Valikkoverkostoon kuuluva ryhmä tukee ja vahvistaa alueen vapaaehtoistoimintaa, vapaaehtoisia ja vapaaehtoistoinnin koordinaattoreita. Keskiössä ovat verstaistuki, verkostoituminen ja yhteistyö. Tärkeänä tavoitteena on vapaaehtoistoinnin näkyvyyden ja arvostuksen lisääminen sekä vapaaehtoistoinnin vaikuttavuuden esille tuominen.

Tilaisuuden ohjelma:

17.30 Ovet auki ja kahvit 100 ensimmäiselle, kiitoskassi 50 ensimmäiselle

18.00 Tervetuloa! / Marianne Waltermann, Vaasan kansalaisopisto Alma

18.10 Yhteisöllisyydestä voimaa – luento vapaaehtoistoinnasta / Hannakaisa Perna, VAMK

18.50 Keskustelua / Tauko

19.00 Vapaaehtoisten paneeli

19.20 Loppupuheenvuoro

19.30 Tapahtuma päättyy

Osallistujat:

- POHY Pohjanmaan Yhdistykset ry / POHY Österbottens Föreningar rf

- OLKA Pohjanmaa – Österbotten

- FinFami Pohjanmaa / FinFami Österbotten

- Pohjanmaan Syöpäyhdistys / Österbottens Cancerförening

- Ehjä ry

- Vaasan suomalainen seurakunta

- Vaasanseudun neuroyhdistys - Vasanejdens neuroförening

- MLL Pohjanmaan piiri

- SPR Vaasan suomalaisen osasto

- Röda Korset Vasa svenska avdelning

- What The Finland

- MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry - MIELI Psykisk hälsa Österbotten rf

- Pohjanmaan Muistiluotsi / Österbottens Minneslots

- Nuorisoyhteistyö Seitti

- Mothers in Business Pohjanmaa

- Pohjanmaan ADHD-yhdistys ry - Österbottens ADHD-förening rf

Yleisötilaisuus on osa Almannan Opistofoorumi-sarjaa. Jokaisella

kansalaisella tulee olla mahdollisuus tulla kuulluksi ja nähdä. Opistofoorumi Alma haluaa toimia kansalaisten yhteisöllisenä olohuoneena: tilana, jossa keskustellaan tärkeistä yhteiskunnallisista aiheista ja etsitään yhdessä niihin ratkaisuja. Opistofoorumin tilaisuuksissa ääneen pääsevät niin asi-antuntijat kuin ihmiset, joita asiat arjessa koskettavat. Opistofoorumi Alma tukee aktiivista kansalaisuutta ja edistää yhteiskuntarauhaa. (Vaasa.fi)

## Vaasan kansalaisopisto Alman lukuvuosi 2024–25 käynnistyy 9.9.2024

Vaasan kansalaisopisto Alman lukuvuoden 2024–25 kurssit alkavat 9.9.2024 lähtien. Ilmoitautuminen lukuvuoden 2024–25 kurseille alkoi tänä vuonna jo toukokuussa ja jatkuu edelleen. Syksyn 2024 kurssien lisäksi ilmoittautua voi jo nyt suureen osaan kevään 2025 kurseista.

”Ilmoittautuminen lukuvuoden 2024–25 kurseille alkoi toukokuussa vilkkaasti ja ilmoitustuneiden määrän odotetaan yltävän vähintään samalle tasolle kuin viime lukuvuonna syyskuun alkuun mennessä. Vaikka osa suosituimmista kurseista täyttyi toukokuussa peräti mi-nuuteissa, useille kurseille löytyy vielä tilaa kaikissa kurssikategorioissa. Alman kurssitarjonta on niin laaja, että jokaiselle löytyy varmasti mieluinen harrastus alkavaan syksyyn”, kertoo kansalaisopisto Alman rehtori Sannasirkku Autio.

Alma tarjoaakin vuosittain yli 1000 kurssia 16 000 oppijalle kymmenellä eri ainealueella. Päivitämme myös jatkuvasti tarjontaamme ja lisäämme kurseja verkkopalveluumme ympärivuoden. Tarjontaa kannattaa seurata aktiivisesti Alman verkkopalvelussa ja some-kanavilla. Alman kurseille voi ilmoittautua läpi lukuvuoden. Alma toimii Vaasan lisäksi Vähässäkyrössä, Laihiällä ja Isossäkyrössä. Myös verkko- ja opintopistekurssien valikoima Almassa on kattava. Kurssit ja luennot ovat avoimia

kaikille.

Painettua kurssiesitettä ei tänä syksynä julkaista, vaan tarjontaan voi tutustua ja kursseille ilmoittautua verkossa osoitteessa uusi.opistopalvelut.fi/vaasa. Verkossa ilmoittautumisen lisäksi voit ilmoittautua kursseille paikan päällä ja puhelimitse Alman palvelupisteissä Vaasa: Raastuvankatu 31, puh. 0400 868 110 (ma-pe klo 8–16) sekä Kirkkopuistikko 15, puh. 040 6299 133 (ma-to klo 10–14).

Kansalaisopisto Alma tarjoaa uusien taitojen oppimisen riemua ja satoja mahdollisuuksia kehittää itseään ja osaamistaan.

## Pilvilammen vesilaitoksen otsonointi- ja aktiivihiihtilaitos harjakorkeudessa

Pilvilammen vesilaitoksen uudistaminen etenee suunnitellusti, ja uusi jälkikäsitteilylaitos eli niin kutsuttu H-rakennus on saavuttanut harjakorkeuden.

Uusi jälkikäsitteilylaitos otetaan käyttöön syksyllä 2025. H-rakennuksen valmistuttua laitoksen uudella otsonointi- ja aktiivihiihtisuodatusmekaniikalla parannetaan talousveden laatua ja täytetään juomavesidirektiivin vaatimukset pitkälle tulevaisuuteen.

Otsonointi- ja aktiivihiihtisuodatusmekaniikka parantaa veden makua ja hajua sekä poistaa vedestä epäpuhtauksia. Uuden rakennuksen tekniikka osaltaan vähentää vesijohtoverkostoon kertyviä saostumia. H-rakennuksen suunnittelussa on lisäksi huomioitu laitoksen toimintavarmuus, energiatehokkuus ja helppokäyttöisyys.

”Vaasan Vedelle tärkeä pitkänaikan investointi on valmistumassa. Rakentaminen osaavien urakoitsijoiden ja ammattilaisten kanssa on edennyt sujuvasti. Vaasalaisille voidaan jatkosakin toimittaa puhdasta ja hyvälaatuista talousvettä”, kertoo Vaasan Vedentoiminnan johtaja Pekka Rouhiainen.

”Rakennustyöt ovat edenneet aikataulussaan ja hyvässä yhteistyössä tilaajan sekä aliurakoitsijoiden kanssa. Nyt työmaalla ovat käynnissä sisustusvaiheen

rakennustyöt, ja samanaikaisesti jatkuvat tekniikoiden asennukset. Laitoksen käyttöönoton valmistus saavutetaan alkuvuodesta 2025”, sanoo tulosyksikön johtaja Markku Ihamäki Skanskasta. (Skanska oy)

## Vaasa haastaa asukkaita Itämeren suo- jeluun

Itämeripäivää vietettiin jälleen 29.8. Vaasan saaristo ja Merenkurkun alue ovat osa Itämerta ja kuuluvat Unescon maailmanperintölistalle. Vaikka tilanne Vaasan edustalla on moniin muihin Itämeren alueisiin verrattuna melko hyvä, vaatii Itämeren suojeleminen tulevaisuuden turvaaminen toimenpiteitä. Vaasan kaupunki haluaa nostaa tärkeää asiaa esiin kampanjoimalla Itämeren puolesta ja tekee asiassa yhteistyötä Itämeripäivää organisoivan John Nurmisen Säätiön kanssa.

Kampanjoimalla kaupunki haluaa osallistua Itämeren suojelemaan ja herättää keskustelua tärkeästä aiheesta. Olipa sitten kyse luonnosta, liiketoiminnasta, asumisesta tai vapaa-ajanvietosta, meri on erottamaton osa vaasalaisuutta. Se on myös asia, joka muualla asuville tulee usein spontaanisti mieleen Vaasasta.

- Meillä on ainutlaatuinen meriluonto ja Suomen ensimmäinen luonnonperintökohde Unescon maailmanperintöluettelossa. Kampanjoimalla puhtaan Itämeren puolesta haluamme pitää huolta ainutlaatuisesta perinnöstämme ja nostaa esiin tekoja, joita me kaikki voimme tehdä luonnon hyväksi, kertoo Vaasan kaupungin markkinointi- ja viestintäjohtaja Leena Forsén.

Lahjoituksen Itämeren suojelemaan voi tehdä MobilePayllä kaupungille rätätaloidyn numeron kautta, ”15652”. Kampanja toteutetaan John Nurmisen Säätiön rahankeruuluvan alaisuudessa.

Lahjoittaminen kampanjatilille on yksi keino vaikuttaa ja osallistua, mutta Forsénin mukaan jokainen voi myös omilla valinnoillaan tehdä paljon.

- Esimerkiksi kierrättämällä, päästöttömällä liikkumisella tai lisäämällä kalan tai kasvien

käyttöä voi tehdä oman pienen hyvän teon, joilla voi olla suuri merkitys. Haastamme mukaan kaikki asukkaat, yritykset ja yhteisöt, Forsén kertoo.

## Vaasan yliopiston laaja kampusremontti valmis

Vaasan yliopiston Tervahovi-rakennuksen uudistuksen valmistumisen myötä koko kampusremontti on tullut päätökseensä. Koko yliopistoaluetta esitellään lehdistölle 5.9.

## Vaasan kansalaisopisto Alma järjestää Taitotorstain kaup- pakeskus Rewellissä

Torstaina 5. syyskuuta 2024 klo 14–18 Vaasan kansalaisopisto Alma saapuu kaupakeskus Rewelliin esittelemään kansalaistaitoja sekä laajaa kursivalikoimaansa Taitotorstain merkeissä. Tapahtuma on osa valtakunnallista kansalaistaitoviikkoa, jonka yhteydessä juhlistetaan myös kansalais- ja työväenopistojen 125-vuotista taivalta.

Kansalaistaidot ovat arjessa hyödyllisiä taitoja, jotka edistävät aktiivista, hyvinvoivaa ja kestävästä elämäntapaa. Ne liittyvät esimerkiksi omien asioiden hoitamiseen, itsestä huolehtimiseen, sekä toimimiseen osana yhteisöä ja yhteiskuntaa. Taitotorstain aikana kävijät pääsevät tutustumaan näihin taitoihin lähemmin ja testaamaan omaa osaamistaan 10 kysymyksen kansalaistaitovissassa.

Tapahtumassa esitellään myös syksyn alkavat kurssit, joita Almassa on tarjolla lähes 650 erilaista. Kurssit tarjoavat mahdollisuuksia kehittää monenlaisia taitoja ja osaamisia, jotka hyödyttävät sekä yksilöä että yhteisöä. Kaikki ovat tervetulleita osallistumaan ja oppimaan uutta!

# TAPAHTUMAT

## IX Jorma Panulan kansainvälinen kapellimestarikilpailu

3.-7.9.24  
panulacompetition.fi



## KELIAKIAVIKKO

2-8.9.2024

Paljon tapahtumia monissa paikoissa

www.keliakialiitto.fi

## KELIAKIAVIIKON WEBINAARI:

keskiviikkona 4.9.2024 kello 18-19

”Gluteenittomana asiakkaana kahvilassa”

Kahviloissa käyminen on monelle mukavaa ajanvietettä, mutta gluteeniton ruokavalio-ta noudattavalle se voi olla myös jännittävä hetki. Mietityttääkö sinua kahviloiden glutee-nittoman tarjonnan turvallisuus tai G-merkinän erilaiset ja vaihtelevat merkitykset?

<https://www.keliakialiitto.fi/ajankohtaista/keliakiaiviikko/>

## RITZ

**Perj 6.9.2024 19:00 - 21:30**

## ”Stop Cancer”-konsertti

Stop Cancer 2024 at Ritz on Korsholman cancerklubbin järjestämä hyväntekeväisyyskon-sertti, jonka tuotto menee Österbottens cancerföreningille. Abela, Cornelia Björk, Fredrik Furu, Edit Koskinen, Sofie Lundell, Lotta Borg, Månskens-bonden, Sam’s Garage, Rebecka Sretenovic, Peter Svanström Kirkkopuistikko 22A, Vaasa [www.ritz.fi](http://www.ritz.fi)

## KONSTRUNDAN

- Avoimet studiot

7-8.9.2024

Sadat taiteilijat kutsuvat meidät studioihinsa. Lähes 30 pohjalaista, mm. Karin Lipkin-Forsén ja Carina Ahlskog. Ja Anders Lindman Oskarin kellovalimossa Sundomissa.

[www.konstrundan.fi](http://www.konstrundan.fi)

## KAUPUNGINTEATTERI



## CABARET-musikaali

Ensi-ilta 12.9.24

[www.vaasankaupunginteatteri.fi](http://www.vaasankaupunginteatteri.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 Broadwayn 2022 nimellä ”Birthday Candles”.

[www.wasateater.fi](http://www.wasateater.fi)

## SEINÄJOEN KAUPUNGINTEATTERI

### Seili

Musikaali särkyneiden sydänten saaresta

Ensi-ilta 14.9.2024

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

Näiden naisten tarinat ansaitsevat tulla kerrotuksi. Kunpa mekin jaksaisimme kannatella toivoa yhtä kirkkaasti kuin Seilin naiset omassa suljetussa yhteisössään. – Ohjaaja Pauliina Salonius

<https://seinajoenkaupunginteatteri.fi/ohjelma/seili/>

[teri.fi/ohjelmisto/seili/](http://teri.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](http://www.wasateater.fi)

## VALTAKUNNALLISET YRITTÄJÄPÄIVÄT

Seinäjoki

11-12-10.2024

Yrittäjyys on voima, joka yhdistää meitä kaikkia!

<https://me.yrittajat.fi/valtakunnalliset-yrittajapaivat/>

## KANSAINVÄLINEN OOPPERAPÄIVÄ

25.10.2024

Maailman oopperapäivää vietetään 25. lokakuuta, Georges Bizet’n ja Johann Strauss II:n syntymäpäivänä

<https://www.worldoperaday.com/>

## VAASA LITTFEST

tila - tillstånd

14.-16.11.2024

Vaasaan saapuvat Riina Tanskanen, Juha Itkonen, Kaj Korkea-Aho ja Ville-Juhani Sutinen.

Kaksikielinen kirjallisuusfestivaali LittFest tarjoaa mielenkiintoisia kohtaamisia huippukirjailijoiden ja laatukirjallisuuden parissa 14.-16.11.2024 Vaasassa. Tapahtumassa tehdään yhteistyötä kestävästä kehitystä ajavan Nuorten Agenda 2030 kanssa. Kumppaneina toimivat myös Svenska Litteratursällskapet, KulturÖsterbotten sekä Vaasan kaupunginorkesteri.

[vaasa.fi/littfest](http://vaasa.fi/littfest)

## RUSK

19-23.11.24

Kamarimusiikkia Pietarsaareissa Kaipuun kauneus Kansainvälistä luovuutta vuoden pimeimpään aikaan

[ruskfestival.fi](http://ruskfestival.fi)

## KELIAKIAVIKKO

2-8.9.2024

Runsasti tapahtumia ympäri Suomea

[www.keliakialiitto.fi](http://www.keliakialiitto.fi)

## MAAILMAN OOPPERAPÄIVÄ

25.10.2024

Maailman oopperapäivää vietetään 25. lokakuuta, Georges Bizet’n ja Johann Strauss II:n syntymäpäivänä

<https://www.worldoperaday.com/>

## HELSINGIN KIRJAMESSET

24-27.10.24

Helsingin Messuhalli

<https://kirjamesset.messukeskus.com/>

## LAUTASELLA-messut

Erikoisruokavaliomessut

Helsingin Messuhallissa

26-27.10.24

[www.keliakialiitto.fi/messut](http://www.keliakialiitto.fi/messut)

## TIKANOJA:

## VUODEN TAIDETA-PAHTUMA VAASASSA



Eero Järnefeltin näyttely avautuu

23.11.2024

## MEDIAKIELI (ruotsiksi)

### 2025: Seminaari

Vaasa 22.-23. tammikuuta 2025.

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

, Hufvudstadsbladet Ab:n,



# NÄHTÄVYYDET



## Havis Amanda on tullut takaisin!

Helsingin ikoninen veistos Havis Amanda, tuttavallisemmin Manta, on palannut entiselle paikalleen Kauppatorin laidalle yli vuoden kestäneen kunnostuksen jälkeen.

Tämä vuonna 1906 valmistunut ja vuonna 1908 Helsingin keskustaan pystytetty suihkulähde on kaupungin rakastetuimpia nähtävyyksiä. Sen keskuksena on kuvanveistäjä Ville Vallgrenin Pariisissa muovailema alastonta naista esittävä hahmo, joka symboloi merestä nousevaa Helsinkiä.

Havis Amanda kuvaa merenneitoa, joka on jättänyt kotinsa meressä ja astunut maihin. Vallgrenin mukaan tämä merenneito on Helsingin ruumiilistuma, joka saa voimaa ranto-

jen aalloista. Teos on säilynyt Vallgrenin tunnetuimpana ja on täydellinen esimerkki hänen pariisilaisesta art nouveau -henkisestä tuotannostaan. Vaikka teos on monumentaalinen, se heijastaa Vallgrenin pienoisteosten herkkyyttä ja taidokkuutta.

Patsas on vuosien saatossa tullut tunnetuksi paitsi taiteellisesti arvostaan myös erityisestä merkityksestään helsinkiläisille. Erityisesti vappuna Havis Amanda nousee keskiöön, kun yliopilaat kokoontuvat pesemään ja lakittamaan patsaan, mikä on muodostunut perinteeksi nimellä "Mantan lakitus". Vuosien varrella teos on joutunut kovaan käyttöön, erityisesti jääkiekon maailmanmestaruuskilpailuiden jälkeisissä "kultajuhlissa", joissa innokkaat juhlijat ovat kiivenneet sen päälle. Tästä syystä patsaan ympärille suunnitellaan säänkestävää turvakehikkoa suojaamaan sitä tulevilta juhlintakerroilta.

Havis Amanda paljastettiin uudelleen Kauppatorilla viime viikon torstaina, 29. elokuuta, juhlassa, johon osallistui myös kaksi hevosta. Juhlijat saivat ihailla jälleen virtaavaa suihkulähdettä, joka käynnistettiin jo edellisenä päivänä. Mantan paluu merkitsee paluuta normaaliin Helsingin

kaupunkielämään, ja se odottaa jälleen innokkaita vapunviettä ja muita torilla vierailevia. Helsinki on saanut takaisin yhden rakkaimmista symboleistaan, ja kaupunki voi ylpeänä esitellä kunnostettua Havis Amanda -veistosta tuleville sukupolville.







# HYVÄÄ JA TERVEELLISTÄ



## Tyrni – Maailman terveellisin marja

Tyrni, tuo Pohjolan karuilla rannoilla kasvava piikikäs pensas, on todellinen luonnon oma superfood. Vaikka se ei ole yhtä suosittu kuin monet muut kotimaiset marjat, se on varsinainen vitamiinipommi, jonka terveysvaikutukset ovat hämmästyttäviä.

Tyrnin historia juontaa juurensa kauas Aasiaan, missä sitä on pitkään pidetty arvokkaana lääkekasvina. Vaikka tyrniä syödään Suomessa määrällisesti vähän, se

on hiljalleen vakiinnuttanut asemansa yhtenä terveellisimmistä marjoista maailmassa.

Piikikäs mutta hyödyllinen Tyrni (*Hippophae rhamnoides*) on kotoisin Aasiasta, ja se on ollut tärkeä osa perinteistä lääketiedettä Kiinassa ja Venäjällä. Suomessa tyrni kasvaa luonnonvaraisena lähinnä Pohjanlahden rannikoilla, missä se kukoistaa kivikkoisilla ja aurinkoisilla alueilla. Tyrni on kaksikotinen kasvi, eli hede- ja emikukat sijaitsevat eri yksilöissä, mikä tarkoittaa, että marjoja tuottavien pensaiden läheisyydessä on oltava hedepensaita pölytyksen onnistumiseksi.

Tyrni on sitkeä ja vaatii runsaasti valoa kasvaakseen, mutta se ei ole vaativa ravinteiden

suhteen. Sen juurinystyissä elävät bakteerit sitovat ilmasta typpeä, mikä auttaa pensasta selviytymään karuissa olosuhteissa. Tämä tekee tyrnistä erinomaisen kasvin muun muassa eroosioherkkien rinteiden maaperän sitomiseen.

Tyrnin ravintoarvot – Todellinen Terveyspommi

Tyrni on tunnettu erityisen korkeasta C-vitamiinipitoisuudestaan. Sadasta grammasta tyrniä saa jopa 10-20 appelsiinin verran C-vitamiinia, mikä tekee siitä yhden tehokkaimmista C-vitamiinin lähteistä. Tyrnin terveyshyödyt eivät kuitenkaan rajoitu vain tähän; se sisältää myös runsaasti monitydyttymättömiä rasvahappoja, jotka ovat elintärkeitä

sydämen ja verisuoniston hyvinvoinnille.

Tyrniöljy, joka saadaan marjan siemenistä ja kuorista, on erityisen ravitsevaa. Se sisältää runsaasti E-vitamiinia, joka on tärkeä antioksidantti. Tyrniöljyn on todettu alentavan sekä kokonaiskolesterolia että LDL-kolesterolia, mikä tekee siitä hyvän lisänsydänterveyttä edistävään ruokavaliioon. Lisäksi tyrnissä on monipuolinen vitamiinivalikoima, mukaan lukien A- ja B-ryhmän vitamiineja, sekä mineraaleja kuten kaliumia, magnesiumia ja rautaa.

Tyrni ruokapöydässä – Monipuoliset käyttötavat

Vaikka tyrnimarjat tunnetaan







terveysvaikutuksistaan, niiden käyttö kotikeittiössä on edelleen melko vähäistä. Tyrnin kirpeä maku voi olla haastava monelle, mutta oikein käsiteltynä siitä saa monipuolisen raaka-aineen niin makeisiin kuin suolaisiin ruokiin. Perinteisin tapa käyttää tyrniä on puristaa siitä mehua, mutta myös kuoret ja siemenet kannattaa hyödyntää. Kuoret sisältävät runsaasti kuitua, ja jäljelle jäänyt osa mehustamisen jälkeen voidaan sekoittaa esimerkiksi leipätaikinaan tai puuroon.

Tyrnin kirpeä maku sopii erinomaisesti yhteen makeiden hedelmien, kuten omenan tai persikan kanssa. Sitä voi käyttää hillojen ja marmeladien valmistukseen, tai sekoittaa smoothieihin tuomaan lisäpotkua. Lisäksi tyrnistä valmistettu jauhe on helppo lisätä välipaloihin, jogurteihin tai pirtelöihin tuomaan ravintoaineita päivän mittaan. Erityisesti riistaruoalien kanssa tyrni on erinomainen makupari, ja sen voimakas aromi täydentää hyvin täyteläisiä makuja.

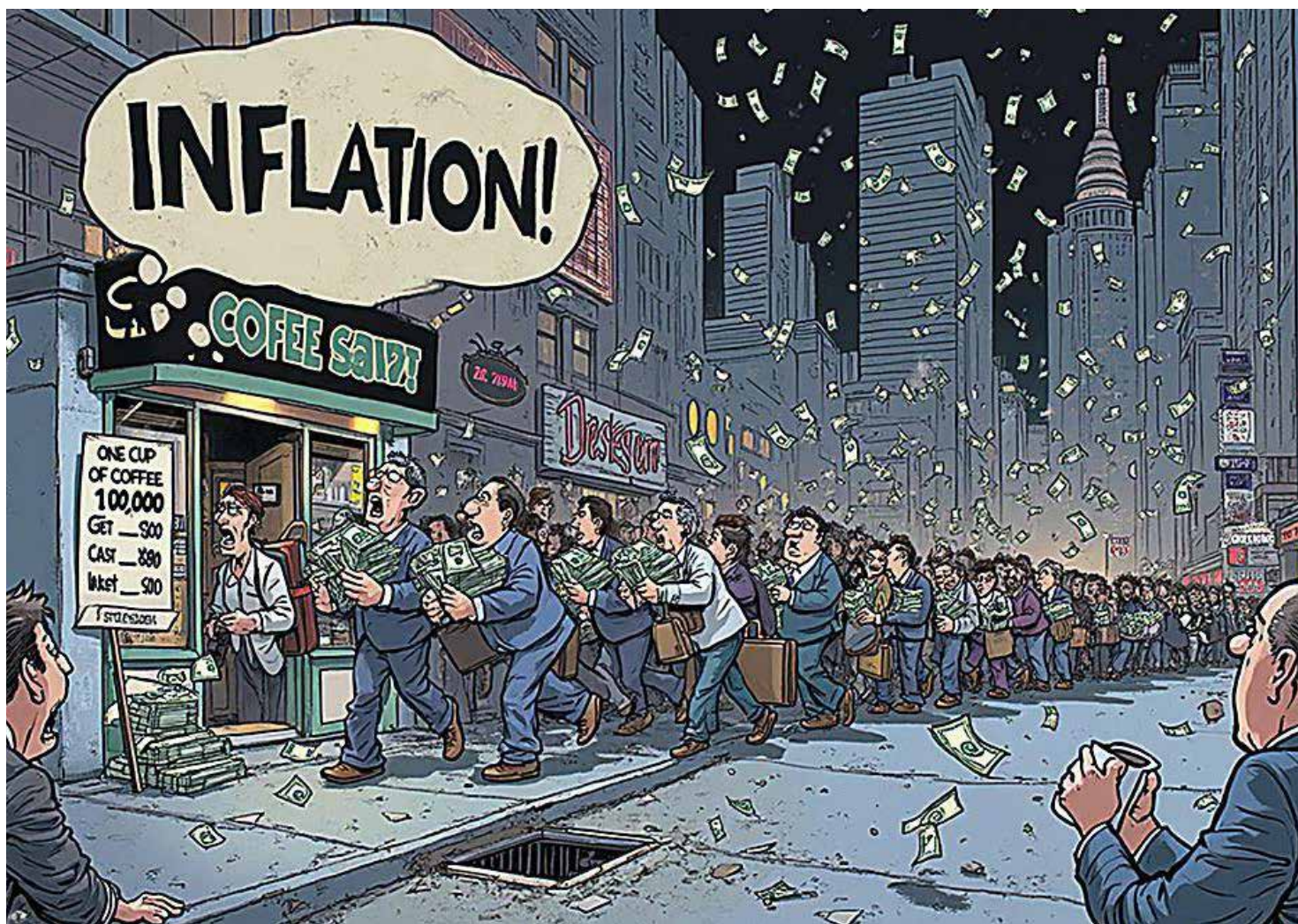
#### Tyrnin ainutlaatuisuus

Vaikka tyrniä ei syödä suuria määriä, sen vaikutus terveyteen on merkittävä. Tyrnin marjojen ravinteet kehittyvät pitkän kasvukauden aikana, mikä tekee niistä erityisen arvokkaita. Tyrnin C-vitamiini- ja antioksidanttipitoisuus tekevät siitä marjan, joka ei ole vain herkullinen lisä ruokavalioon, vaan myös todellinen terveyspommi. Maailman terveellisin marja – titteli, joka on tyrnille ansaittu.

Vaikka tyrnin poimiminen ja käyttö saattaa vaatia hieman enemmän vaivannäköä kuin muiden marjojen, sen hyödyt ovat vaivan arvoisia. Se on marja, joka tarjoaa paljon enemmän kuin pelkän suupalan – se on luonnon oma apteekki, täynnä voimaa ja vitamiinisuutta, joka auttaa ylläpitämään terveyttä ja hyvinvointia. Olipa se sitten osana aamupalaa, välipalaa tai illallista, tyrni on marja, joka ansaitsee paikkansa ruokapöydässäsi.







## Inflaation piruetit: Kottikärryllä rahaa kauppaan ja kahvi hulluun hintaan

Eräänä lauantaiamuna, auringon paistaessa lempeästi verhojen läpi, päätän ostaa kupin kahvia paikallisesta kahvilasta. En ole kahvin tuntija, mutta jotain juuri jauhetun kahvin tuoksusta on vaikea vastustaa. Käsi taskussa kurottaudun lompakkooni, mutta sen sijaan, että tarttuaisin vain pariin laskuun, löydän peukalokartan asuinalueesta. Olen piirtänyt kartalle reitin, joka vie minut kotoa, pankin ohi hakemaan kottikärryt täynnä rahaa ja edelleen kahvilaan.

On helppo ihmetellä, miten maailma muuttuu, mutta juuri tänä aamuna inflaatio on val-

lannut minut. Katson ulos ikkunasta ja näen naapureiden kamppailevan ajaakseen omat kottikärrynsä lähikauppaan. Se on näky, joka voisi kuulua absurdiin näytelmään, mutta se on todellisuutta.

### Kuppi kahvia kuukauden palkan hinnalla?

Olemme kaikki kuulleet tarinoita siitä, kuinka paljon kuppi kahvia maksaa joissakin huippuluokan paikoissa. Mutta Andien eksoottiset kahvipavut tai kultahiutaleet eivät nosta hintaa. Ei, se on yksinkertaisesti raha, joka menettää arvonsa nopeammin kuin jäätelö sulaa auringossa. Mu-

istan keskustelun, jonka kävin ystäväni kanssa, joka vieraili Zimbabwea maan inflaatiohuipun aikana. Hän kertoi minulle, kuinka hän maksoi useita miljardeja Zimbabwen dollareita yhdestä kupista kahvia. Se on kuin pyytäisi jotakuta käymään kauppa Monopoly-rahoilla - vaikka nämä setelit olivat itse asiassa oikeaa rahaa ja kahvinhimo oli hyvin todellinen.

### Unkari 40-luvulla: inflaatioennätys

Mutta mikään ei voita inflaatiota Unkarissa 1940-luvulla. Tuolloin ihmiset elivät aikana, jolloin setelien numerot alkoi-

vat näyttää puhelinumeroilta eikä rahalta. Vuonna 1946, toisen maailmansodan kaoksen keskellä, hinnat nousivat niin nopeasti, että niiden seuraaminen oli lähes mahdotonta. Kaikkien tavaroiden hinnat kaksinkertaistuivat 14 tunnin välein. Jos ostit kupin kahvia aamulla ja odotit iltapäivään juomaan sitä, hinta olisi voinut kaksinkertaistua. Ja ei, en liioittele. Itse asiassa he lopulta lanseerasivat setelin, 100 kvadriljoonaa rahaa, epätoivoisena toimenpiteenä tilanteen ratkaisemiseksi.

Yritä arvioida, kuinka korkea inflaatio oli Unkarissa täl-



lä hetkellä. 100%? 1000%? Vielä korkeampi? Ok, anna minun kertoa sinulle! Heinäkuussa 1946 inflaatio oli 41.900.000.000.000.000.

Kuvittele, että kävelet kauppaan ja luovutat setelin, jossa on niin monta nollaa, että voit tuskin laskea niitä, ostaaksesi leivän. Se on melkein koomista, mutta niille, jotka asuivat siinä, se oli painajainen. Rahan arvo alittui niin paljon, että ihmisten oli luotettava johonkin muuhun. Unkarissa pengön käyttö lopetettiin loppulta ja forintit vaihdettiin, ja sen myötä talous vakiintui.

### Mikä oikeastaan ajaa inflaatiota?

Mutta mikä ajaa inflaatiota? Miksi siirrymme kahvin ostamisesta parilla kolikolla kottikärryjen tarpeeseen perushyödykkeiden ostamiseen? Tekijöitä on useita, mutta ehkä yleisin syyllinen on liikkeessä oleva liiallinen rahamäärä. Kun keskuspankit painavat enemmän rahaa kuin taloudessa tarvitaan, tämä raha menettää arvonsa. Kuvittele, että olet markkinoilla, joilla kaikilla on tuhat omenaa myytävänä, mutta on vain yksi ostaja. Mitä tapahtuu omenoiden hinnalle? Ne putoavat, koska niitä on liikaa. Sama tapahtuu rahan kanssa – kun sitä on liikaa, sen arvo laskee.

Toinen syy on kustannusveiton inflaatio, jossa tavaroiden ja palveluiden tuottaminen tulee kalliimmaksi. Kun hyödykkeiden hinnat, palkat ja muut tuotantokustannukset nousevat, nämä kustannukset siirretään kuluttajille, mikä nostaa hintoja. Ja kuten me kaikki tiedämme, kun hinnat nousevat ja palkat eivät pysy samassa tahdissa, me kaikki alamme tuntea sen lompakoisamme.

Kottikärrylogistiikka ja arki Nyt olen taas ovellani, val-

miina menemään ulos kahvikupille. Kottikärryt ovat valmiina, täynnä rahaa, joka on melkein arvotonta, jos odotan liian kauan. Muistelen tarinoita 1920-luvun Saksasta, jossa lapset leikkivät rahanpuilla kuin olisivat legoja. Tai kuinka perheet sytyttivät tulen uuneissaan seteleillä, koska polttopuut olivat kalliimpia kuin raha.

Mutta mitä arvo tarkalleen ottaen on? Se ei ehkä ole kahvi tai raha, vaan kyky luottaa siihen, että rahalla on huomenna sama arvo kuin tänään. Ja siinä, rakkaat lukijani, piilee ehkä kaikkien talouksien suurin haaste – luottamuksen säilyttäminen valuuttaan. Koska kun se katoaa, seisomme kaikki siellä kottikärryillämme, valmiina ostoksille – mutta lompakoilla, jotka tuntuvat tyhjemmiltä kuin koskaan.

Joten tämä mielessä aion vaeltaa alas kahvilaan. Ja samalla kun nautin kupin kahvia, pohdin rahan arvoa sekä historiallisesti että omassa elämässäni. Koska riippumatta siitä, kuinka paljon inflaatio nousee, on yksi asia, joka säilyttää aina arvonsa - hieno tarina jaettavaksi ystävien kanssa, ehkä kupin kahvin tai kahden äärellä, jos minulla on siihen varaa.



*Yllä olevassa kuvassa on seteleitä, joiden kokonaisarvo on 150 010 850 000 dollaria. Jos sinulla olisi nämä ja jos ne olisivat Yhdysvaltain dollareita, olisin rikas mies! Mutta valitettavasti nämä dollarit ovat peräisin Zimbabwesta.*



*Kaikkien aikojen suurin nimellisarvo, unkarilainen seteli vuodelta 1946, nimellisarvo 100.000.000.000.000.000 pengő. Kuva Wikipedia Commonsista, public domain.*



# KIRKKOTORPPA



## Pirttikylän kirkkotorppa: ajaton katsaus Suomen menneisyyteen

Hiljaisella metsäaukealla Velkmossissa, noin 10 km:n päässä sijaitsee ainutlaatuinen todistus menneestä ajasta – Pirttikylän kirkkotorppa.

Yhtenä Suomen kolmesta jäljellä olevasta kirkkotorpista tämä historiallinen paikka tarjoaa kiehtovan katsauksen maaseudun elämään yli sata vuotta sitten. Kirkkotorpat perustettiin Suomessa jo 1700-luvulla hankkimaan tuloja kirkolle. Ne sijaitsivat yleensä syrjäisillä alueilla, joilla kirkko omisti suuria metsäalueita. Torppaa hoiti torppari-perhe, joka vastasi

metsän hoidosta ja maksoi vuokraa kirkolle, usein työllääm. Vastineeksi perheelle annettiin oikeus viljellä maata omaan elämäänsä.

Pirttikylän kirkkotorppa on peräisin vuodelta 1752, jolloin paikallinen seurakunta sai 100 hehtaaria metsämaata. Torpparien elämä oli haastavaa, heidän täytyi raivata maata, pilkkoa puita ja hoitaa karjaansa. Vaikeuksista huolimatta he onnistuivat elättämään itsensä ja perustamaan monilapsisen perheen. Nykyään kirkkotorppa on edelleen kauniisti säilynyt esimerkki perinteisestä suomalaisesta maatilasta. 1900-luvun alun päärakennus on huolellisesti kunnostettu alkuperäiseen asuunsa. Sisä-

llä vierailijat voivat tutustua aitoihin huonekaluihin ja kodinkoneisiin, jotka kuuluivat aikoinaan vuokralaisperheille.

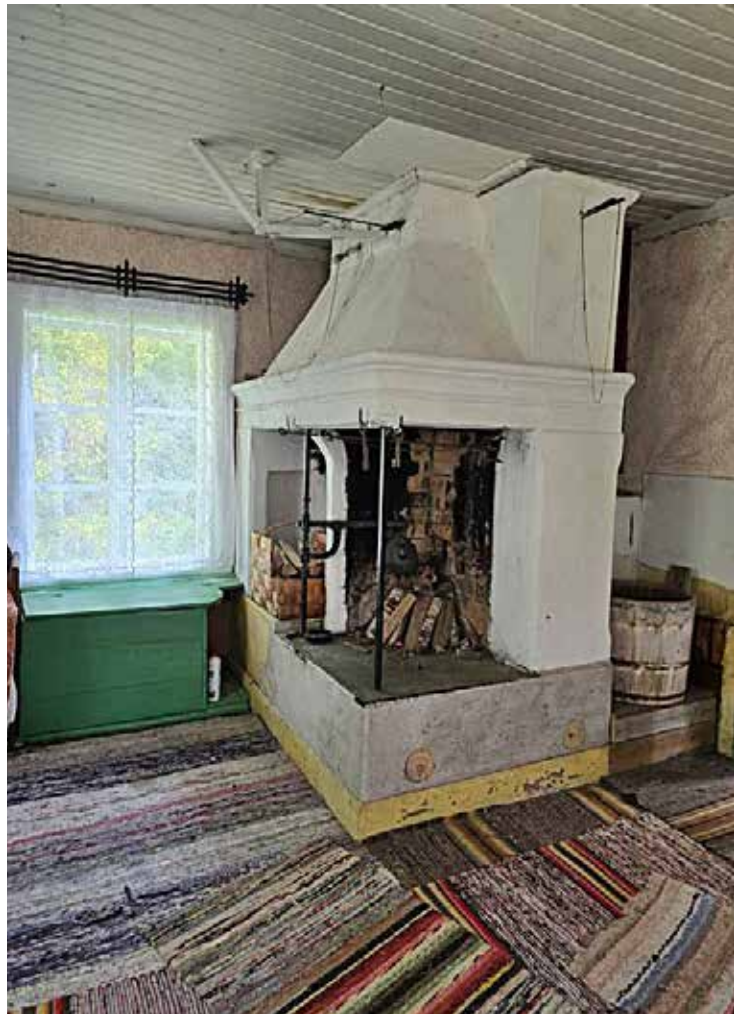
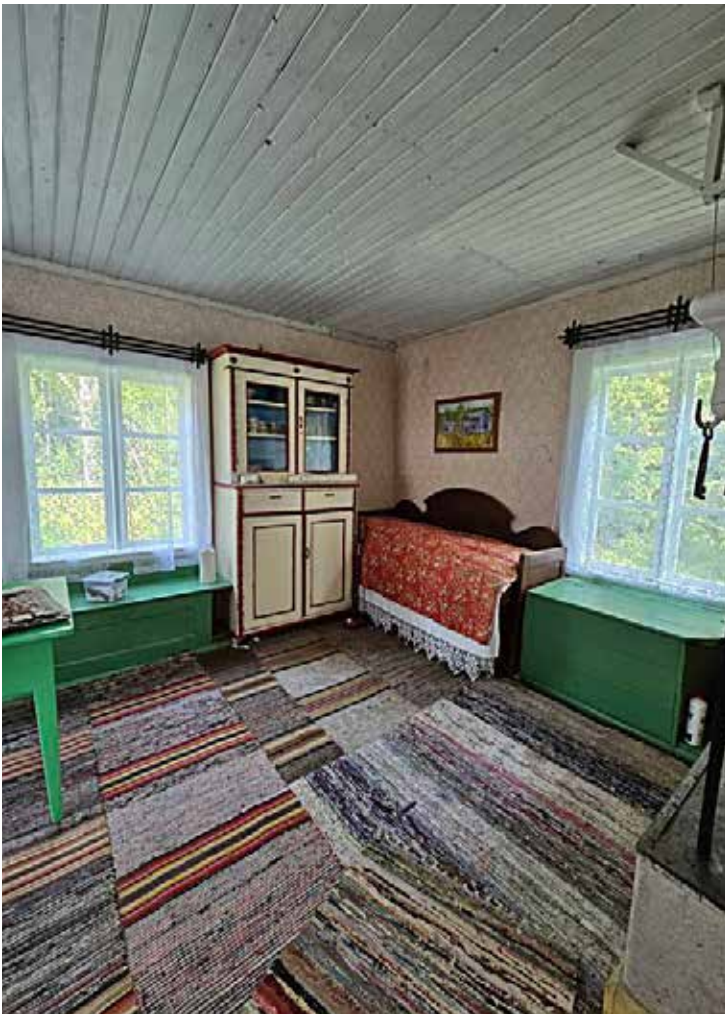
Torpassa on myös useita maatilarakennuksia, kuten navetta, talli ja vilja-aitta. Yksi Pörtömin kirkon torpan silmiinpistävimmistä piirteistä on sen rauhallinen ja idyllinen ympäristö. Rehevien metsien ja rauhallisten niittyjen ympäröimä paikka tarjoaa rauhallisuuden ja paon tunteen. Vierailijat voivat nauttia rauhallisista kävelyretkistä metsän läpi, tutustua historiallisiin rakennuksiin ja oppia tämän ainutlaatuisen paikan kiehtovasta historiasta.

Viime vuosina Pirttikylän

kirkkotorpasta on tullut suosittu kohde sekä kotimaisille että ulkomaisille vierailijoille.

Paikka on avoinna yleisölle ympäri vuoden ja siellä järjestetään opastettuja kierroksia. Historiallisten kierrosten lisäksi torpassa järjestetään myös useita tapahtumia joka kesä. Vierailu Pörtömin kirkkomökillä on aikamatka yksinkertaisempaan aikaan. Täällä vierailijat voivat kokea Suomen maaseutuelämän näkymät, äänet ja tuoksut sellaisina kuin ne aikoinaan olivat. Se on paikka, jossa menneisyys herää eloon ja jossa kävijät voivat olla yhteydessä tämän kauniin maan rikkaaseen historiaan ja perintöön.







# 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.

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



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

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 tulevana 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 ennätysiä.

On huomionarvoista, että vaik-

ka osat päiväntasaajan Tyynestämerestä osoittivat keskiarvoa kylmempiä lämpötiloja, mikä viittaa kehittyvään La Niña -ilmiöön, ilmastoa 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.



# 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 helleaalto, 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 peittynyt 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.

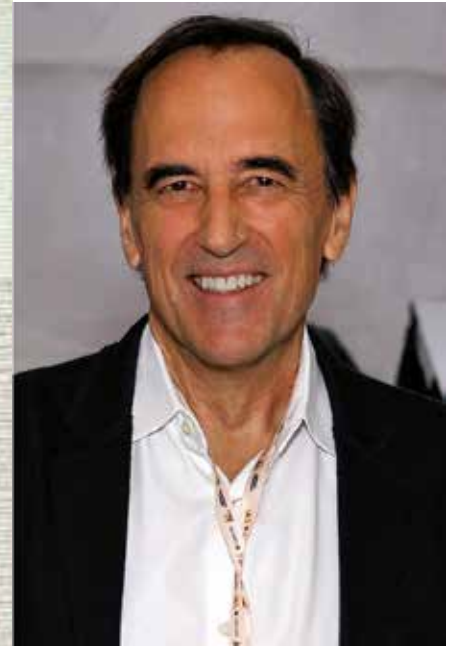
Tämän kasvavan ongelman ratkaisemiseksi kaupunkisuunnittelijat ja paikalliset viranomaiset työskentelevät strategioiden kehittämiseksi kaupunkien lämpösaareke-ongelman vähentämiseksi. Ratkaisut voivat sisältää niin sanotun vihreän ja sinisen infrastruktuurin lisäämistä. Esimerkkejä tästä ovat lisääntynyt 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 voimme 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 tarinoihin, 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



# TERVEYS

## Processoitu liha ja dementia: Kasvavat todisteet yhteydestä huolestuvat



Uusi tutkimus on herättänyt huolta prosessoitujen 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 natriitteja, sekä korkeita natriumpitoisuuksia, joiden uskotaan vaikuttavan negatiivisesti kognitiiviseen terveyteen.

Tutkimuksessa havaittiin myös, että jokainen päivittäinen ylimääräinen prosessoitujen 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 prosessoitujen ja prosessoimattoman lihan välillä on olennainen, sillä se viittaa siihen, että haitalliset vaikutukset johtuvat todennäköi-

sesti prosessoitujen lihan lisäaineista ja säilöntämenetelmistä, eivätkä itse lihasta.

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

### Ruokasuositukset aivoterveiden tukemiseksi

Näiden tulosten perusteella terveysasiantuntijat suosittelvat prosessoitujen 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. Prosessoitujen lihan kulutuksen vähentäminen voi olla yksinkertainen mutta merkittävä askel aivotointojen säilyttämiseksi ja dementiariskin pienentämiseksi ikääntymisessämme.

**Yhteenvetona** voidaan todeta, että kasvava määrä todisteita prosessoitujen lihan haitoista korostaa tietoisten ruokavalintojen merkitystä aivoterveiden ylläpitämiseksi. Vaikka asiaa ei ole vielä lopullisesti ratkaistu, nykyinen tutkimus viittaa vahvasti siihen, että prosessoitujen 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

T2DR: 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. TutkimukseSSA, 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 kehittymisessä, 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 hammaslääkäristykset 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 plakkia. 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.



# RAITIOVAUNUT



## Tampereen raitiotiet – moderni investointi, jolla on historialliset juuret

Tampereen raitiovaunut ovat suhteellisen uusi lisä Suomen joukkoliikennejärjestelmään, mutta niistä on nopeasti tullut tärkeä osa kaupungin infrastruktuuria. Nuoresta iästään huolimatta raitiotiejärjestelmällä on mielenkiintoinen historia, joka ulottuu yli vuosisadan taakse.

### Unelma, joka toteutui

Raitiovaunujen käyttöönottoa Tampereella on suunniteltu 1900-luvun alusta lähtien. Useista aloitteista ja tutkimuksista huolimatta kesti vuoteen

2021 asti, ennen kuin ensimmäinen raitiovaunu rullasi kaupunkiin. Pitkään odotukseen on monia syitä, mutta yksi tärkeä tekijä oli Suomen taloudellinen tilanne suuren osan 20-luvusta.

Vasta kun Tampereen kaupunki alkoi 2000-luvulla kasvaa nopeasti ja tietoisuus kestävästä liikenteestä kasvoi, raitiotiehanke sai uuden elämän. Päätös investoida moderniin raitiotiejärjestelmään osoittautui viisaaksi, sillä raitiovaunuista tuli nopeasti suosittuja kaupunkilaisten keskuudessa ja ne vähensivät autoliikennettä keskustassa.

### Kasvava verkosto

Nykyään Tampereen raitiotieverkosto koostuu kahdesta linjasta,

joita yhdistävät kaupungin tärkeät osat, kuten keskustan, yliopiston ja asuinalueet. Verkostoa kehitetään jatkuvasti ja suunnitelmissa on laajentaa sitä tulevaisuudessa. Tampereen luoteispuolella sijaitsevalle Ylöjärvelle odotetaan raitiovaunuliikennettä muutaman vuoden sisällä.

Tampereen raitiovaunut ovat vaikuttava esimerkki modernista raitiovaunutekniikasta ja -suunnittelusta. Ne on suunniteltu täyttämään kasvavan kaupungin julkiselle liikenteelle asetetut korkeat vaatimukset.

Matala lattiataso: Yksi Tampereen raitiovaunujen näkyvimmistä ominaisuuksista on matala lattiataso, jonka ansiosta kaikkien matkustajien on helppo nousta kyytiin ja poistua siitä, käyttivät he sitten pyörätuolia tai rattaita.

Tilavat tilat: Vaunut ovat tilavia ja tarjoavat runsaasti tilaa sekä istuville että seisoville matkustajille. Siellä on myös pyörätuoleille ja rattaille varatut paikat.

Moderni tekniikka: Tampereen raitiovaunut on varustettu uusimmalla teknologialla muun muassa tietojärjestelmissä, turvajärjestelmissä ja energiaa säästävissä ratkaisuissa. Matkustajat voivat esimerkiksi seurata matkaansa digitaalisilta näytöiltä ja saada tietoa seuraavasta pysäkestä.

Kestävä muotoilu: Kärryt on valmistettu kestävästä kehitystä ajatellen. Materiaalivalinnat ja energiaratkaisut on optimoitu ympäristövaikutusten minimoimiseksi.

### Var tillverkas spårvagnarna?

Tammerfors spårvagnar tillverkas av det finska företaget Transtech, som har sin fabrik i Otanmäki. Transtech är en ledande tillver-



kare av spårvagnar och bussar i Norden och har levererat vagnar till flera städer i Finland och Sverige.

### Några av fördelarna med spårvagnar i Tammerfors:

**Miljövänligt:** Spårvagnar drivs oftast med el från förnybara energikällor och släpper därför ut betydligt mindre koldioxid än bussar eller bilar.

**Effektivt:** Spårvagnar har hög kapacitet och kan transportera många passagerare på en gång. Dessutom är de mindre känsliga för trafikstockningar än bussar.

**Komfort:** Spårvagnar erbjuder en bekväm och tyst resa, vilket uppskattas av många passagerare.

**Stadsplanering:** Spårvagnar kan bidra till en mer hållbar stadsutveckling genom att stimulera tillväxt längs spårvägslinjerna och skapa attraktiva bostadsområden. Framtiden för Tammerfors spårvagnar

Det är tydligt att spårvagnarna har en ljus framtid i Tammerfors. Staden fortsätter att växa och behovet av ett effektivt och hållbart kollektivtrafiksystem kommer bara att öka. Genom att satsa på spårvagnar visar Tammerfors att man tar ansvar för framtida generationer och bidrar till en mer hållbar värld.

Tammerfors spårvagnar är ett utmärkt exempel på hur en stad kan ta sig an utmaningar som klimatförändringar och urbanisering genom att investera i modern infrastruktur. Det är också ett bevis på att invånarna i Tammerfors värdesätter hållbarhet och bekvämlighet.

Det är spännande att följa utvecklingen av spårvägsnätet i Tammerfors och se hur det kommer att bidra till att forma staden i framtiden. Man kan vara övertygade om att spårvagnarna kommer att fortsätta vara en viktig del av Tammerfors identitet och att de kommer att inspirera andra städer, till exempel Åbo, att göra liknande satsningar.





# 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, Waldemarin 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-



isoppilana 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 raukkuutta, 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 kaikkseen 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)



# PAKINA

## Maalattia vai betoni – odottamaton terveysongelma?

Olemme jo pitkään nähneet betonilattiat merkinä nykyaikaisuudesta ja hygieniasta. Mutta entä jos vanha totuus siitä, että maalattiat ovat epäterveellisiä, ei olekaan totta?

Bangladeshissa meneillään oleva tutkimus haastaa nyt ennakkoluulomme lattian roolista terveydellemme.

Tutkimuksen virallinen nimi on «Sementtilattiat ja lasten terveys (CRADLE): satunnaistettu tutkimus Bangladeshin maaseudulla» ja se löytyy verkosta. Tutkimusta johtaa yhdysvaltalaisen Stanfordin yliopiston tutkija Jade Benjamin-Chung.

Bangladeshin tutkijat vertaavat nyt, saavatko maalattiaisten talojen pienet lapset enemmän suolistoinfektioita kuin betonilattiallisten talojen lapset. Tutkimuksen tuloksilla voi olla merkittäviä seurauksia paitsi kehitysmaailmalle myös omalle kotiympäristöllemme.

Entä jos käy ilmi, että maalattioilla ja niiden luonnollisilla materiaaleilla voi todella olla positiivinen vaikutus terveytemme? Ehkä maaperän lattiat voivat edistää tasapainoisempaa mikrobiomia, toisin sanoen



miljardeja bakteereja, jotka elävät meissä ja meissä. Yhä useammat tutkimukset osoittavat, että suolistofloorallamme on ratkaiseva rooli terveydellemme.

Jos Bangladeshissa tehty tutkimus osoittaa, että

maaperän lattiat voivat olla terveellisempiä, mitä se tarkoittaa meille täällä Pohjoismaissa? Pitäisikö meidän alkaa repiä betonilattioitamme ja korvata ne likaisilla lattioilla? Ehkä ei täysin, mutta se voi pakkota meidät miettimään

uudelleen kotimme ja suhteemme luontoon.

Ehkä voimme inspiroitua muista kulttuureista, joissa likalattiat ovat luonnollinen osa elämää. Ehkä voimme löytää tapoja yhdistää modernit mukavuudet luonnollisempiin materiaaleihin.

On tärkeää muistaa, että yksittäinen tutkimus ei tarjoa koko totuutta. Mutta se voi sytyttää uusia ajatuksia ja keskusteluja. Ehkä on aika kyseenalaistaa joitakin juurtuneita käsityksiämme siitä, mikä on hygieenistä ja terveellistä.

Joten odottaessamme Bangladeshin tuloksia voimme pohtia seuraavia kysymyksiä:

Mitä etuja ja haittoja näemme maalattioissa ja betonilattioissa?

Miten voimme luoda koteja, jotka ovat sekä terveellisiä että mukavia?

Miten voimme tasapainottaa nykyaikaisuuden tarpeemme ja yhteyden luontoon?

Riippumatta tutkimuksen tuloksista, se voi edistää tärkeää keskustelua elinympäristöstämme ja terveydestämme. Ehkä on aika katsoa kotejamme uusin silmin ja löytää uusia tapoja elää kestävämmän ja terveellisemmän.



# RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE

## We Must Strengthen Ourselves and Take Care of People, of Personnel – of All Our Warriors – Address by the President



**Dear Ukrainians!**

Rescue operations are currently underway in Kharkiv where Russian bombs hit. Unfortunately, there are dead people. Among them is a child. A girl, Sofia. She would have turned 15 this fall. My condolences to all the families and friends. There are many injured. Everyone is receiving help, and the rescuers are doing everything they can to save as many lives as possible. I thank everyone who is involved and who is supporting Kharkiv and Kharkiv residents. These are terrible, vile Russian strikes directly on buildings, on a city

park. Russia will definitely be held accountable for all its evil. But everyone in the world must remember that the most effective tactic is to prevent evil from acting. We need decisions that can be made by our partners, by those countries on whom it depends – whether we have the ability to destroy Russian military aircraft exactly where they are based, exactly where the elimination of these terrorists and their aircraft can be the most effective. We in Ukraine, along with our friends around the world, are not just talking about long-range decisions. About strong decisions. About things that can bring us closer to

ending this war, because, for Putin, the most important aspect of his wars is the terror against civilians, the intimidation, and the abuse of people. This is how the Russian evil came everywhere, to Syria, and Georgia, and Ukraine. They have the same terror tactics everywhere, and we must put a stop to this. It can be ensured by our, Ukrainian, long-range capabilities, with appropriate support for our Defense Forces and air defense systems for Ukraine. All the things we are talking about with our partners.

Today we had many meetings about our military work. There was a report by the Chief of the Defense Intelligence of Ukraine. Today, I also held a meeting of the Staff. First, there was a report by the Commander-in-Chief about the front, with a focus on the Pokrovsk direction. Toretsk. Defense against Russian assaults. The most challenging areas. It is crucial that everyone, at all state levels, who is involved in this, really make their maximum efforts to ensure our resilience and that of our warriors. And I thank everyone who is now really effectively destroying the occupier and protecting our positions. I thank every soldier and commander, everyone who produces and supplies the necessary weapons, shells, drones. Also today, the Commander-in-Chief reported on the development of our actions in the Kursk region. The daily result there, which is important for all of us, is the replenishment of the exchange fund for Ukraine. And the more this replenishment is, the more of our people we will be able to bring back from Russian captivity. This is our strategic priority.

**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](http://www.president.gov.ua) regardless of full or partial use of materials.*

## RUSSIA

### Strange news from Moscow

#### Satan interfered in the Paris Olympics

The Moscow newspapers tell us that Satan caused the failure of the Olympic Games in Paris.

Russian national team coach Pokrovskaya is said to have said: "I think this Olympics has surpassed any Olympics ever held. There were problems in TGokyo as well, but they were somehow solved quickly... Has Satan come to earth? And then the queue at these games was in the first place. I have a nasty overall impression."

This report was published in the newspaper "Ura".

Some readers comment:

- An athlete got wet in the bay, drank water and got sick. Now let's consider together whether Satan influenced the IOC:

#### Ex-President Medvedev ill

According to information in Russian Telegram channels, ex-president Dmitry Medvedev is seriously ill.

He has been diagnosed with prostate cancer that has metastasized to several organs. According to Russian doctors, he has a maximum of 2 years left.

And so is Razman Kadyrov. Doctors say that he has two years at the most because of his serious illness.



# 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 huijaa 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 kustannuste-hokkuuden 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

saanut tunnustusta vahvasta painotuksestaan turvallisuuteen ja eettisiin näkökohtiin. Sisäänrakennettujen suojelemissä 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

ja tuottamaan sekä tämän päivän johtaja voi tekstiä että kuvia. jäädä huomisen innovaation jalkoihin.

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

Vähemmän tun- tavassaan käyttäjävuoro- nettu kilpailija Mo- vaikutukseen. "Paras" te- nica on löytänyt koäly riippuu lopulta sitä oman paikkansa kes- käyttävän yksilön tai or- kittymällä tunneälyyn gani-saation erityisistä tar- je empattiaan keskus- peista ja arvoista.

teluissa. Vaikka se ei Tutkijoiden työntäessä ehkä vastaa joidenkin tekoälyn mahdollisuuk- kilpailijoiden raakaa sien rajoja voimme odot- proses- sointitehoa, taa näkevämme entis- tä sen kyky käydä vi- tehokkaampia ja kehitty- vahteikkaampia, neempiä malleja. Kilpailu tunneälykkämpiä näiden tekoälyjättien välillä keskusteluja erottaa ajaa inno- vaatiota, kannus- sen joukosta. taen jokaista parantamaan

Anthropicin kehittä ja erottumaan joukosta.

tämä Claude 3.5 on Toistaiseksi "parhaan te- koälyn" kruunu on vielä lu- nastamatta, jokaisen mallin tarjotessa oman ainutlaatui- sen panoksensa alalle. Näi- den teknologioiden jatkaes- sa kehittymistään käyttäjien ja kehittäjien on huolel- lisesti harkittava erityisiä vaatimuksiaan ja eettisiä näkö-kohtia valitessaan te- koälymallia.

Tekoälymaisema on kau- kana vakiintuneesta, ja paras saattaa todella olla vielä tulossa. Seis- tessämme vieläkin suurempien tekoälyn läpimurtojen kynnyksellä yksi asia on varma: kil- pailu täydellisen tekoälyavustajan luomisek- si on kaukana päättymises- tä.



# TEKOÄLY

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



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 erityiskohdelua)

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

Lehti sisältää lainauksia vanhoista päivälehdistä, jotka on otettu Kansallisarkistosta (digi.kansalliskirjasto.fi). GPT3, Gemini ja Monica tekevät osan 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

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.

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)

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

### Mikä talo tämä on?



Viime viikon talo: Övningskolan



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

Wasa Daily  
Wasa Dagblad  
Photo Supplement

Republiken president Alexander Stubb i Vaasa 27.4.2024

**Kärlfestivalen denna vecka!**

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlen gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se/hi

En ny press: Grunden för lycka och demokrati

Kommittéutredningens djupgående konsekvenser för Finland under de kommande 50 åren

**KÖR-FESTIVALEN**

Sinebrychhoff Konstmuseum

Kreml gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se/hi

En ny press: Grunden för lycka och demokrati

Kommittéutredningens djupgående konsekvenser för Finland under de kommande 50 åren

**Puccinis "TOSCA" KOMMER TILL VAASA I JANUARI**

Sinebrychhoff Konstmuseum

Kreml gör narr av sina motståndare - 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

**Pörtöm kyrka  
Pirttikylän kirkko  
The Church in Pörtöm**

WASAAN PÄIVÄLEHTI  
Wasa Dagblad  
Photo Supplement

En ny press: Grunden för lycka och demokrati

**Hylkeenynti Raippaluodossa 1895**

Jussi Adler-Olsen

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASAAN PÄIVÄLEHTI  
Wasa Dagblad  
Photo Supplement

**Hylkeenynti Raippaluodossa 1895**

Jussi Adler-Olsen

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

**WASA LEHDISTÖ: Ummellisuuden ja demokratian perusta**

**KUORO-FESTIVAALI**

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASAAN PÄIVÄLEHTI  
Wasa Dagblad  
Photo Supplement

**Functie "Tosca" Näin löydät tie-oppaan on tulos kirkkoon!**

**NAISTEN ÄÄNI-elämäkertakirjasto**

**KUORO-FESTIVAALI**

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY  
Wasa Dagblad  
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laastipalatsi square, Helsinki

**Mystical East in Tikanoja**

All EU-candidates

**Functie "Tosca" is coming to Vaasa**

**ROAD CHURCHES**

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASAAN PÄIVÄLEHTI  
Wasa Dagblad  
Photo Supplement

**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**

**Jussi Adler-Olsen**

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY  
Wasa Dagblad  
Photo Supplement

**CHOIR FESTIVAL**

**A Free Place: The Hedrick of Happiness and Democracy**

**ROAD CHURCHES**

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY  
Wasa Dagblad  
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laastipalatsi square, Helsinki

**Mystical East in Tikanoja**

All EU-candidates

**Functie "Tosca" is coming to Vaasa**

**ROAD CHURCHES**

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

Wasa Daily  
Wasa Dagblad  
Photo Supplement

**Fero Järnefelt (1863-1937)**

WASAAN PÄIVÄLEHTI  
Wasa Dagblad  
Photo Supplement

**I K Inha (1865-1930)**

**I Replot 1895**

**Raippaluodossa 1895**

WASAAN PÄIVÄLEHTI  
Wasa Dagblad  
Photo Supplement

Finlands president Alexander Stubb i Vaasa 27.4.2024

**Hylkeenynti Raippaluodossa 1895**

Jussi Adler-Olsen

Vaasan istutetaan 70 000 puita

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASAAN PÄIVÄLEHTI  
Wasa Dagblad  
Photo Supplement

Finlands president Alexander Stubb i 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



## SYYSKUUN HOROSKOOPPI

**Oinas (21.3.–19.4.):**

Tuntuu siltä, että juokset paikallasi koko syyskuun—paljon liikettä, mutta vähän edistystä. Hengitä syvään ja hyppää pois juoksumatolta ennen kuin törmäät seinään. Rakkauselämä? Odota kipinöitä. Onko kyseessä romantiikka vai tulipalo? Aika näyttää.

**Härkä (20.4.–20.5.):**

Syyskuu houkuttelee sinua mukavuusruoan ja päiväunien pariin, mutta tehtävälisterisi on eri mieltä. Jos on valittava tehokkuuden ja herkuttelun välillä, muista: syksyllä kaloreita ei lasketa.

**Kaksoset (21.5.–20.6.):**

Kaksosluonteesi on täydessä vauhdissa—yhtenä hetkenä olet juhlien keskipiste, seuraavana erakoidut kotiin. Yritä olla hämmentämättä ystäviäsi vastaamalla ”kyllä” ja ”ei” samaan tapahtumaan. Merkurius on perääntymässä, joten tarkista viestit kahdesti ennen kuin lähetät!

**Rapu (21.6.–22.7.):**

Olet erityisen herkkänä tänä kuukautena, Rapu. Älä huoli—lokakuuhun mennessä kaikki ovat jo unohtaneet sen, kun itkit liian vahvan kahvin takia. Nojaa rakkaimpiisi; yritä kuitenkin olla hukuttamat-

ta heitä kyyneliisi.

**Leijona (23.7.–22.8.):**

Olet taas parrasvaloissa, Leijona. Varmista vain, ettei se johdu siitä, että vastasit vahingossa kaikille sähköpostissa, joka oli tarkoitettu yhdelle. Hurmasi on huipussaan, mutta suodattimesi saattaa olla lomalla.

**Neitsyt (23.8.–22.9.):**

Järjestelytaitosi loistavat tänä syyskuuna, Neitsyt. Harmi vain, että sosiaalinen elämäsi ei loista yhtä kirkkaasti. Muista, ettei kaikki rakasta taulukoita yhtä paljon kuin sinä—vaikka värikoodatut brunssisuunnitelmat saattavatkin olla menesty-

**Vaaka (23.9.–22.10.):**

Tasapaino on sinulle tärkeää, Vaaka, mutta tämä kuukausi saattaa tuntua enemmän kiikkulaudalta. Älä huoli, jos asiat menevät vähän vinksin vonksin—se on vain universumin tapa antaa sinulle tekosyy ostaa uudet kengät.

**Skorpioni (23.10.–21.11.):**

Salaperäisyytesi on erityisen vahva tänä kuukautena, Skorpioni. Ole kuitenkin varovainen, ettet vahingossa ghostaa pomoasi Tinder-matchin sijaan. Väärinkäsitykset ovat mahdollisia—varsinkin, jos mutiset sarkastisia kommentteja ääneen.

**Jousimies (22.11.–**

**21.12.):** Seikkailunhalusi on huipussaan, Jousimies. Muista vain, että ”seikkailu” ei aina tarkoita spontaania roadtrippiä tai laaman adoptoimista. Joskus seikkailu on uusi aamiaisvilja. Aloita pienestä.

**Kauris (22.12.–19.1.):**

Työmoraalisi on vertaansa vailla, Kauris, mutta jopa sinä tarvitset tauon. Syyskuu saattaa tuoda mukanaan odottamattomia haasteita, kuten mysteerin siitä, kuka söi lounaasi toimiston jääkaapista. Vihje: Se et ollut sinä, mutta pian selviää kuka oli.

**Vesimies (20.1.–18.2.):**

Tunteesi kapinoivat, Vesimies, mutta ehkä kannattaa odottaa suoritusarvion jälkeen ennen kuin esität radikaaleja ideoitasi—kuten nelipäiväistä työviikkoa. Käytä charmiasi taivutteluun, ei provosointiin.

**Kalat (19.2.–20.3.):**

Haa-veilu on lempipuuhaasi tässä kuussa, Kalat, mutta älä eksy ajatuksiisi liian syvälle. Maailma tarvitsee sinua—erityisesti kämppiksesi, joka ei löydä kaukosäädintä. Luovuutesi on supervoimasi, mutta älä unohda, mihin laitoit avaimet.





# HUUMORIA SADAN VUODEN TAKAA

## EI MAKUA

Lisa vieraalle: Pidätkö tästä kakusta, rouva Linusson? Kyllä, se maistuu erittäin hyvältä. Niin hauska! Äiti sanoi, että sinulla ei ole makua.

## EPÄILYTETTY

Rouva A.: Menetkö jo kotiin?  
rouva B.: Kyllä, kirjoitin miehelleni ja pyysin lisää rahaa, ja hän lähetti sen ilman meteliä, joten minun täytyy mennä kotiin ja selvittää, mitä hän tekee.

## PUOLIKUUMA KYLPY

- Tällä kertaa laskulle ei voi kirjoittaa penniäkään kuumasta kylvystä.. Vesi oli vain haaleaa. Emäntä: Kuuma kylpy maksaa kruunun ja kylmä viisikymmentä öreä. Se on yksi ja viisikymmentä lämpimäksi.

## VOIKO HÄN KANNATA HÄNTÄ

Hän: Kultaseni, lupaan kantaa sinua sylissäni.  
Tyttyöystävä: Sylje nyrkkiin ja yritä!

## VARO MATOJA

Hyvää tarkoittava herrasmies pienelle pojalle, joka syö omenaa: ■— Varo matoja, poika! Nuori mies: Jos syön omenan, katsokoon madot itse!

## KÄÄRME LASEILLA

Opettaja: Mihin eläinluokkaan silmälasikäärme kuuluu? Likinäköisille!

## 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 seuraa - sanoi äiti - 100 metrin rintauinti naisille.

Pikku Karl: - Äiti - onko käsien käyttö kiellettyä?

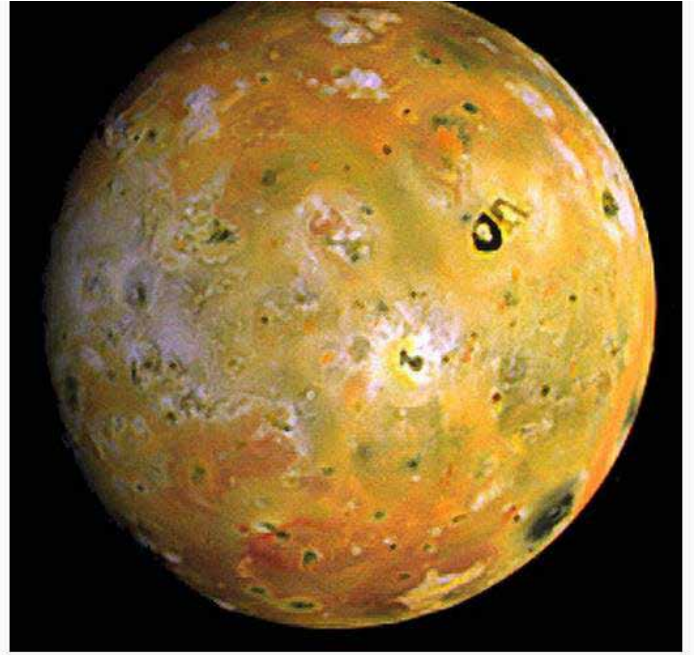
## EINSTEIN

— 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.

## Viikon astronominen kuva:



Io, moon of Jupiter, NASA.jpg

Public domain

Io, moon of Jupiter, NASA.jpg | Copy

[[File:Io, moon of Jupiter, NASA.jpg|Io, moon of J... | Copy

379 × 391

image/jpeg

## 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