

WAASAN PÄIVÄLEHTI

Nr 37

Sunnuntaina, 15 syyskuuta 2024

ISSN 2954-243X

**Kuinka paljon
älypuhelinaiika
lapselle?**

**Haluatko blogi-kirjoit-
tajaksi**

- tervetuloa

Waasan Päivälehteen!

CABARET!

**Jimi Hendrix-
muraali
Klemettilässä**

**PITÄÄKÖ OMENA PÄIVÄSSÄ
LÄÄKÄRIN LOITOLLA?**

TÄÄLLÄ OLEMME:

vpress.ovh

**44 SIVUA
TÄYNNÄ TIIVISTÄ ja
TÄRKEÄTÄ TIETOA**

Pakkotyö ei ole ratkaisu hyvinvointialueiden ongelmiin

Viime aikoina on heittänyt paljon keskustelua lakialoite, joka velvoittaisi vastavalmistuneet lääkärit ja hammaslääkärit työskentelemään julkisessa terveydenhuollossa vähintään kolmen vuoden ajan.

Aloitteen taustalla on pyrkimys ratkaista lääkärripula erityisesti terveyskeskuksissa, mutta ehdotetulla lailla on useita merkittäviä ongelmia, jotka voivat pahimmillaan vahingoittaa hyvinvointialueiden mainetta ja koko terveydenhuoltojärjestelmää.

Ensinnäkin, lakialoite voi vahvistaa käsitystä, että hyvinvointialueilla työskentely on epätoivottavaa ja pakonomaista. Nuoret lääkärit voivat kokea, että heidän uransa alkutaivalta rasittaa pakkotyö, jonka he suorittavat vastentahtoisesti ennen kuin voivat siirtyä mielekkäämpiin tai paremmin palkattuihin tehtäviin. Tämä voi heikentää työmotivaatiota ja estää työpaikkojen luonnollisen kehityksen. On vaarana, että lääkärit näkevät pakolliset kolme vuotta ainoastaan esteenä, jonka he haluavat nopeasti ohittaa, sen sijaan että sitoutuisivat pitkällä aikavälillä julkisen tervey-

denhuollon kehittämiseen. Toiseksi, lakialoitteen myötä hyvinvointialueiden ja kuntien motivaatio hoututella työvoimaa parantamalla työoloja saattaa heikentyä. Miksi kehittää työympäristöä, kun osa työvoimasta saadaan lakisääteisesti? Todellisuudessa ratkaisuja lääkäripulaan tulisi hakea työolojen ja palkkauksen kehittämistä, esimerkiksi omalääkärimallin käyttöönotolla, joka parantaisi työviihtyvyyttä ja potilassuhteiden jatkuvuutta. Pakollinen työvelvoite ei tuo kestäviä ratkaisuja, vaan voi jopa heikentää julkisen terveydenhuollon vetovoimaa.

Kolmanneksi, lakialoitteessa on merkittäviä tasa-arvo-ongelmia. Se koskee vain lääketieteen ja hammaslääketieteen opiskelijoita, vaikka myös monissa muissa ammateissa, kuten sairaanhoitajilla ja opettajilla, on suuria työvoimatarpeita. Miksi juuri nämä kaksi ammattiryhmää asetetaan eriarvoiseen asemaan muiden kanssa? Lisäksi ulkomailta opiskelleet lääkärit eivät kuuluisi lain piiriin, mikä asettaa kotimaiset opiskelijat epäedulliseen asemaan kansainvälisiin kollegoihinsa nähden.

Yksi keskeinen ongelma on myös se, että opiskelu

kestää eri ihmisillä eri ajan. Aloitteen mukaan opiskelijat, jotka ovat aloittaneet opintonsa ennen lain voimaantuloa, eivät joutuisi pakkotyöhön, vaikka he valmistuisivat samanaikaisesti lain voimaantulon jälkeen aloittaneiden opiskelijoiden kanssa. Tämä johtaa epätasa-arvoon valmistuneiden välillä ja voi synnyttää tarpeetonta eripuraa.

Lain mahdollisuus vapautua työvelvoitteesta maksumalla puolet opiskelun kustannuksista yhteiskunnalle asettaa kohtuuttoman esteen esimerkiksi niille lääkäreille, jotka haluavat lähteä ulkomaille hakemaan lisäkoulutusta tai kokemus-

ta. Kymmenientuhansien eurojen lasku ei rohkaise kansainvälistä liikkuvuutta tai Suomen lääketieteellisen osaamisen kehittämistä.

Kaikien kaikkiaan tämä lakialoite ei ole kestävä ratkaisu lääkäripulaan. Sen sijaan, että ratkoisimme terveydenhuollon kriisiä pakkotyöllä, meidän tulisi keskittyä työolojen ja palkkojen parantamiseen, jotta julkinen terveydenhuolto olisi houkutteleva valinta vastavalmistuneille lääkäreille. Hyvinvointialueiden toiminta ja työpaikat tulisi rakentaa siten, että ne houkuttelevat ammattilaisia vapaaehtoisesti, ei pakon edessä.



UUTISET



Vaasan musikaalitapahtuma tänä syksynä: Cabaret! Kabaree – Jätä huolet ovelle!

Vaasan kaupunginteatteri tuo tänä syksynä näyttämölle yhden maailman tunnetuimmista ja rakastetuimmista musikaaleista, ”Cabaret’n”, 20 vuoden tauon jälkeen. Tämä ei ole pelkkä viihdetapahtuma, vaan tärkeä kulttuurinen teko. Cabaret’n teemat – vapaus, rakkaus, pelko ja tuho – ovat ajankohtaisia, ja ne puhuttelevat meitä tänäkin päivänä. Erityisesti Vaasassa, jossa monikulttuurisuus ja historia kohtaavat, tämä esitys tuntuu merkitykselliseltä. Se muistuttaa meitä menneisyyden virheistä, ja siitä, kuinka taide voi toimia peilinä yhteiskunnallemme.

Musikaalin tapahtumat Cabaret sijoittuu 1930-luvun Berliiniin, ajanjaksoon, jolloin maailmaa repivät poliittiset myllerrykset ja nouseva natsismi. Tarinan keskiössä on Kit Kat Klub, jossa esiintyy hurmaava laulaja Sally Bowles. Sallyn elämää värittää hedonismi ja rakkauden etsiminen, samalla kun hänen maailmansa muuttuu natsismin varjojen pimentäessä Saksan. Tarina seuraa myös

amerikkalaista kirjailijaa Clifford Bradhawia, joka löytää itsensä keskeltä Berliiniin kuohuvaa yöelämää ja sitä ympäröivää poliittista kaaosta. Musikaalin säikeissä kietoutuvat rakkaus, unelmat ja elämän hetkellinen kauneus, mutta myös pelko ja sorto.

Juutalaisten sorto ja natsismin

nousu

Cabaret ei käsittele pelkästään henkilökohtaisia tarinoita, vaan se tuo esille laajempia yhteiskunnallisia kysymyksiä. Yksi keskeisimmistä teemoista on natsismin nousu ja juutalaisten sorto. Tämä näkyy erityisen vahvasti Herr Schultzin, juutalaisen vihanneskauppiaan, ja hänen yrityksessään elää normaalia

elämää natsivallan uhatessa. Schultz kuvastaa niitä, jotka uskoivat, että vaikeudet olivat ohimeneviä – kunnes oli liian myöhäistä. Musikaali muistuttaa meitä siitä, kuinka sorto ja väkivalta voivat kasvaa hitaasti, alkaen pienistä asenteista ja sanoista, kunnes ne saavuttavat peruuttamattoman huippunsa.



TÄTÄ LEHTEÄ VOIT LUKEA MISSÄ TAHANSA:



Kuten tässä, Maalahden saaristossa

Mitä voimme oppia?

Vaikka Cabaret'n tarina sijoittuu lähes sadan vuoden taakse, sen sanoma on edelleen ajankohdattainen. Se varoittaa meitä siitä, kuinka vaarallista on olla hiljaa sortoa ja epäoikeudenmukaisuutta vastaan. Musikaali opettaa meille, että yhteiskunnan pimeät puolet eivät synny tyhjästä – ne kasvavat, kun emme vastusta niitä. Se myös kehottaa meitä katsomaan omaa aikaamme kriittisesti ja kysymään, kuinka voimme toimia oikeudenmuka-

isemman ja tasa-arvoisemman yhteiskunnan puolesta.

Esityksen kokonaisuus

Esitys sai ensi-iltansa 12. syyskuuta, ja yleisö vaikutti selvästi nauttivan jokaisesta hetkestä. Mika Haarasen lavastus oli toimiva ja suorastaan nerokas. Yhdessä ohjaaja Reija Wäreen kanssa he onnistuivat luomaan vahvan ja visuaalisesti vaikuttavan kokonaisuuden, jossa näyttämön jokainen yksityiskohta tuki tarinan kerrontaa.

Näyttelijäsuoritukset olivat kauttaaltaan erinomaisia, mutta Emma-Sovia Hautala loisti erityisesti Sally Bowlesin roolissa. Hän toi hahmoon eloa, energiaa ja herkkyyttä, joka teki vaikutuksen. Hautalan esitys oli kuin luotu tähän rooliin, ja hänen karismansa vangitsi yleisön heti ensimmäisestä hetkestä lähtien.

Herr Schultzin roolissa nähtiin Timo Luoma, joka toi hahmoonsa arvokkuutta ja lämpöä.

Sauli Perälän musiikilliset tulokset toivat esitykseen syvyyttä ja tunnetta, mikä teki kokemuksesta nautittavan niin visuaalisesti kuin auditiivisestikin.

Vaasan kaupunginteatterin ”Cabaret” on voimakas ja ajankohdattainen musikaali, joka tarjoaa viihdyttävän mutta samalla ajatuksia herättävän teatterikokemuksen. Se muistuttaa meitä siitä, kuinka historia voi toistua, jos emme ole valppaita, ja siitä, että taide voi olla voimakas väline yhteiskunnalliseen muutokseen.

Hanken Pohjoismaiden kolmen parhaan kauppakorkeakoulun joukossa

Svenska handelshögskolan eli Hanken on sijoittunut erinomaisesti tämänvuotisessa Financial Timesin Masters in Management -rankingissa. Hankenin maisteriohjelma nousi sijalle 57, mikä tekee siitä yhden Pohjoismaiden kolmesta korkeimmalle sijoittuneesta kauppakorkeakoulusta. Tämä tulos vahvistaa Hankenin asemaa johtavana taloustieteiden oppilaitoksena niin Suomessa kuin kansainvälisesti.

Rehtori Ingmar Björkman kommentoi tulosta tyytyväisenä: ”Olemme ylpeitä siitä, että Hankenin maisteriohjelma säilyttää vahvan asemansa maailman parhaiden joukossa. Panostamme jatkuvasti koulutuksemme kehittämiseen, ja tänä vuonna meillä on ennätysmäärä uusia opiskelijoita sekä Suomesta että ulkomailta.”



Viikon taide-elämys:



Helene Schjerfbeck

10.7.1862 - 23.1.1946

Tytön muotokuva (Inez), sinistä ja ruskeaa, 1944

Vaasan uusi muraali Rock-Werstaan vieressä



Vaasan Klemettilän kaupunginosaan on valmistunut uusi muraali, joka on saanut inspiraationsa legendaarisesta kitaristista Jimi Hendrixistä. Taiteilija Jon Gredmarkin käsialaa oleva teos sijaitsee Rock-Werstaan läheisyydessä Tukkukadun ja Myllykadun risteyksessä, elävöittäen kaupunkikuvaa ja tuoden musiikin sekä katutaiteen yhteen uudella, luovalla tavalla.

Muraali on saanut innoituksensa Hendrixin ikonisesta kappaleesta ”Voodoo Child”, joka symboloi musiikillista innovaatiota ja kulttuurista kapinaa. Kuvataiteilija Jon Gredmarkin teos ammentaa Hendrixin energiasta ja hänen vaikutuksestaan niin musiikkiin kuin populaarikulttuuriin. Teoksen tarkoituksena on paitsi tuoda esiin Hendrixin vaikutus, myös luoda uudenlainen kulttuurillinen kohtaamispaikka Klemettilään.

Elävöittää kaupunkikuvaa

Muraali on sijoitettu alueelle, joka on tunnettu musiikkitoiminnastaan. Rock-Werstaan ja Grafifitiländian läheisyydessä oleva teos liittyy osaksi kaupungin laajempaa kulttuurikehitystä, jossa musiikki ja katutaide sulautuvat osaksi Vaasan kaupunkikuvaa.

– Muraalin visuaaliset elementit yhdistävät sen ympärillä olevaan toimintaan ja heijastavat alueen kulttuurista henkeä, kertoo Ilkka Nyqvist Vaasan kaupungin kulttuuri- ja kirjastopalveluista.

Viime vuosina Vaasaan on noussut useita muraaleja, jotka paikalliset taiteilijat ovat toteuttaneet yhteistyössä kulttuuripalveluiden kanssa.

Yhteisöllistä taidetta

Jon Gredmark, joka valmistui Tukholman taideteollisesta



korkeakoulusta, on tehnyt useita julkisia taideteoksia Pohjanmaan alueella, Tampereella ja Tukholmassa. Hänen työskentelytapansa on yhteisöllinen, ja Gredmark on tunnettu projekteista, joihin paikalliset asukkaat ovat osallistuneet. Esimerkiksi Vaasan Ristinummella hän toteutti muutama vuosi sitten taideprojektin yhteistyössä alueen asukkaiden ja Variskan koulun oppilaiden kanssa.

Pohjanmaan taidetoimikunta palkitsi Gredmarkin vuonna 2022 hänen panoksestaan julkisen taiteen ja yhteisöllisen toiminnan edistämisessä. Hänen uusintuoksensa Vaasassa vahvistaa edelleen kaupungin profilia katutaiteen ja julkisten taideprojektien keskuksena. (Vaasa, fi)

Tee hyvä teko: Mene ulos vanhuksen kanssa!

Vaasan kaupunki ja Vaasan vanhusneuvosto haastavat nyt kaikki osallistumaan vanhusopiston Mene ulos vanhusten kanssa-kampanjaan, joka toteutetaan

16.–29. syyskuuta 2024. Kampanjan tavoitteena on edistää seuraavaa tai tukea tarvitsevien ikäihmisten ulkoilua ja samalla luoda asukkaille mahdollisuus hyvään tekoon.

Näin osallistut

Jos tunnet rakkaasi tai naapurin, joka arvostaisi yritystä kävelyllä, tämä on loistava tilaisuus kutsua heidät yhteiselle retkelle. Jos kukaan lähiympäristössä ei tarvitse kävelyseuraa, on mahdollisuus ryhtyä ulkoilukaveriksi Punaisen Ristin ystäväpalvelun kautta. Jos haluat osallistua tähän toimintaan, sinun on suoritettava ilmainen ystävyyskurssi. Seuraava kurssi järjestetään 12. syyskuuta klo 17.30–20.30 ja se on kaksikielinen (suomi ja ruotsi).

Ikäihmisille, jotka haluavat kävelyseuran tai tarvitsevat apua pienissä arjen askareissa, on mahdollista ottaa yhteyttä ystäväpalveluun puhelimitse 040 087 8910 maanantaista torstaihin klo 12–15.

Luo ikimuistoisia kävelyretkiä

Ulkona vietetyn ajan ei tarvitse olla monimutkaista. Yksinkertainen kävely korttelin ympäri, vie-



railu puistossa tai kävely metsässä voi tarjota hienoja kokemuksia sekä vanhuksille että seuraa tarjoavalle henkilölle. Mene ulos vanhusten kanssa -kampanjasivuilta löytyy myös luovia vinkkejä, kuten luontoelämysbingoa ja sateenvarjoliikuntaa, joiden avulla ulkoilu olisi haus Kempaa ja kiinnostavampaa.

Puhuminen muukalaisen kanssa

Puhu muukalaiselle -kampanja toimii rinnakkain Mene ulos vanhusten kanssa -aloitteen kanssa. Tämä kampanja kannustaa asukkaita aloittamaan keskusteluja tuntemattomien ihmisten kanssa, erityisesti keskittyen ikääntyneisiin. Yksinkertaisella tervehdyksellä tai muutamalla ystävällisellä sanalla voi olla suuri merkitys yksittäiselle henkilölle ja edistää onnellisempaa ja verkottuneempaa yhteiskuntaa.

”Kassajonossa olevan tervehtiminen tai muutaman sanan vaihtaminen voi merkitä paljon yksin asuvalle vanhukselle”, sanoo Irmeli Mandell vanhusneuvostosta.

Nyt on aika antaa aikaa, luoda uusia tapaamisia ja tehdä Vaasasta entistä välittävämpi kaupunki! (vaasa.fi)

Lääkärit pakotyöhön!

Tämä on se lakialoite jota kommentoidaan tämän lehden toisella sivulla:

Lakialoite laiksi yliopistolain muuttamisesta

Eduskunnalle

Suna Kymäläinen sd

Timo Suhonen sd

Riitta Mäkinen sd

Hanna Holopainen vihr

Juha Hänninen kok

Petri Honkonen kesk

Mikko Savola kesk

ALOITTEEN PÄÄASIALLI-NEN SISÄLTÖ

Aloitteessa ehdotetaan lisättäväksi yliopistolakiin (558/2009) uusi 41 b §, joka velvoittaisi lääketieteen lisensiaatin tai hammaslääketieteen lisensiaatin tutkintoon johtavaan koulutukseen hyväksytynt antamaan kirjallisen sitoumuksen siitä, että hän tutkinnon suorittamisen jälkeen työskentelee koulutustaan vastaavassa terveydenhuoltolaisessa (1326/2010) tarkoite-

tehtävässä hyvinvointialueen tai kunnan virassa tai näitä vastaavassa virassa Ahvenanmaan maakunnassa tai koulutustaan vastaavassa tai sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalan virassa vähintään 3 vuotta (sitoumusajaksi).

Ehdotetun uuden pykälän tarkoituksena on vastata julkisen terveydenhuollon piirissä, erityisesti terveyskeskuksissa, vallitsevaan lääkäripulaan. Velvoittamalla lääketieteen tai hammaslääketieteen lisensiaattityöskentelemään tutkinnon suorittamisen jälkeen koulutustaan vastaavassa julkisen terveydenhuollon virassa vähintään kolme vuotta voitaisiin nykyistä paremmin turvata lääkärin määrää julkisessa terveydenhuollossa.

Long Play vahvistaa Suomen lehdistön kulttuurianttia

Long Play on ottanut rohkean askeleen Suomen kulttuurijournalismin kentällä perustamalla uuden kulttuuritoimituksen, jonka tavoitteena on tuoda esille syvällisempiä ja ajankohtaisempia näkökulmia taiteesta ja kulttuurista. Tämä on tervetullut lisä kotimaiselle mediakentälle, joka on viime vuosina kärsinyt kulttuurisisältöjen siirtymisestä yhä enemmän lifestyle-journalismin suuntaan.

Uuden toimituksen takana ovat toimittajat Sonja Saarikoski ja Oskari Onninen, joiden visio kulttuurijournalismin kunnianpalautuksesta on saanut vahvaa tukea muun muassa Koneen Säätiöltä, joka myönsi projektille merkittävän apurahan.

Yksi kulttuurijournalismin keskeisistä ongelmista, johon Long Play pyrkii puuttumaan, on uutisvaje. Onninen näkee, että kulttuurista ei raportoida tarpeeksi, ja uutiskilpailu on lähes olematonta. Uuden toimituksen tavoitteena onkin tuottaa enemmän kulttuuriuutisia ja syvällistä analyysiä taiteesta, mikä voi lisätä keskustelua myös taiteen ulkopuolella. Tämä on erityisen tärkeää aikana, jolloin kulttuurisisällöt usein jäävät pintapuolisiksi ja viihdepainotteisiksi.

Long Playn kulttuuritoimitus

ei tyydy pelkästään perinteiseen kritiikkiin tai uutisointiin, vaan pyrkii laajentamaan näkökulmiaan taiteen ja kulttuurin kokonaisvaltaisempiin kysymyksiin. Saarikosken mukaan yksi nykyjournalismin puutteista on, että teokset eivät usein saa tarpeeksi huomiota niiden syntyolosuhteille ja taiteellisille prosesseille. Long Play haluaa tuoda esille juuri näitä syvempiä tasoja, joihin lukijoille näkemyksiä, jotka auttavat ymmärtämään taidetta osana laajempaa yhteiskunnallista kontekstia.

Kulttuurijournalismin muutos näkyy myös Long Playn päätöksessä olla julkaisematta pelkästään teoskohtaisia kritiikkejä. Sen sijaan toimitus pyrkii tarkastelemaan taiteen taustoja, merkityksiä ja ilmiöitä laajemmin. Tämä on tärkeä kehityssuunta aikana, jolloin monet kulttuurijutut keskittyvät enemmän henkilökuviin ja yksittäisiin taideteoksiin, unohtaen suuremmat kulttuuriset ja poliittiset kysymykset.

Ajankohtaisuus ja pitkäjänteisyys Long Playn toimitus painottaa ajankohtaisuutta, mutta ei pelkästään nopean reaktiivisen uutisoinnin muodossa. Sen sijaan tavoitteena on asettaa oma kulttuurinen agenda ja nostaa esiin aiheita, jotka eivät aina seuraa julkaisuajakatauluja. Tämä mahdollistaa syvällisemmän keskustelun aiheista, jotka jäävät helposti pinnallisten ilmiöiden varjoon.

Tämä toimituksen tapa katsoa taidetta ja kulttuuria pitkäjänteisesti ja syvällisesti on merkittävä lisä suomalaisen kulttuurijournalismin kentälle. Kriittinen ja pohdiskeleva ote auttaa valottamaan taidetta uusista näkökulmista, joita ei tavallisessa mediassa usein käsitellä. Tämä projekti tarjoaa kuitenkin uuden suunnan, joka haastaa muut medialatot ottamaan kulttuurijournalismin vakavasti. Yksi merkittävä tavoite onkin, että Long Playn toimitus onnistuu luomaan pysyvän kulttuurijournalistisen tuotteen, jolle löytyy laaja ja aktiivinen lukijakunta.

Saarikoski ja Onninen korostavat, että kulttuurijournalismi ei ole vain taideteosten analysointia, vaan myös yhteiskunnallisten kysymysten käsittelyä taiteen

kautta. Taide tarjoaa välineen keskustella sosiaalisesta oikeudenmukaisuudesta, ilmastonmuutoksesta ja monista muista ajankohtaisista aiheista, jotka ovat yhteiskunnallisesti merkittäviä. Long Playn kulttuuritoimitus

Long Playn kulttuuritoimitus on lupaava hanke, joka vahvistaa Suomen lehdistön tarjontaa ja tuo syvällisempää kulttuurijournalismia yleisölle. Se osoittaa, että kulttuuriuutisten ja -analyysin paikka suomalaisessa mediassa on tärkeämpi kuin koskaan, ja että taide voi olla merkittävä osa ajankohtaista keskustelua myös laajemmassa yhteiskunnallisessa kontekstissa.

VIIKON SITAATTI

Henrik Wickström, kansanedustaja, RKP, Hufvudstadsbladetissa 9. Syyskuu 2024

Suomen terveydenhuollosta puuttuu visio

On erittäin tärkeää, että saamme selkeän vision terveydenhuoltoalallemme. Nyt hyvinvointialueet nähdään suurina hallinnollisina hirviöinä, joilla on suuria taloudellisia ongelmia. Tämä narratiivi heikentää luottamusta julkiseen terveydenhuoltoon. Terveydenhuoltoalallemme vallitsee jonkinlainen suuruudenhulluus. Isot ratkaisut eivät aina takaa hyvää palvelua.

Hyvinvointialueiden osuus valtion budjetista on lähes kolmannes. Siksi olisi kiinnitettävä enemmän huomiota valtion tason palveluihin. Omalääkärillisiä on alettava vakiinnuttaa hyvinvointialueilla (omalääkäri). Se, että saat hoitoa ja tukea samalta henkilöltä, tekee hoidosta tehokkaampaa ja myös turvallisempaa. Toimiva perhelääkärimalli saadaan aikaan edistämällä itsensä työllistämisen mallia, jossa lääkärit työskentelevät terveydenhuollossa yrittäjinä.

... Kukaan ei hyödy siitä, että hyvinvointialueet eivät toteuta tehtäväänsä luoda yhdenvertaista hoivaa kaikille suomalaisille.

TAPAHTUMAT

VAASA-VASA BAROQUE

15.9.24 eli tänään klo 15.00
Elisabveth & Antonia -
Aurinkokuninkaan hovissa
Kuntsin museossa
www.vaasabaroque.com

PALOSAAREN KIRKKO

TOIVON LAULUJA - SÄNGER OM HOPP

19.9.24 KLO 18
Suomalainen ja ruotsalainen seurakunta

WASA TEATER

Bellman – Jos synnyn, haluan elää!

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

www.wasateater.fi

VALTAKUNNALLISET YRITTÄJÄPÄIVÄT

Seinäjoki
11-12-10.2024
Yrittäjyys on voima, joka yhdistää meitä kaikkia!
<https://me.yrittajat.fi/valtakunnalliset-yrittajapajat/>

VAASA-VASA BAROQUE

10.10.24
Vaasan kirkossa
Bach: H-mollimessu
www.vaasabaroque.com

KUPARISAAREN KANSANJUHLA

18.10.24
VAASAN SÄHKÖAREENA
- KLAMYDIA
- PETRI NYGÅRD
- KUNINGAS PÄHKINÄ
- SETÄ TAMU

RITZ

21.10.24

Myrskyluodon Lasse

- Lasse Mårtensonin unohtamattomia säveliä
Ami Aspelund
Jannike
Nicke Lignell

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 huipukirjailijoiden ja laulukirjallisuuden parissa 14.-16.11.2024 Vaasassa. Tapahtumassa tehdään yhteistyötä kestävää kehitystä ajavan Nuorten Agenda 2030 kanssa. Kumppaneina toimivat myös Svenska Litteratursällskapet, KulturÖsterbotten sekä Vaasan kaupunginorkesteri.
vaasa.fi/littfest

RUSK

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

HELSINGIN KIRJAMESSUT

24-27.10.24

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

LAUTASELLA-messut

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

VAASAN KAUPUNGINTEATERI

Komisario Palmun erehdys
Ensi-ilta 1.11.24

TIKANOJA:



Eero Järnefeltin näyttely avautuu 23.11.2024

RITZ

16.11.24
KLO 14 JA 19
AUTIOTALO
Musikaali Dingo-huuma
www.ritz.fi

RITZ

30.11.24
KLO 14 JA 19
BADDING-MUSIKKAA-LI
www.ritz.fi

MEDIAKIELI (ruotsiksi) 2025: Seminaari

Vaasa 22.-23. tammikuuta 2025.
Mediespråk 2025 -tapah-

tuman järjestävät Ruotsalainen lehdistöpalvelu ja Åbo Akademin elinikäisen oppimisen keskus.

, Hufvudstadsbladet Ab:n, HSS Median, ÅU Median, Ruotsin julkisten koulujen ystävien, Åbo Akademin säätiön, Ruotsin kulttuurirahaston, Harry Schaumanin säätiön ja Konstsamfundetin kanssa.

Mediespråkin kielijohtajat ovat Jennie Storgård, Minna Levälähti ja Leni Sundman Ruotsalaisessa lehdistöpalvelusta (SPT). Tammikuussa 2024 seminaari järjestettiin Helsingin Hanasaassa.

<https://www.mediesprak.fi/seminariet/>

KOKOLAN TALVIHARMONIKKA 2025

Karleby vinteracordeon 8.-15.2.2025
Kokkolan Talviharmonikka on vuonna 1998 aloittanut musiikkifestivaali Kokkolassa, joka järjestetään yleensä helmikuun loppupuolella. Viikon mittainen festivaali pyrkii tuomaan esille monimuotoista musiikkia, jossa harmonikka on mukana instrumenttina tavalla tai toisella. Kokkolan Talviharmonikka sai Finland Festivals -statuksen vuonna 2006, kun se järjestettiin kahdeksatta kertaa.
<https://talviharmonikka.com/>

VAASAN KAUPUNGINTEATERI

TOSCA-ooppera

Ensi-ilta 16.1.2025
<https://www.vaasa.fi/koe-ja-nae/kulttuuria-vaasassa/>

NÄYTTÖAIKA



Ruotsin kansanterveysvirasto: Suositukset tasapainoisesta näyttöajasta lasten keskuudessa

Kun digitaalisesta mediasta tulee yhä kiinteämpi osa lasten ja nuorten elämää, Ruotsin kansanterveysvirasto on antanut uusia suosituksia näyttöjen tasapainoisen käytön edistämiseksi.

Viimeisimpien hallituksen puolesta kehitettyjen ohjeiden mukaan alle 2-vuotiaiden lasten tulisi välttää digitaalista mediaa kokonaan, kun taas vanhempia lapsia kehoitetaan rajoittamaan näyttöaikaansa priorisoimaan tärkeitä elämän osa-alueita, kuten liikuntaa, unta ja sosiaalisia suhteita.

Suosituksia

Ruotsin kansanterveysviraston suosituksissa määrätään enintään 1–3 tunnin ruutu-aika päivässä lapsen iästä riippuen. Erityisiä ohjeita ovat:

2–5-vuotiaat lapset:

Enintään 1 tunti ruutu-aikaa päivässä.

Lapset 6–12 vuotta: Enintään 1–2 tuntia ruutu-aikaa päivässä.

13–18-vuotiaat nuoret: Ruutu-aikaa enintään 2–3 tuntia päivässä.

Lisäksi suositellaan, että näyttöjä ei käytetä ennen nukkumaanmenoa ja että matkapuhelimet ja tabletit jätetään makuuhuoneen ulkopuolelle yön ajaksi. Tämän tarkoituksena on suojella lasten unta ja luoda terveellisempi ympäristö palautumiselle.

Lapsen hoito ja yhteistyö

Ruotsin kansanterveysviraston virkaatekevä pääjohtaja Olivia Wigzell korostaa näiden ohjeiden merkitystä sekä vanhempien että lasten tukena. Hän sanoo: «Toivomme, että se edistää parempaa tasapainoa, ehkäisee ongelmakäyttöä ja auttaa perheiden arjessa.»

On tärkeää, että vanhemmat valvovat aktiivisesti, mihin sisältöön lapset osallistuvat ja keskustelevat toiminnastaan digitaalisessa mediasa. Ohjeet kannustavat myös vanhempia pohtimaan omia näyttötottumuksiaan, koska ne vaikuttavat myös heidän lastensa käyttäytymiseen ja tottumuksiin.

Tietämyksen ja tutkimuksen tila

Ruotsin kansanterveysviraston ja Ruotsin mediaviraston kesäkuussa esittelemässä raportissa korostetaan liiallisen näytön käytön kielteisiä seurauksia. Tutkimukset osoittavat, että digitaalisen median runsas käyttö voi johtaa ongelmiin, kuten huononpuuneeen, masennusoireisiin ja tyytymättömyyteen omaan kehoon. Monet lapset ja nuoret itse vahvistavat, että he juuttuvat usein ruutuuhinsa tärkeiden toimintojen, kuten unen, ihmissuhteiden ja liikunnan, kustannuksella.

Ruotsin kansanterveys-

viraston lääkäri ja tutkija Helena Frielingsdorf lisää: «Monilla nuorilla on sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia digitaalisesta mediasta ja he ovat huolissaan siitä, miten niiden käyttö vaikuttaa heihin. Suositustemme avulla toivomme voivamme auttaa heitä muuttamaan tapojaan.»

Näillä uusilla suosituksilla Ruotsin kansanterveysvirasto asettaa selkeät puitteet sille, miten lasten ja nuorten tulisi hallita ruutu-aikaansa. Edistämällä tasapainoa ja tietoisuutta digitaalisesta mediasta voimme auttaa luomaan terveellisemmän kasvatuksen tuleville sukupolville. Se on yhteinen ponnistus, jossa sekä vanhempien, lasten että yhteiskunnan on työskenneltävä yhdessä varmistukseksi, että näytön käyttö ei vaikuta muihin elämän tärkeisiin osa-alueisiin.

TERVEYS

Kalorien rajoittaminen: Pidentääkö se todella elinikääsi?



Viime vuosina kalorirajoitus (CR) on herättänyt kasvavaa kiinnostusta ravitsemuksen, ikääntymisen ja pitkän iän tutkimuksessa.

Ajatus on yksinkertainen: vähentämällä päivittäistä kalorien saantia ilman, että ravintoaineiden saannista tingitään, voisi mahdollisesti pidentää elinikää ja parantaa terveyttä. Mutta mitä tieteellinen näyttö sanoo? Tässä artikkelissa perehdymme kalorirajoituksen mahdollisiin hyötyihin ja siihen, voiko se todella vaikuttaa eliniän pidentymiseen.

Mitä kalorirajoitus tarkoittaa?

Kalorirajoitus tarkoittaa päivittäisen energiansaannin vähentämistä siten, että tarvittavat ravintoaineet saadaan silti riittävästi. Toisin kuin monet dieetit, joissa keskitytään tiettyihin ruoka-aineisiin, kalorirajoitus painottaa kokonaiskalorimäärän vähentämistä. Tätä menetelmää on tutkittu perusteellisesti eri eläinlajeilla, kuten hiivalla, matoilla, karpäsillä ja nisäkkäillä, jotta ymmärrettäisiin sen vaikutukset ikääntymiseen ja terveyteen.

Kalorirajoituksen perusperiaatteet

Kalorirajoituksessa noudat-

etaan tiettyjä periaatteita:

Rajoitus ilman aliravitsemusta: Tavoitteena on vähentää kalorien saantia mutta samalla varmistaa, että elimistö saa kaikki tarvitsemansa ravintoaineet. Pitkäjänteisyys: Jotta kalorirajoituksen mahdolliset hyödyt voidaan saavuttaa, ruokavaliota on noudatettava pitkällä aikavälillä. Yksilölliset erot: Kaikki eivät reagoi kalorirajoitukseen samalla tavalla. Geneettiset tekijät, ikä ja elämäntavat vaikuttavat siihen, miten rajoitus toimii eri ihmisillä.

Pitkä elinikä on matka, ei pikaratkaisu – ja kalorirajoitus voi olla yksi monista välineistä, jotka auttavat meitä kulkemaan kohti tätä tavoitetta.

Mitä tutkimus kertoo? Eläintutkimukset: Lupaavia tuloksia
Tutkimukset eläimillä ovat antaneet lupaavia tuloksia kalorirajoituksen ja pidemmän eliniän välisestä yhteydestä:

Jyrsijät: Tutkimukset ovat osoittaneet, että kalorirajoitettu ruokavalio voi pidentää rottien ja hiirten elinikää merkittävästi verrattuna niihin, jotka saavat syödä vapaasti.

Käsiapinat: Pitkäaikaiset



tutkimukset käsiapinoilla, kuten rhesusapinoilla, ovat osoittaneet, että kalorirajoitus vähentää ikään liittyvien sairauksien riskiä ja parantaa terveyden mittareita.

Ihmistutkimukset: Monimutkaisempi kuva Ihmisten kohdalla tutkimus on monimutkaisempaa, eikä tulokset ole yhtä selkeitä kuin eläimillä. Joitakin etuja on kuitenkin havaittu:

Metabolinen terveys: Kalorirajoituksen on havaittu parantavan insuliiniherkkyyttä, vähentävän tulehdusta ja alentavan verenpainetta, jotka kaikki ovat yhteydessä pidempään elinikään.

Painonhallinta: Kalorien vähentäminen on tehokas tapa hallita painoa, mikä puolestaan pienentää riskiä sairastua muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin sekä diabetekseen.

Kalorirajoituksen mahdolliset hyödyt

Eliniän pidentäminen: Joidenkin tutkimusten mukaan kalorirajoitus voi pidentää elinikää vähentämällä oksidatiivista stressiä ja tukemalla solujen korjausprosesseja.

Parantuneet terveystulokset: Kalorirajoitusta noudattaneilla on havaittu parannuksia esimerkiksi kolesterolitasoissa ja verenpaineessa, jotka viittaavat parempaan kokonaisterveyteen.

Ikääntymiseen liittyvien sairauksien riskin pieneminen: Kalorirajoitus voi vähentää riskiä sairastua kroonisiin sairauksiin, kuten syöpään, sydänsairauksiin ja neurodegeneratiivisiin sairauksiin.

Haasteet ja huomiotavaa Vaikka kalorirajoitus voi tarjota hyötyjä, se ei ole ilman haasteita:

Pitkäaikainen sitoutuminen: Monet kokevat kalorirajoituksen noudattamisen pitkäaikaisesti haastavana, mikä voi johtaa näläntunteeseen tai jopa ahmimiseen. **Ravintoaineiden puute:** Jos ruokavaliota ei suunnitella huolellisesti, kalorirajoitus voi johtaa ravintoaineiden puutteisiin, mikä vaarantaa terveyden.

Yksilölliset erot: Kalorirajoituksen tehokkuus ja turvallisuus vaihtelee suuresti henkilökohtaisen terveydentilan ja genetiikan mukaan. Ennen merkittäviä muutoksia ruokavalioon on tärkeää neuvotella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Tasapainoinen näkemys Voiko kalorirajoitus todella pidentää elinikää? Eläintutkimusten tulokset ovat lupaavia, mutta ihmisillä tehty tutkimus on toistaiseksi epävarmempaa. Niille, jotka harkitsevat

kalorirajoitusta keinona parantaa terveyttä ja pidentää elinikää, on tärkeää tehdä se huolellisesti, varmistaa riittävä ravintoaineiden saanti ja seurata, miten keho reagoi.

Lopulta pitkä elämä ei riipu vain yhdestä tekijästä. Tasapainoinen ruokavalio, säännöllinen liikunta ja terveelliset elämäntavat ovat edelleen pitkäikäisyyden perusta. Kalorirajoitus voi olla yksi työkalu muiden joukossa kohti terveempää ja pidempää elämää, mutta sen tulisi olla osa laajempaa hyvinvoinnin strategiaa.

Pitkä elinikä on matka, ei pikaratkaisu – ja kalorirajoitus voi olla yksi monista välineistä, jotka auttavat meitä kulkemaan kohti tätä tavoitetta.

DIEETTI JA TERVEYS



Omena päivässä ei pidä lääkäriä loitolla, mutta saatat tarvita vähemmän käyntejä apteekissa

Ikivanha sanonta ”Omena päivässä pitää lääkärin loitolla” on ollut terveysneuvojen katkottua siitä lähtien, kun se ilmestyi ensimmäisen kerran 19-luvun Walesissa. Sananlasku, jossa on tarttuva riimi, on jo pitkään muistuttanut omenoiden syömisen eduista ja laajemmin terveellisen ruokavaliion omaksumisesta.

Mutta kestääkö tämä yksinkertainen viisaus nykyaikaisen tieteellisen tarkastelun?

Sananlaskun alkuperä voidaan jäljittää vuoteen 1866, jolloin versio siitä kirjattiin seuraavasti: ”Syö omena nukkumaan mennessäsi, niin estät lääkäriä ansaitsemasta leipää. (”Eat an apple on going to bed, and you’ll keep the doctor from earning his bread.”) 18-luvun loppuun mennessä lause oli kehittynyt tutummaan muo-

toonsa ja sitä on sittemmin käytetty edistämään hedelmien kulutuksen terveyshyötyjä, erityisesti omenaa, josta on tullut symboli terveellistä elämää.

Mutta mitä tiede sanoo? Vuoden 2013 tutkimuksessa tarkasteltiin lähemmin omenan kulutuksen ja terveystulosten välistä suhdetta vertaamalla omenan syömisen vaikutuksia päivässä tavallisen kolesterolia alentavan lääkkeen ottamiseen. Tulokset olivat kiehtovia: yli 50-vuotiaille omenan

syöminen päivittäin voisi mahdollisesti vastata stamiinin kolesterolia alentavien etuja, vähemmän sivuvaikutuksia ja samanlaisia vuosikustannuksia. Tämä viittasi siihen, että vaikka omenat eivät ehkä korvaa nykyaikaista lääketiedettä, ne varmasti pitävät puolensa osana terveellistä ruokavaliota.

Lisätutkimusten tarkoituksena oli selvittää, pitävätkö omenansyöjät todella lääkärin loitolla. Tutkimus, johon osallistui suuri otos yhdys-

valtalaisia aikuisia, havait-
si, että ne, jotka kuluttivat
vähintään yhden pienen
omenan päivässä, välttivät
hieman todennäköisemmin
lääkärikäyntejä verrattuna
ei-omenansyöjiin. Eri ter-
veys- ja demografisten teki-
jöiden huomioon ottamisen
jälkeen ero ei kuitenkaan
ollut tilastollisesti merkit-
sevä. Toisin sanoen, vaikka
omenansyöjillä näytti ole-
van hieman vähemmän lää-
kärikäyntejä, todisteet eivät
tukeneet vahvasti ajatusta,
että omenat yksin ovat vas-
tuussa tästä.

Mielenkiintoista on, että
tutkimuksessa havaittiin,
että omenansyöjät käyttivät
todennäköisemmin vähem-
män reseptilääkkeitä. Tämä
viittaa siihen, että vaikka
omena päivässä ei ehkä
pidä lääkäriä kokonaan loi-
tolla, se voi mahdollisesti
vähentää tiettyjen lääkkei-
den tarvetta. Omenoiden,
joissa on runsaasti kuituja,
vitamiineja ja antioksidan-
teja, terveyshyödyt voivat
edistää yleistä hyvinvoin-
tia ja vähentää riippuvuutta
lääkkeistä.

Kun jatkamme perinteis-
ten sananlaskujen viisauden
tutkimista modernin tieteen
valossa, on selvää, että vaika
omena päivässä ei ehkä
täysin suojaa sinua kaikilta
vaivoilta, sillä voi silti olla
arvokas rooli hyvän tervey-
den ylläpitämisessä. Kun
seuraavan kerran tavoittelet
välipalaa, muista, että tämä
yksinkertainen hedelmä
saattaa vain auttaa sinua tekemään vähemmän matkoja
apteekkiin, ellei lääkäriin.



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-

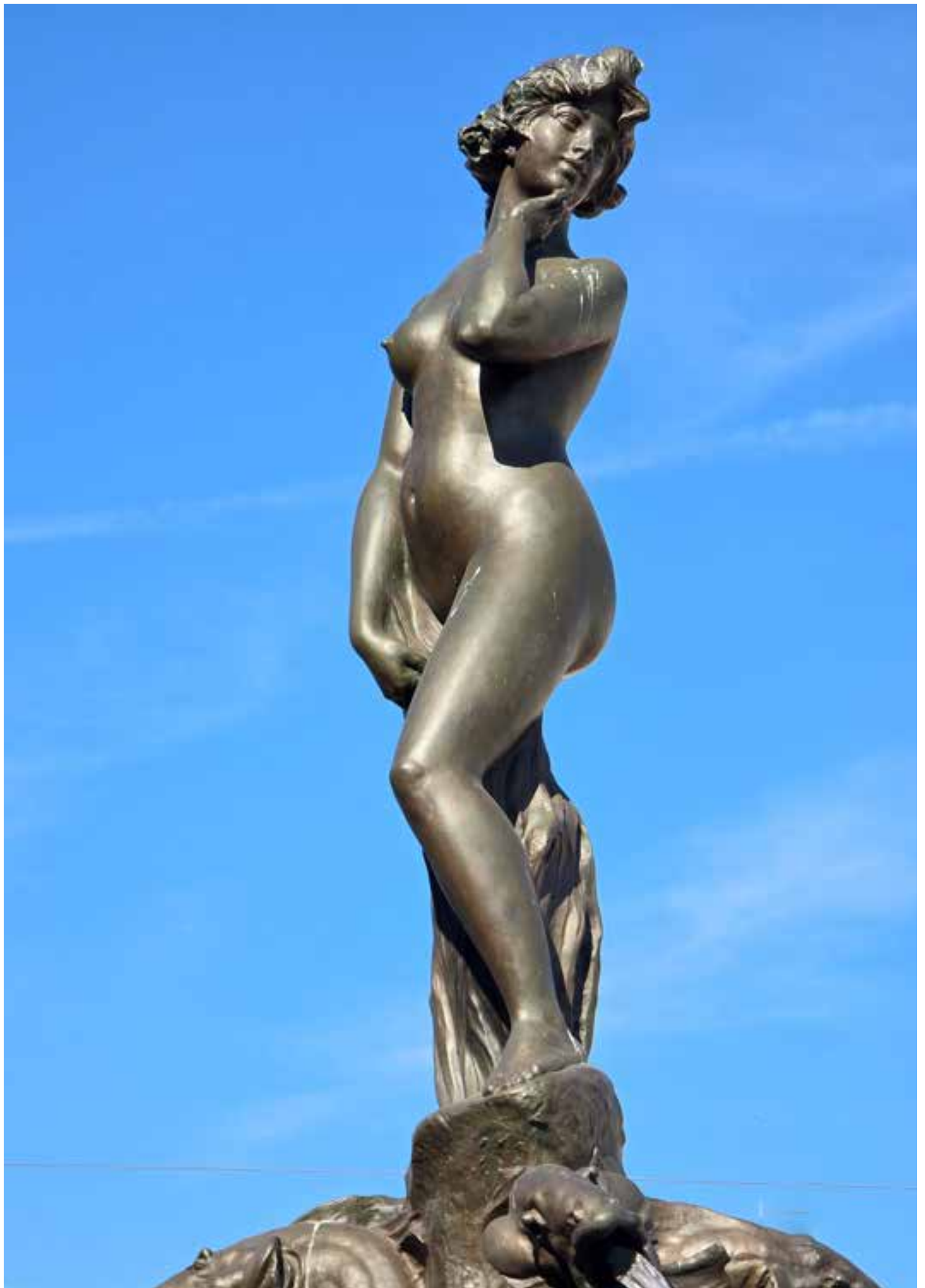
jen aalloista. Teos on säilynyt Vallgrenin tunnetuimpana ja on täydellinen esimerkki hänen pariisilaisesta art nouveau -henkisestä tuotannostaan. Vaikka teos on monumentaalinen, se heijastaa Vallgrenin pienoisveistosten herkkyyttä ja taidokkuutta.

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 vapunviettäjiä 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 juurinytyissä 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

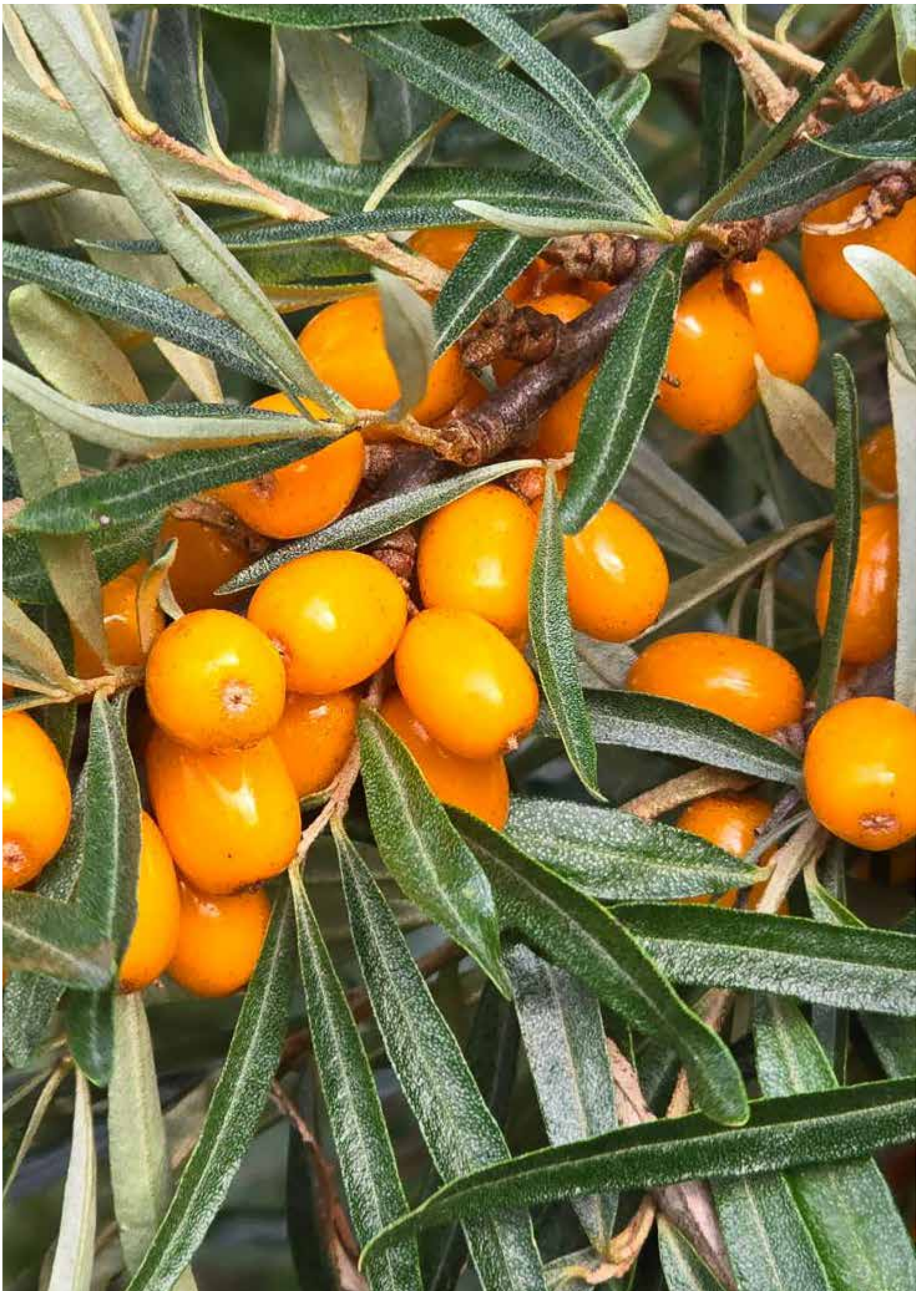
Tyrni on tunnettu erityisen korkeasta C-vitamiinipitoisuudestaan. Sadasta grammasta tyrniä saa jopa 10-20 appelsiinin verran C-vitamiinia, mikä tekee siitä yhden tehokkaimmista C-vitamiinin lähteistä. Tyrnin terveyshyödyt eivät kuitenkaan rajoitu vain tähän; se sisältää myös runsaasti monitydyttymättömiä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

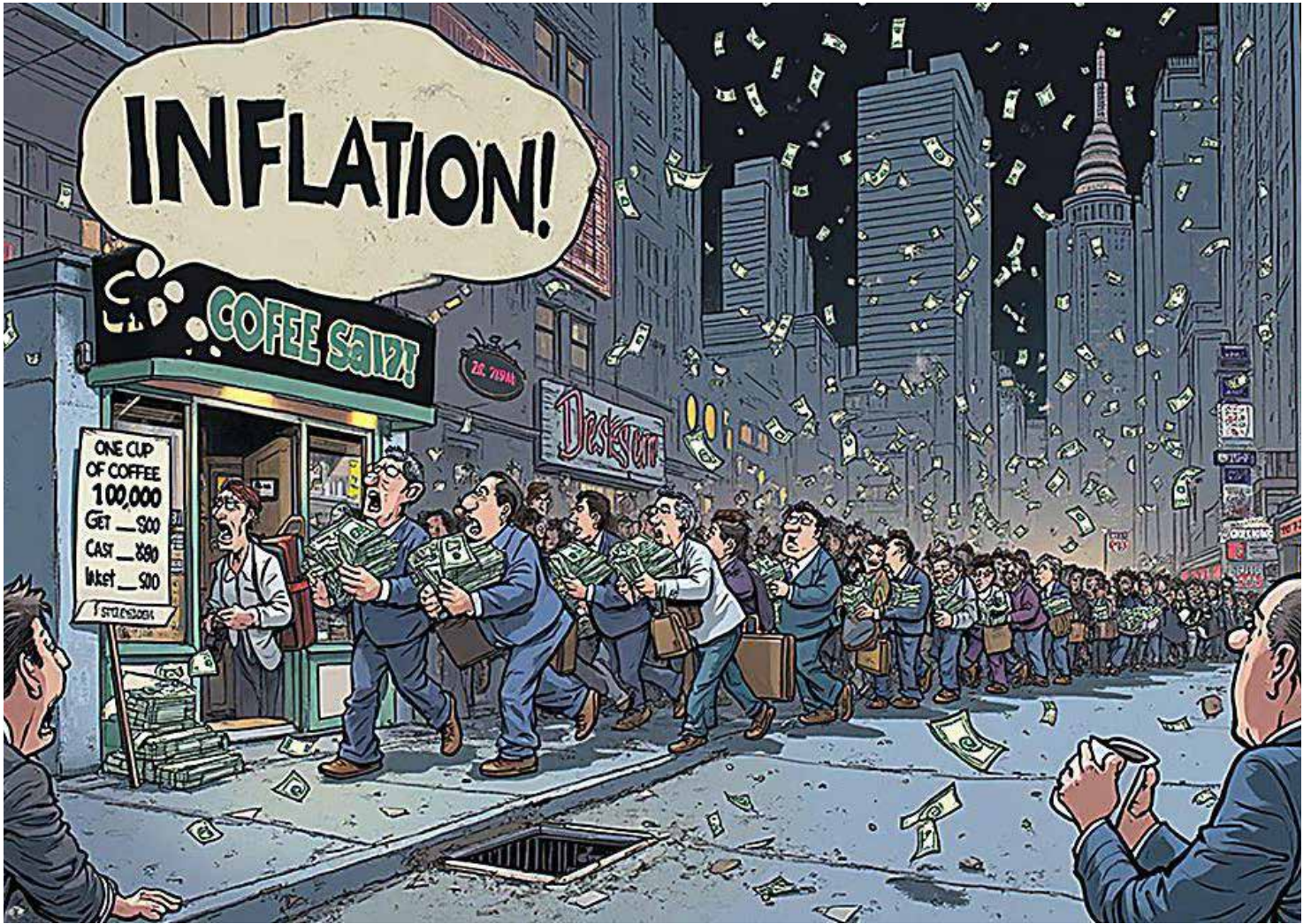
Tyrnin kirpeä maku sopii erinomaisesti yhteen makeiden hedelmien, kuten omenan tai persikan kanssa. Sitä voi käyttää hillojen ja marmeladien valmistukseen, tai sekoittaa smoothieihin tuomaan lisäpotkua. Lisäksi tyrnistä valmistettu jauhe on helppo lisätä välipaloihin, jogurteihin tai pirtelöihin tuomaan 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 kustannusve-toinen 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 lompakois-samme.

Kottikärrylogistiikka ja arki Nyt olen taas ovellani, val-

miina menemään ulos kahvi-kupille. Kottikärryt ovat val-miina, täynnä rahaa, joka on melkein arvotonta, jos odotan liian kauan. Muistelen tarinoita 1920-luvun Saksasta, jossa lapset leikkivät rahanipuilla 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-

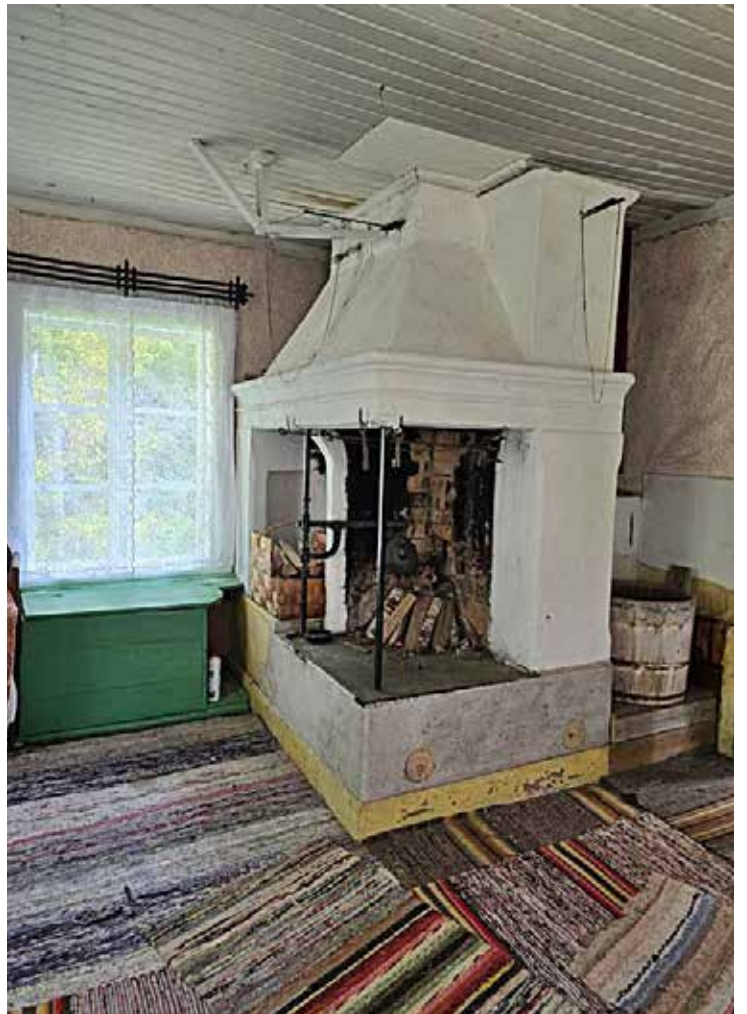
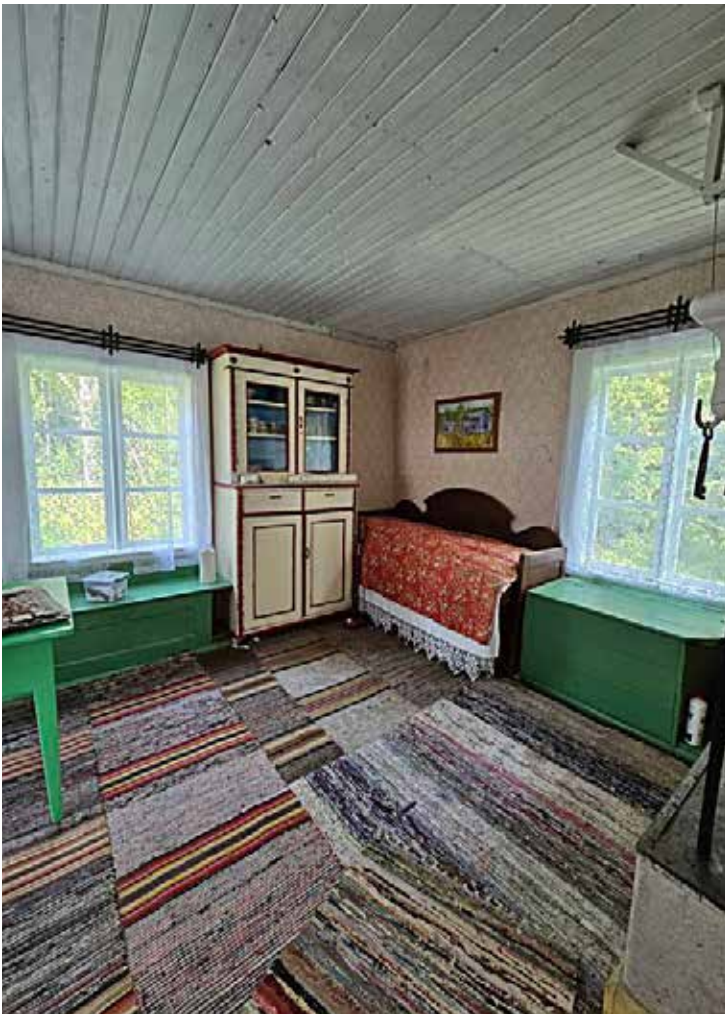
llä vierailijat voivat tutustua aitoihin huonekaluihin ja kodinkoneisiin, jotka kuuluivat aikoinaan vuokralaisperheille.

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.

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.

Viime vuosina Pirttikylän



ILMASTONMUUTOS

Kesä 2024 vahvistettu globaalisti kuumimmaksi kesäksi – Copernicus-raportti



Kesä 2024 on virallisesti julistettu maailmanlaajuisesti kuumimmaksi kesäksi ennätysellisten lämpötilojen vuoksi. Elokuu 2024 oli yhtä lämmin kuin elokuu 2023, jolloin myös koettiin ennätyselliset helteet. Copernicus Climate Change Service (C3S) raportoi, että elokuun keskimääräinen globaali pintailman lämpötila nousi $16,82^{\circ}\text{C}$, mikä on $0,71^{\circ}\text{C}$ enemmän kuin elokuiden 1991–2020 keskiarvo. Tämä merkitsee jo 13. kertaa 14 kuukauden aikana, että globaalit lämpötilat ovat ylittäneet kriittisen $1,5^{\circ}\text{C}$ kynnyksen esiteollisiin aikoihin verrattuna.

Ennätyslämpötilat jatkavat nousuaan

Elokuu 2024 globaali keski-

lämpötila oli $1,51^{\circ}\text{C}$ korkeampi kuin esiteollisella ajalla, mikä jatkaa ennennäkemätöntä lämpenemistrendiä. Aikaväli syyskuusta 2023 elokuuhun 2024 pitää nyt hallussaan ennätysten lämpimimpänä 12 kuukauden jaksona mittaushistorian aikana, $0,76^{\circ}\text{C}$ korkeampi kuin 1991–2020 keskiarvo ja $1,64^{\circ}\text{C}$ korkeampi kuin esiteollisella ajalla.

Vuoden alusta elokuuhun 2024 mitattu keskilämpötila on jo ylittänyt saman ajanjakson vuonna 2023 peräti $0,23^{\circ}\text{C}$

, mikä tekee erittäin todennäköiseksi, että vuosi 2024 kirjataan historian lämpimimmäksi vuodeksi. Jotta näin ei tapahtuisi, loppuvuoden 2024 lämpötilojen pitäisi pudota poikkeuksellisen paljon – jotain, mitä ei ole koskaan aiemmin tapahtunut mittaushistoriassa.

Euroopan ja globaalien heltealtojen vaikutukset

Euroopassa elokuu 2024 oli toiseksi kuumin elokuu ennätysissä, lämpötilojen noustessa $1,57^{\circ}\text{C}$ yli 1991–2020 keskiarvon. Etelä- ja Itä-Eurooppa kokivat voimakkaimmat helleaallot, kun taas luoteisosissa, kuten Irlannissa, Iso-Britanniassa ja Islannissa, lämpötilat olivat keskiarvoa matalammat. Maailmanlaajuisesti äärimmäisiä lämpötiloja koettiin myös muun muassa Texasissa, Meksikossa, Koillis-Afrikassa ja Itä-Antarktiksella. Samaan aikaan joillakin alueilla, kuten Alaskassa, Yhdysvaltojen itäosissa ja Pakistanissa, oli tavanomaista viileämpää.

Meriveden lämpötilat nousevat edelleen

Elokuun 2024 maailmanlaajuinen keskimääräinen meriveden pintalämpötila (SST) oli mittaushistorian toiseksi korkein, vain hieman elokuuta 2023 alempi. Vaikka Tyynenmeren päiväntasaajalla havaittiin merkkejä kehityvästä La Niña -ilmiöstä,

monilla alueilla meriveden lämpötilat pysyivät epätavallisen korkeina.

C3Sn apulaisjohtaja Samantha Burgess varoittaa jatkuvasta ennätyslämpötilojen sarjasta: ”Maailma on juuri kokenut historian kuumimman kesä- ja elokuun, sekä kuumimman päivän. Ellemme toimi kiireellisesti kasvihuonekaasupäästöjen vähentämiseksi, nämä äärimmäiset lämpötilat voimistuvat entisestään ja johtavat entistä tuhoisampiin vaikutuksiin sekä ihmisille että ympäristölle.”

Gloaalien lämpötilojen jatkuva nousu ja yhä yleisemmät äärimmäiset sääilmiöt korostavat tarvetta välittömiin ja merkittäviin ilmastotoimiin. Ilman näitä toimenpiteitä vuoden 2024 ennätyslämpötiloista voi tulla uusi normaali.

ILMASTONMUUTOS



Arizona läikähtyy äärimmäisen lämpöaallon alla

Arizonaa piinaava paahtava lämpöaalto ei osoita laantumisen merkkejä, ja lämpötilojen odotetaan nousevan selvästi yli 43 celsiusastetta (110 Fahrenheit-astetta) tulevina päivinä. Kansallinen sääpalvelu on antanut liiallisen kuumuuden varoituksen suurelle osalle osavaltiota ja kehottanut asukkaita ryhtymään varotoimiin kuumuuteen liittyvien sairauksien välttämiseksi.

”Tämä helleaalto on vakava uhka kansanterveydelle”, sanoi kansallisen sääpalvelun tiedottaja. ”On tärkeää pysyä nesteytettyinä, rajoittaa ulkoilua ja tarkistaa haavoittuvassa asemassa olevat henkilöt, erityisesti vanhukset ja pienet lapset.”

Äärimmäistä kuumuutta aiheuttaa korkeapainejärjestelmä, joka vangitsee kuumaa ilmaa alueen ylle. Lämpötilojen odotetaan saavuttavan huippunsa torstaina, ja joillakin alueilla lämpötila voi nousta jopa 46 celsiusasteeseen (115

Fahrenheit-astetta).

Vaikka helteen odotetaan helpottavan tänä viikonloppuna, lämpötilat pysyvät normaalin aikoina. Etsi varjoa ja il-yläpuolella lähitulevaisuudessa. Perjantaina, lauantaina ja sunnuntaina on myös pieni mahdollisuus yksittäisiin ukkosmyrskyihin, mutta ne rajoittuvat todennäköisesti osavaltion korkeampiin korkeuksiin.

Helleaallon jatkuessa on tärkeää ryhtyä toimiin suojellaksesi itseäsi ja muita äärimmäisen kuumuuden vaaroilta. Pysy

nesteytettyinä juomalla runsaasti vettä, vaikka et tuntisikaan janoa. Vältä rasittavaa ulkoilua, etenkin päivän kuumimpina aikoina. Etsi varjoa ja ilmastointia aina kun mahdollista. Ja jos sinulla on kuumuuteen liittyvän sairauden oireita, kuten hiusmausta, päänsärkyä tai pahoinvointia, hakeudu välittömästi lääkärin hoitoon.

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, pensailta tai metsällä, kaupunkialueilla on huomattavasti enemmän asfaltoituja pintoja. Kasvillisuus auttaa viilentämään ilmaa, kun taas asfaltti ja betoni taas imevät lämpöä, mikä johtaa lämpötilan nousuun.

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

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

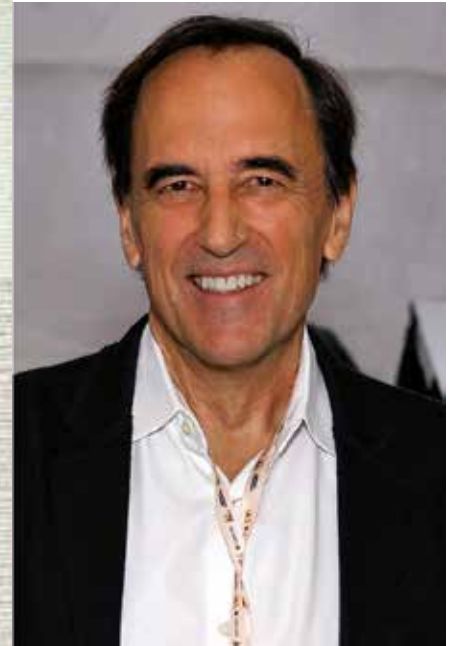
Vaikutus on erityisen selvä suurimmissa kaupungeissa. Esimerkiksi Lontoon ja Pariisin keskustoisissa rekisteröidään säännöllisesti lämpötiloja, jotka ovat noin 4°C korkeampia kuin ympäröivällä maaseudulla yöllä. Molemmat nämä kaupungit, kuten monet muutkin Euroopassa ja maailmassa, kokevat lämpösaareke-ongelmaa,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

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

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

TIEDEKIRJALLISUUS

Jeff Goodell: Ilmastonmuutoksen kronikoitsija



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

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

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

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

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

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

den ja seuraukset.

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

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

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

informatiivisia että innostavia.

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

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

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

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

TERVEYS

Processoitu liha ja dementia: Kasvavat todisteet yhteydestä huolestuvat



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

Tutkimus ja sen tulokset

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

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

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

Processoitu vs. prosessoimaton liha: Tärkeä ero

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

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

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

Ruokasuositukset aivoterveiden tukemiseksi

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

vikkeita.

Kokonaisvaltainen lähestymistapa

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

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

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

TERVEYS

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

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

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

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

T2DR-ohjelma:

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

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

Käyttäytymisen tukeminen ja koulutus

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



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

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

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

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

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

TERVEYS

Hammastulehdus aiheuttaa aivohalvauksen nuorilla, kertoo suomalaistutkimus



Suojaa aivoveritulppaa vastaan!

Uusi suomalaistutkimus on yhdistänyt parodontiitin, vakavan iensairauden muodon, nuorten aikuisten lisääntyneeseen aivohalvausriskiin. 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 kehittämisessä, mikä voi johtaa aivohalvaukseen. Lisäksi hammaslääketieteelliset toimenpiteet voivat tuoda bakteereja verenkiertoon, mikä voi lisätä aivohalvauksen riskiä herkillä henkilöillä.

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

Uusi lupaava Alzheimer-lääke tulossa Suomeen ensi vuonna?

Alzheimerin tauti on tuhoisa sairaus, joka vie vähitellen muistin ja ajattelukyvyn. 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 Alzheimerin tautia sairastavien ongelmiin 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,

jotka 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 Nor- den och har levererat vagnar till flera städer i Finland och Sve- rige.

Några av fördelarna med spårvagnar i Tammerfors:

Miljövänligt: Spårvagnar drivs oftast med el från förnybara energi- källor 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 stadsut- veckling genom att stimulera till- växt längs spårvägslinjerna och skapa attraktiva bostadsområden. Framtiden för Tammerfors spår- vägar

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

Tammerfors spårvagnar är ett ut- märkt exempel på hur en stad kan ta sig an utmaningar som klimat- förändringar och urbanisering ge- nom att investera i modern infra- struktur. Det är också ett bevis på att invånarna i Tammerfors vär- desätter hållbarhet och be- kväm- lighet.

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



RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE

The War Must Become Significantly Harder for Russia – President’s Speech at the Opening of the 20th Annual Yalta European Strategy Meeting



13 September 2024

Dear participants of this year’s Yalta European Strategy meeting!

Dear friends of Ukraine!

Thank you for the invitation! I’m glad to welcome you all to Ukraine today – and for many of you not for the first time. And it is extremely important in a time of war like this – to be in Ukraine, to be with our defenders, defenders of Ukraine, with all our people – people who are going through the hardest thing that could ever happen – a full-scale war. I’m grateful to all of you for being with Ukraine.

But it is also important for all of

us to have the same understanding of what it means to be with Ukraine. It’s not just about presence. It is not just about an emotional connection to our state, to Ukrainians, to our battle for independence.

Yesterday, the Russian army carried out one of its many attacks on Ukraine. It was an artillery strike. It hit the village of Viroliubivka in the Donetsk region.

The Russians saw where they were hitting. The trucks of the International Committee of the Red Cross were burned. Two people were wounded in this strike. Unfortunately, three people were killed. My condolences. They were employees of the humanitarian mission – their lives were taken by Russian artillery. And it is disappointing, deeply disappointing,

to see that the Red Cross, in its official communication, was afraid to even say that this was a Russian strike. This is our reality. But this is their face... And it’s not just the truth – it was a Russian strike, Russian terror. Yesterday, the Russian army conducted an equally blatant strike. A Russian missile hit a civilian vessel in the Black Sea, I think it took place near Romanian waters already. It was a bulk carrier transporting wheat. The port of destination was in Egypt. And it was just luck that none of the crew was killed by that missile. And there was no reaction from Egypt, no reaction at all, even though it is their food security. But this is how Russia treats Egypt, food security, and free navigation – it treats it like a typical terrorist. As long as there are double standards in the realm of morality, Putin may continue to seek something other than peace.

We are now in the third year of this full-scale war. And after so much killing and destruction in Ukraine, after so many Russian war crimes, after so many terrorist strikes, Putin can still afford to destroy life in Ukraine as he pleases, can buy and produce missiles, bombs and artillery, can even afford to issue ultimatums to the world. And he expects the world to give in to his madness.

It is the third year of the war, and Putin still believes that it is he to whom concessions must be made. Why is that?

These days, there have been very important meetings with our partners, and there have been important guests in Ukraine. In particular, representatives of the US and the UK.

Of course, we cannot fully disclose the content of closed negotiations between our partners and us. But I would like to share my feelings.

Now in Ukraine, as in many other countries, the school year has started. Children are going to school. In Ukraine, we really want as many children as possible to learn not online, but together with other children, in a normal school atmosphere, where they acquire not only knowledge but also social skills, communication skills and life skills. For this, we need air defense systems, primarily Patri-

ots, which are available in sufficient quantities globally and which we have long been expecting from our partners.

And when you say at important closed meetings with partners that we need air defense, it is difficult, really difficult to hear the same answer every time – “we are working on it.” Russian missiles and Iranian-supplied “Shaheds,” unfortunately, are also “working”, but they are working in our skies and against our people. And Putin doesn’t need any permissions or approvals for long-range strikes.

You have all heard, many have seen, and some have even experienced firsthand how difficult it is now on the frontline everywhere, especially in the Donetsk region. Near Pokrovsk, first of all. Our heroic warriors are there – I would like us to support them, applaud them, thank them for their feat – they are really strong people, very strong. We all understand that they need reinforcement. This means equipped and ready-to-fight units, enough not only to hold their positions but to reclaim them.

We have been talking with our partners for months about this – about equipping our brigades. I’m grateful to all the leaders and states that have made responsible commitments and are actually fulfilling them on time. But frankly, we are still far from fully implementing what we have agreed on a long time ago.

Glory to Ukraine!

License: Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. The use of any materials posted on the website is permitted provided you link to www.president.gov.ua regardless of full or partial use of materials.

RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE - DOCUMENTS

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

RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE - DOCUMENTS

Parts of Putin's speech on February 24, 2022, the day when Russia attacked Ukraina

"It is not our plan to occupy the Ukrainian territory. We do not intend to impose anything on anyone by force"

I consider it necessary today to speak again about the tragic events in Donbass and the key aspects of ensuring the security of Russia.

I will begin with what I said in my address on February 21, 2022. I spoke about our biggest concerns and worries, and about the fundamental threats which irresponsible Western politicians created for Russia consistently, rudely and unceremoniously from year to year. I am referring to the eastward expansion of NATO, which is moving its military infrastructure ever closer to the Russian border.

It is a fact that over the past 30 years we have been patiently trying to come to an agreement with the leading NATO countries regarding the principles of equal and indivisible security in Europe. In response to our proposals, we invariably faced either cynical deception and lies or attempts at pressure and blackmail, while the North Atlantic alliance continued to expand despite our protests and concerns. Its military machine is moving and, as I said, is approaching our very border.

In December 2021, we made yet another attempt to reach agreement with the United States and its allies on the principles of European security and NATO's non-expansion. Our efforts were in vain. The United States has not changed its position. It does not believe it necessary to agree with Russia on a matter that is critical for us. The United States is pursuing its own objectives, while neglecting our interests.

In 1940 and early 1941 the Soviet Union went to great lengths to prevent war

Of course, this situation begs a question: what next, what are we to expect? If history is any guide, we know that in 1940 and early 1941 the Soviet Union went to great lengths to prevent war or at least delay its outbreak. To this end, the USSR sought not to provoke the potential aggressor until the very end by refraining or postponing the most urgent and obvious preparations it had to make to defend itself from an imminent attack. When it finally acted, it was too late.

As a result, the country was not prepared to counter the invasion by Nazi Germany, which attacked our Motherland on June 22, 1941, without declaring war. The country stopped the enemy and went on to defeat it, but this came at a tremendous cost. The attempt to appease the aggressor ahead of the Great Patriotic War proved to be a mistake which came at a high cost for our people. In the first months after the hostilities broke out, we lost vast territories of strategic importance, as well as millions of lives. We will not make this mistake the second time. We have no right to do so.

We had to stop that atrocity, that genocide of the millions of people

As I said in my previous address, you cannot look without compassion at what is happening there. It became impossible to tolerate it. We had to stop that atrocity, that genocide of the millions of people who live there and who pinned their hopes on Russia, on all of us. It is their aspirations, the feelings and pain of these people that were the main motivating force behind our decision to recognise the independence of the Donbass people's republics.



In this context, in accordance with Article 51 (Chapter VII) of the UN Charter, with permission of Russia's Federation Council, and in execution of the treaties of friendship and mutual assistance with the Donetsk People's Republic and the Lugansk People's Republic, ratified by the Federal Assembly on February 22, I made a decision to carry out a special military operation.

To protect people who, for eight years now, have been facing humiliation and genocide

The purpose of this operation is to protect people who, for eight years now, have been facing humiliation and genocide perpetrated by the Kiev regime. To this end, we will seek to demilitarise and denazify Ukraine, as well as bring to trial those who perpetrated numerous bloody crimes against civilians, including against citizens of the Russian Federation.

It is not our plan to occupy the Ukrainian territory

It is not our plan to occupy the Ukrainian territory. We do not intend to impose anything on anyone by force.

We will seek to demilitarize

and denazify Ukraine

To this end, we will seek to demilitarize and denazify Ukraine, as well as bring to trial those who perpetrated numerous bloody crimes against civilians, including against citizens of the Russian Federation.

I would also like to address the military personnel of the Ukrainian Armed Forces.

Comrade officers,

I urge you to refuse to carry out their criminal orders. I urge you to immediately lay down arms and go home. I will explain what this means: the military personnel of the Ukrainian army who do this will be able to freely leave the zone of hostilities and return to their families.

I want to emphasise again that all responsibility for the possible bloodshed will lie fully and wholly with the ruling Ukrainian regime.

Russia will respond immediately, and the consequences will be such as you have never seen in your entire history

I would now like to say something very important for those who may be tempted to interfere in these developments from the outside. No matter who tries to stand in our way or all the more so create threats for our country and our people, they must know that Russia will respond immediately, and the consequences will be such as you have never seen in your entire history. No matter how the events unfold, we are ready. All the necessary decisions in this regard have been taken. I hope that my words will be heard.

RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE - DOCUMENTS

The advance of Russia and the new world

Here are parts of an article published by Ria Novosti (a Russian news agency surely never publishing anything without Kreml's permission") on February 26, 2022, two days after the start of the Russian military operation in Ukraine.

Two days after the start of the war - and Ria Novosti is declaring the victory over Ukraine. "Now this problem is gone - Ukraine has returned to Russia."

This article is also proof that the goal of Russia's war of aggression was to conquer all of Ukraine, incorporate it into Russia, and recreate the former Soviet Union."Russia is restoring its unity - the tragedy of 1991, this terrible catastrophe of our history, its unnatural dislocation, has been overcome."

"Russia is returning."

"A new world is being born before our eyes. Russia's military operation in Ukraine has opened a new era - in three dimensions at once. And of course, in the fourth, domestic Russian one. Here a new period begins both in ideology and in the very model of our socio-economic system - but this is worth discussing separately a little later.

Russia is restoring its unity - the tragedy of 1991, this terrible catastrophe of our history, its unnatural dislocation, has been overcome. Yes, at a great cost, yes, through the tragic events of a de facto civil war, because now brothers, divided by their belonging to the Russian and Ukrainian armies, are still shooting at each other - but Ukraine as anti-Russia will no longer exist. Russia is restoring its historical completeness, gathering the Russian world, the Russian people together - in all its totality of Great Russians, Belarusians and Little Russians. If we had refused this, had allowed the temporary division to become entrenched for centuries, then we would not only have betrayed the memory of our ancestors, but would also have been cursed by our descendants - for allowing the disintegration of the Russian land.

Vladimir Putin has taken upon himself - without a drop of ex-

aggeration - historical responsibility, deciding not to leave the solution of the Ukrainian question to future generations.

After all, the need to solve it would always remain the main problem for Russia - for two key reasons. And the issue of national security, that is, the creation of an anti-Russia and an outpost for the West to put pressure on us from Ukraine, is only the second most important of them.

The first would always remain the complex of a divided people, the complex of national humiliation - when the Russian house first lost part of its foundation (Kyiv), and then was forced to come to terms with the existence of two states, not one, but two peoples. That is, either to renounce its history, agreeing with the crazy versions that "only Ukraine is the real Rus'", or helplessly gnash its teeth, remembering the times when "we lost Ukraine". Returning Ukraine, that is, turning it back to Russia, would be more and more difficult with each decade - the recoding, de-Russification of Russians and setting Little Russians-Ukrainians against Russians would gain momentum. And in the case of the consolidation of complete geopolitical and military control

of the West over Ukraine, its return to Russia would beco-

me completely impossible - it would be necessary to fight for it with the Atlantic bloc.

Now this problem is gone - Ukraine has returned to Russia. This does not mean that its statehood will be liquidated, but it will be restructured, re-established and returned to its natural state of being part of the Russian world. Within what borders, in what form will the union with Russia be secured (through the CSTO and the Eurasian Union or the Union State of Russia and Belarus)? This will be decided after the period in the history of Ukraine as anti-Russia is put to rest. In any case, the period of the split of the Russian people is ending.

And here begins the second dimension of the coming new era - it concerns relations between Russia and the West. Not even Russia, but the Russian world, that is, three states, Russia, Belarus and Ukraine, acting in geopolitical terms as a single whole. These relations have entered a new stage - the West sees Russia returning to its historical borders in Europe. And it loudly resents this, although deep down it must admit to itself that it could not have been otherwise.

Did anyone in the old European capitals, in Paris and

Berlin, seriously believe that Moscow would abandon Kiev? That the Russians would forever be a divided people? And at the same time, when Europe is uniting, when the German and French elites are trying to wrest control over European integration from the Anglo-Saxons and assemble a united Europe? Forgetting that the unification of Europe became possible only thanks to the unification of Germany, which happened by Russian good will (even if not very smart). To then set their sights on Russian lands is the height of not even ingratitude, but geopolitical stupidity. The West as a whole, and even more so Europe separately, did not have the strength to keep Ukraine in its sphere of influence, much less take it for itself. Not to understand this, one would have to be a geopolitical fool.

More precisely, there was only one option: to bet on the further collapse of Russia, that is, the Russian Federation. But the fact that it did not work should have become clear twenty years ago. And already fifteen years ago, after Putin's Munich speech, even the deaf could hear - Russia is returning."

RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE - DOCUMENTS

What Russia Should Do with Ukraine

Published by Ria Novosti 09:15 04.04.2022

If Russia were to win the war of aggression against Ukraine and take control of the entire country, this would not mean an end to the suffering of the people of Ukraine, on the contrary, it would be the beginning of a new severe suffering for the next 25 years. This article, published in April 2022 by Ria Novosti, the state and state-controlled news agency that never publishes anything without the Kremlin's permission, shows the fate that Ukraine would be deprived of after a defeat.

Here are some important parts of this article.

RIA Novosti columnist Timofey Sergeytsev shared his thoughts on what the denazification of Ukraine implies and why it is needed. "RIA Novosti columnist Timofey Sergeytsev shared his thoughts on what the denazification of Ukraine implies and why it is needed."

A significant part of the people are Nazis

"Denazification is necessary when a significant part of the people - most likely, its majority - is drawn into the Nazi regime's policy. That is, when the hypothesis "the people are good - the government is bad" does not work. Recognition of this fact is the basis of the policy of denazification, all its measures, and the fact itself is its subject."

"Nazis who have taken up arms must be destroyed on the battlefield to the maximum extent possible.

No significant distinction should be made between the Ukrainian Armed Forces and the so-called national battalions, as well as the territorial defense that has joined these two types of military formations. All of them are equally involved in extreme cruelty towards the civilian population, equally guilty of the genocide of the Russian people, and do not

comply with the laws and customs of war. War criminals and active Nazis must be punished in an exemplary and demonstrative manner. Total lustration must be carried out."

A significant part of the masses are also guilty

"However, in addition to the top, a significant part of the masses, who are passive Nazis, accomplices of Nazism, are also guilty.

The further denazification of this mass of the population consists of re-education, which is achieved by ideological repression (suppression) of Nazi attitudes and strict censorship: not only in the political sphere, but also necessarily in the sphere of culture and education."

"The period of denazification cannot be shorter than one generation, which must be born, grow up and reach maturity under the conditions of denazification."

"In this case, the necessary initial steps of denazification can be defined as liquidation of armed Nazi

formations (which are understood to mean any armed formations of Ukraine, including the Armed Forces of Ukraine), as well as the military, information, and educational infrastructure that ensures their activity;

the formation of organs of popular self-government and militia (defense and law enforcement) of liberated territories, protecting the population from the terror of underground Nazi groups;

installation of the Russian information space;

confiscation of educational materials and prohibition of educational programs at all levels that contain Nazi ideological principles;

mass investigative actions to establish personal responsibility for war crimes, crimes against humanity, the dissemination of Nazi ideology and support for the Nazi regime;"

Forced labor as punishment for Nazi activities (from among those to whom the death penalty or imprisonment will not be applied)

lustration, publication of the names of accomplices of the Nazi regime, their forced labor to restore the destroyed infrastructure as punishment for Nazi activities (from among those to whom the death penalty or imprisonment will not be applied);

the adoption at the local level, under the supervision of Russia, of primary normative acts of denazification "from below", the prohibition of all types and forms of the revival of Nazi ideology;

the establishment of memorials, commemorative signs, and monuments to the victims of Ukrainian Nazism, perpetuating the memory of the heroes of the fight against it;

inclusion of a set of anti-fascist and denazification norms in the constitutions of the new people's republics;"

This will go on for 25 years

"creation of permanent denazification bodies for a period of 25 years."

RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE - DOCUMENTS

Dmitry Medvedev's Rhetoric on Ukraine: A Glimpse into His Language and Ideology

Dmitry Medvedev, the former President of Russia and current Deputy Chairman of the Security Council, has once again attracted attention with a provocative and incendiary statement about the ongoing conflict in Ukraine. On August 30, Medvedev posted a message on Telegram that stands out for its harsh language and extreme accusations, revealing the extent to which Russian political discourse has escalated in recent years.

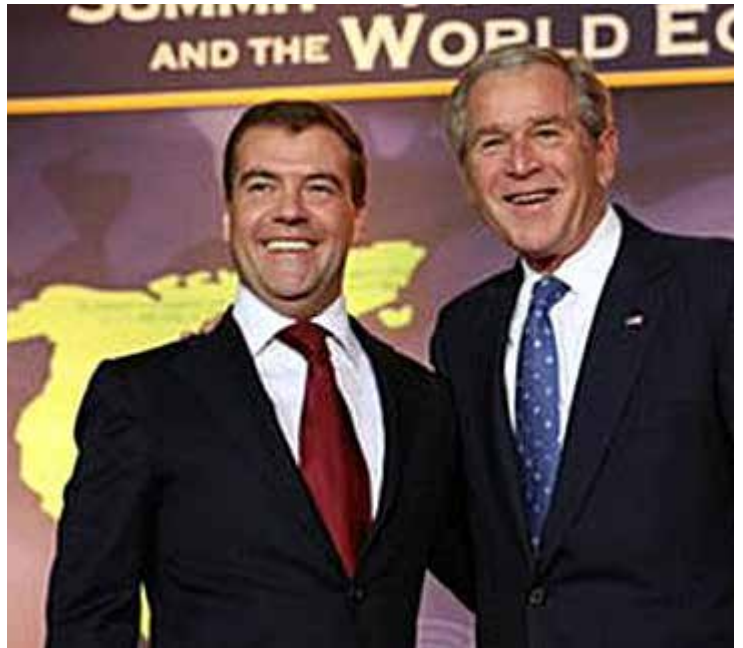
In his post, Medvedev launches into a tirade against the Ukrainian government and its Western allies, labeling them with a string of derogatory terms. He refers to Ukrainian leaders as "Kyiv neo-Nazis" and claims that they are "desperately supported" by what he describes as "rabid animals who guard the Western world today." These comments not only reflect a starkly hostile stance but also employ dehumanizing language, a tactic often used to demonize opponents and justify aggressive actions.

Medvedev goes on to make sweeping accusations about the motivations behind Ukraine's efforts to regain control over the Donbass region. He asserts that the Ukrainian leadership is driven solely by a desire for money, claiming, "The reason is banal: they need money. Cash - or money, in other words." According to Medvedev, this financial desperation stems from the alleged corruption and economic mismanagement by President

Zelensky's administration, which he describes as a "criminal clique" that has led Ukraine to "disaster."

One of the most striking elements of Medvedev's message is his use of grotesque metaphors and insults to describe both Ukrainian and Western figures. For instance, he refers to U.S. President Joe Biden's administration as "Biden's half-dead dog" and dismisses other Western leaders as "insignificant homunculi standing by a stinking trough in the so-called Baltics." Such language is unusually coarse for a former head of state, suggesting a deliberate attempt to provoke and appeal to a specific audience that resonates with such rhetoric.

Medvedev also delves into the economic aspects of the conflict, specifically focusing on Ukraine's mineral resources. He argues that Western countries are primarily interested in Ukraine because of its vast mineral wealth, particularly in the Donbass region. He notes, "according to open sources, the total value of Ukraine's mineral resource base is estimated at almost \$14.8 trillion," with a significant portion located in regions that are now controlled by Russia. This framing suggests that Medvedev views the conflict as not just a geopolitical struggle but also a resource war, with the West exploiting Ukraine for its natural riches.



Dmitry Medvedev and George W. Bush

In a particularly alarming section of his post, Medvedev accuses Western powers of having no regard for Ukrainian lives, claiming they are pushing for a war "to the last Ukrainian" in order to gain access to these resources. He writes, "The lives of ordinary Ukrainians do not matter. That is the entire cynical interest of the green meat and hairy dung flies from the Anglo-Saxon world." This vivid and repugnant imagery serves to further dehumanize both Western leaders and the Ukrainian people, painting them as mere pawns in a larger, malevolent scheme.

Medvedev's rhetoric culminates in a grim prediction for Ukraine's future, suggesting that the country is on the brink of "rapid decomposition and inevitable collapse." He argues that with much of its resource base now under Russian control, Ukraine

has little left to sustain itself and will soon face economic ruin. This apocalyptic vision is presented with a sense of satisfaction, as Medvedev concludes that the "resource base illegally obtained by Bandera's creatures at the end of the 20th century has returned to their native country."

Overall, Medvedev's Telegram post is a stark example of how the conflict in Ukraine is being framed within Russian political discourse. The use of inflammatory language, dehumanizing metaphors, and extreme accusations reflects not only the depth of hostility but also a deliberate strategy to vilify opponents and justify Russia's actions. For a former president of a global power, such rhetoric is both surprising and unsettling, highlighting the extent to which the norms of political communication have shifted in the current geopolitical climate.

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 kehitysmaaille 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 kestävämmiin ja terveellisempiin.



Aria: Opera-selaimen generatiivinen tekoölyvallankumous

Opera, tunnettu verkkoselain, on tehnyt aaltoja teknologia-maailmassa urauurtavalla generatiivisella tekoölyllään, Arialla.

Tämä tehokas työkalu on suunniteltu parantamaan käyttökokemusta, virtaviivaistamaan tehtäviä ja tarjoamaan innovatiivisia ratkaisuja. Mutta miten Aria pärjää verrattuna muihin tekoölymalleihin, kuten Geminiin?

Tärkeimmät erot Arian ja Geminin välillä

Vaikka sekä Aria että Gemini ovat generatiivisia tekoölymalleja, niillä on erilliset ominaisuudet, jotka erottavat ne toisistaan: Keskittyminen ja integrointi: Aria on räätälöity erityisesti parantamaan Opera-selainkokemusta.

Se on integroitu syvästi selaimen toimintoihin ja tarjoaa reaaliaikaista apua ja ehdotuksia eri tehtäviin. Kaksoset puolestaan on yleiskäyttöisempi tekoölymalli, jota voidaan soveltaa laajempaan valikoimaan sovelluksia.

Kontekstuaalinen ymmärrys: Aria ymmärtää erinomaisesti käyttäjien kyselyjen kontekstin selausympäristössä. Se voi hyödyntää nykyisen verkkosivun, hakuhistorian ja käyttäjän asetusten tietoja tarjotakseen erittäin osuvia ja räätälöityjä vastauksia. Vaikka Kaksoset pystyvät myös ymmärtämään kontekstia, ne eivät välttämättä ole yhtä syvästi integroituja tiettyyn sovellukseen, kuten Operaan.

Yksityisyys ja turvallisuus: Opera on korostanut yksityisyyttä ja turvallisuutta

keskeisinä periaatteina Arian kehittämisessä. Tekoölymalli on suunniteltu käsittelemään käyttäjätietoja vastuullisesti ja suojaamaan arkaluonteisia tietoja. Vaikka Kaksoset asettavat etusijalle myös yksityisyyden, sen yleiskäyttöinen luonne saattaa vaatia lisänäkökohtia, kun sitä käytetään tietyissä yhteyksissä.

Arian ainutlaatuiset ominaisuudet

Aria tarjoaa joukon vaikuttavia ominaisuuksia, jotka tekevät siitä arvokkaan työkalun käyttäjille: Yhteenveto: Aria voi nopeasti tehdä yhteenvedon monimutkaisista artikkeleista, verkkosivuista tai asiakirjoista, mikä säästää käyttäjien aikaa ja vaivaa. Käännös: Se voi kääntää tekstiä eri kielten välillä, helpottaa viestintää ja tie-

donsaantia.

Luova kirjoittaminen: Aria voi auttaa luovissa kirjoitustehtävissä, kuten ideoiden luomisessa, ääriviivojen kirjoittamisessa tai jopa kokonaisten kappaleiden säveltämisessä.

Koodin luonti: Kehittäjille Aria voi auttaa kirjoittamaan koodinpätkiä tai kokonais ohjelmia, mikä lisää tuottavuutta ja vähentää virheitä.

Arian ja generatiivisen tekoölyn tulevaisuus

Tekoölyteknologian kehittyessä voimme odottaa Arian ja muiden generatiivisten tekoölymallien tulevan entistä kehittyneemmiksi ja monipuolisemmiksi. Operan sitoutuminen innovaatioihin varmistaa, että Aria pysyy tämän jännittävän alan eturintamassa ja tarjoaa käyttäjille uusia ja jännittäviä tapoja olla vuorovaikutuksessa digitaalisen maailman kanssa.

TEKOÄLY

Paras tekoäly on vielä nimeämättä



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

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

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

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

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

Tämä monipuolisuus antaa sille etulyöntiaseman tietyissä sovelluksissa, erityisesti niissä, jotka vaativat ymmärrystä kielenkäsittelyn rinnalla.

Vähemmän tunnettavassaan käyttäjävuoronnettu kilpailija Monica on löytänyt oman paikkansa keskustelussa ja arvoista.

Tutkijoiden työntäessä ehkä vastaa joidenkin tekoälyn mahdollisuuksien rajoja voimme odottaa näkevämme entistä sen kykyä käydä viitehokkaampia ja kehittyvämpiä, neempiä malleja. Kilpailu tunneälykkämpiä näiden tekoälyjättien välillä erottaa ajaa innovaatiota, kannustajien joukosta.

Anthropicin kehittämä Claude 3.5 on ja erottumaan joukosta.

Toistaiseksi "parhaan tekoälyn" kruunu on vielä lunnastamatta, jokaisen mallin tarjotessa oman ainutlaatuisen panoksensa alalle. Näiden teknologioiden jatkaessa kehittymistään käyttäjien ja kehittäjien on huolellisesti harkittava erityisiä vaatimuksiaan ja eettisiä näkökohtia valitessaan tekoälymallia.

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

TEKOÄLY

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



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

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

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

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

GPS: Global Positioning System (auttaa navigoimaan maailmassa)

Pankkiautomaatti: Pankkiautomaatti (ystävällinen paikallinen pankkiautomaatti)

DIY: Tee se itse (käteville ihmisille)

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

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

TBD: Ole luja (selvitämme edelleen asioita)

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

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

Waasan Päivälehti

Moderni sanomalehti, jonka ulkoasu on 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 tervetulleita!

Lehti on paikallisessa omistuksessa ja tulee sellaisenaan pysymään.

Toimitus: Waasan Päivälehti, Koulukatu 37 B 7, 65100 Vaasa, puhelin +358-40-5462455.

Helsingin toimitus: Waasan Päivälehti, Toinen linja 9 B 36, 00530 Helsinki. Puhelin +358-40-5462455. Ilmoitukset pyydetään lähettämään emaililla jpg-muodossa.

Email: waasanpaivalehti@gmail.com

Mikä talo tämä on?



Viime viikon talo:
Palosaaren kirjasto, jota uhkaa sulkeminen.

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

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

República's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kärlsfestival denna vecka!

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör natt av sina motsståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se/hi

EN IT press: Grunden för lycka och demokrati

Kommittéens utredningens djupgående konsekvenser för Finland under de kommande 50 åren

KÖR-FESTIVALEN

Sinebrychhoff Konstmuseum

Kremlin gör natt av sina motsståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se/hi

Enligt gravbräddskände åtgärder

Pain-maja, en Pörtomdiktare

Puccinis "TOSCA" KOMMER TILL VASA I JANUARI

Kremlin gör natt av sina motsståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se/hi

Wasa Dagblad
Photo Supplement

Sinebrychhoffin taidemuseo

Sinebrychhoffin konstmuseum

Sinebrychhoff Art Museum

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

Pörtom kyrka Pirttikylän kirkko The Church in Pörtom

WASAAN PÄIVÄLEHTI
WASA DAILY
ISSN 1462-1414

Ihana kuulifestivaali tulossa!

Tasavallan presidentti Alexander Stubb Vaasassa 27.4.2024

Jeff Goodell: The Heat will kill you first

Kaleva kilpailut VAASASSA 27-30.6

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

Jussi Adler-Olsen

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASAAN PÄIVÄLEHTI
WASA DAILY
ISSN 1462-1414

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

WASA LEHDISTÖ: Ummellisuuden ja demokratian perusta

KUORO-FESTIVAALI

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASAAN PÄIVÄLEHTI
WASA DAILY
ISSN 1462-1414

Puccinin "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 DAILY
ISSN 1462-1414

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Ika-noja

All EU-candidates

Puccini's "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASAAN PÄIVÄLEHTI
WASA DAILY
ISSN 1462-1414

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

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY
WASA DAILY
ISSN 1462-1414

CHOIR FESTIVAL

A Free Place: The Bedrock of Happiness and Democracy

ROAD CHURCHES

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY
WASA DAILY
ISSN 1462-1414

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Ika-noja

All EU-candidates

Puccini's "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

Fero Järnefelt (1863-1937)

Wasaan Päivälehti
WASA DAILY
Wasa Dagblad
Photo Supplement

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

WASAAN PÄIVÄLEHTI
WASA DAILY
ISSN 1462-1414

Tasavallan presidentti Alexander Stubb Vaasassa 27.4.2024

Jeff Goodell: The Heat will kill you first

Kaleva kilpailut Vaasassa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

Vaasan istutetaan 70 000 puita

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY
WASA DAILY
ISSN 1462-1414

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Jeff Goodell: The Heat will kill you first

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

A tree for everyone in Vaasa

ROAD CHURCHES

HERE WE ARE vpress.se/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?

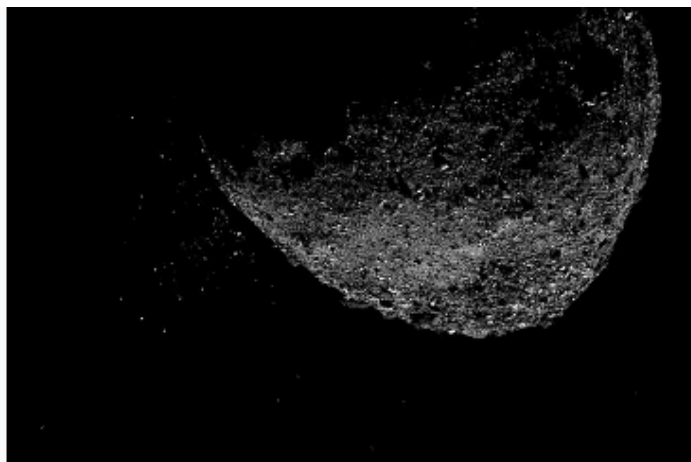
EINSTEIN

— 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:



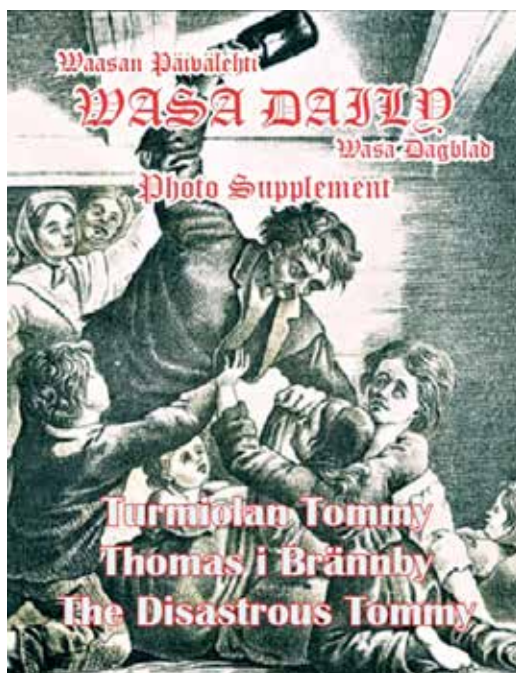
PIA23554-AsteroidBennu-EjectingParticles-20190106.jpg

This view of asteroid Bennu ejecting particles from its surface on Jan. 6, 2019, was created by combining two images taken by the NavCam 1 imager aboard NASA's OSIRIS-REx spacecraft: a short exposure image, which shows the asteroid clearly, and a long-exposure image (five seconds), which shows the particles clearly. Other image-processing techniques were also applied, such as cropping and adjusting the brightness and contrast of each layer.

 NASA/Goddard/University of Arizona/Lockheed Martin

 Public domain

Ensi viikolla:



Lukijoilta

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

Ilmoita WP:ssä

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

waasanpaivalehti@gmail.com

Waasan Päivälehti
waasanpaivalehti@gmail.com