

# WAASAN PÄIVÄLEHTI

Nr 37

Sunnuntaina, 22 syyskuuta 2024

ISSN 2954-248X

**Tänään ilmainen-  
le bussimatkalle!**



**PYHÄN OLAVIN  
VAELLUSREITTI  
KOKKOLASTA  
KRISTIINANKAU-  
PUNKIIN**

**Haluatko blogi-kirjoit-  
tajaksi**

**- tervetuloa**

**Waasan Päivälehteen!**

**EEMU MYNTTI - värikäs  
vaasalainen taiteilija**

**TÄÄLLÄ OLEMME:  
vpress.ovh**

**56 SIVUA  
TÄYNNÄ TIIVISTÄ ja  
TÄRKEÄTÄ TIETOA**



# Kahvi on hyvä terveydellesi!

Tuoreen kahvin tuoksu herättää aamuisin monia, eikä syyttä. Sen lisäksi, että kahvi tarjoaa miellyttävän maun ja piristävän vaikutuksen, se on ollut laajasti tieteellisen tutkimuksen kohteena, ja monet tutkimukset osoittavat sen mahdolliset terveyshyödyt.

Hiljattain julkaistu tutkimus The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism -lehdessä korostaa, että kahvi, erityisesti kohtuullisesti nautittuna, voi suojata kardiometaboliselta monisairastavuudelta (CM), joka on yhä kasvava kansanterveysongelma ja tarkoittaa kahden tai useamman vakavan sairauden, kuten tyypin 2 diabeteksen, sepelvaltimotaudin ja aivohalvauksen, yhtäaikaista esiintymistä.

Tutkimuksessa, johon osallistui yli 188 000 henkilöä UK Biobankista, havaittiin, että säännöllisesti kahvia tai kofeiinia kuluttavilla ihmisillä on pienempi riski sairastua CM:ään. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että kahvi voi vähentää yksittäisten kardiometabolisten sairauksien riskiä, mutta tämä tutkimus menee pidemmälle tarkastelemalla, miten kahvi vaikuttaa useiden sairauksien kehittymiseen samanaikaisesti. Tulokset olivat vaikuttavia: osallistujat, jotka joivat noin kolme kupillista kahvia päivässä, sairastuivat 48 % epätodennäköisemmin CM:ään kuin ne, jotka joivat vähemmän tai eivät lainkaan kahvia. Tämä

viittaa siihen, että kahvi ei pelkästään suojaa yhtä sairautta vastaan, vaan voi vähentää useiden terveysongelmien riskiä pitkällä aikavälillä.

Mutta miten kahvi oikein toimii? Tutkimuksessa viitataan siihen, että kahvin vaikutukset voivat liittyä tiettyihin biologisiin markkereihin. Tutkijat tunnistivat jopa 97 metaboliittia – molekyyliä, jotka ovat osa aineenvaihduntaa – jotka liittyvät kahvin, teen tai kofeiinin kulutukseen ja CM kehittymiseen. Näihin kuuluivat muun muassa hyvin matalatiheyksisen lipoproteiinin (VLDL) lipidikomponentit, histidiini ja glykoproteiiniaseytyilit, joilla kaikilla voi olla vaikutusta kehon rasva-aineenvaihduntaan, tulehduksiin ja muihin kardiometabolisiin sairauksiin liittyviin tekijöihin.

Mielenkiintoista on, että tutkimus painottaa kohtuullista kahvinjuontia. Vaikka olisi helppo olettaa, että mitä enemmän kahvia juo, sitä parempi, tutkijat havaitsivat, että kohtuus on avainasemassa. Ne, jotka joivat kolme kupillista kahvia päivässä tai kuluttivat noin 200–300 mg kofeiinia päivittäin, saivat suurimmat hyödyt. Liian vähäinen tai liiallinen kahvinkulutus sen sijaan näytti vähentävän suojavaikutuksia.

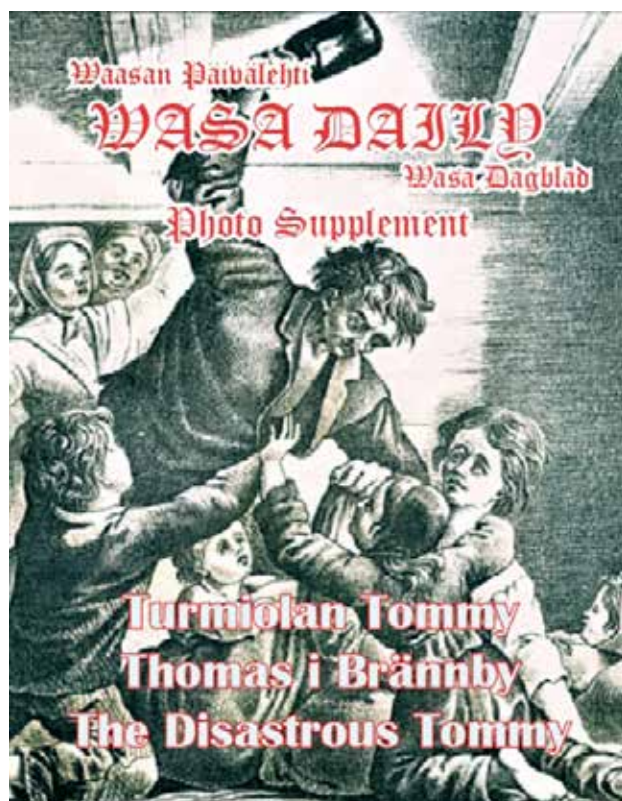
Tämä tutkimus tukee kasvavaa määrää kirjallisuutta, joka osoittaa, että kahvi, kun sitä nautitaan vastuullisesti, voi olla arvokas lisä terveelliseen elämäntapaan. Sen mahdolliset hyödyt ulottuvat paljon pidemmälle kuin pelkkä a-

mun piristysruiske; se voi tarjota konkreettisia terveyshyötyjä pitkän aikavälin hyvinvoinnille. Kahvi sisältää antioksidanteja, tulehdusta ehkäiseviä yhdisteitä ja ravinteita, joilla voi olla positiivisia vaikutuksia sydämen terveyteen, aivotoimintaan ja aineenvaihduntaan. Tämä on linjassa muiden tutkimusten kanssa, jotka osoittavat, että kahvinjuojilla voi olla myös pienempi riski sairastua tiettyihin syöpiin, Parkinsonin tautiin ja masennukseen.

Tietenkin tasapaino on tärkeää. Vaikka kahvi voi olla terveydelle hyödyllistä, on tärkeää huomioida yksilöllinen sietokyky ja mahdolliset haittavaikutukset. Jotkut ihmiset ovat herkempiä kofeiinille, ja liiallinen kulutus voi johtaa haitallisiin seurauksiin, kuten lisääntyneeseen ahdistukseen, ruoansulatusongelmiin

tai unettomuuteen. On myös tärkeää välttää liiallisia määriä sokeria, kermaa tai muita makuaineita, sillä nämä voivat kumota kahvin terveyshyödyt ja lisätä painonnousun ja muiden terveysongelmien riskiä.

Yhteenvetona voidaan todeta, että uusien tutkimusten vakuuttavia todisteita siitä, että kahvi ei ole vain miellyttävä aamurutiini, vaan se voi olla myös voimakas liittolainen vakavien terveysongelmien ehkäisyssä. Kun kardiometaboliset sairaudet yleistyvät maailmanlaajuisesti, yksinkertaiset elämäntapamuutokset, kuten päivittäinen kahvikupillinen, voivat auttaa ehkäisemään monia terveysongelmia samanaikaisesti. Joten seuraavan kerran, kun kaadat itsellesi kupin kahvia, nauti paitsi mausta myös sen mahdollisista terveyshyödyistä.





# UUTISET



## Tänään 22.9 matkustamme Lifti-busseilla ilmaiseksi

Tänään, sunnuntaina 22. syyskuuta, Vaasassa voi matkustaa kaikilla Lifti-busseilla maksutta, palvelubusseja lukuun ottamatta. Ilmainen bussikyty on tarjolla koko päivän aamusta iltaan osana Auton vapaapäivää, joka on osa Euroopan liikkujan viikkoa.

Vaasan kaupungin liikennepäällikkö Pertti Hällilä rohkaisee kaikkia tarttumaan tilaisuuteen ja kokeilemaan joukkoliikennettä:

”Haluamme kannustaa kaikkia kestävään liikkumiseen ja käyttämään Lifti-busseja pienellä kynnyksellä. Bussilla matkustaminen on ekoteko, ja toivomme, että yhä useammat näkevät sen varteenotettavana vaihtoehtona omalle autolle.”

Euroopan liikkujan viikkoa vietetään vuosittain 16.–22. syyskuuta, ja sen päätapahtuma on perinteinen Auton

vapaapäivä. Teemaviikon aikana kaupungit ja kunnat ympäri Euroopan järjestävät tapahtumia ja kampanjoita edistääkseen kestävää liikkumista, kuten pyöräilyä ja joukkoliikenteen käyttöä. Liikkujan viikko on erinomainen mahdollisuus nostaa esiin ympäristöystävällisiä kulkutapoja ja lisätä tietoisuutta

niiden hyödyistä niin yksilön terveydelle kuin ympäristöllekin.

Vaasan Lifti-bussit tarjoavat nyt vaivattoman tavan tutustua kestävään liikkumiseen, ja toivomuksena on, että tämä kannustaa yhä useampia käyttämään joukkoliikennettä myös jatkossa.

Auton vapaapäivän tarkoitus on saada ihmiset pohtimaan omia liikkumisvalintojaan ja niiden vaikutuksia niin yhteiskuntaan kuin ympäristöön. Tänään on siis erinomainen tilaisuus jättää auto kotiin ja hypätä Lifti-bussiin – ilmaiseksi!





## TÄTÄ LEHTEÄ VOIT LUKEA MISSÄ TAHANSA:



Kuten tässä, Maalahden saaristossa

### 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.”

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 Tukukadun ja Myllykadun risteyksessä, elävöittäen kaupunkikuvaa ja tuoden musiikin sekä katutaiteen yhteen uudella, luovalla tavalla.

Muraali on saanut innoituksen 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 Graffitilandian 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 edistämiseksi. Hänen uusin teoksensa Vaasassa vahvistaa edelleen kaupungin profilia katutaiteen ja julkisten taideprojektien keskuksena. (Vaasa, fi)

## Viikon taide-elämys:



**Helene Schjerfbeck**  
10.7.1862 - 23.1.1946  
Eydtkuhnenin tyttö II, 1927





## Tohtoripromotio Vaasassa

Vaasan yliopistossa vietetään tällä viikolla akateemisen maailman huippujuhlaa, kun kuudes tohtoripromotio järjestetään 19.–21. syyskuuta. Kolmen päivän ajan juhlietaan tieteen saavutuksia, kun uusia tohtoreita ja kunnia-tohtoreita vihittään eri tieteenaloilta.

Tänä vuonna Vaasan yliopisto kunnioittaa kahdentoista merkittävän henkilön saavutuksia myöntämällä heille kunnia-tohtorin arvon. Kunnia-tohtoreiksi vihittiin muun muassa tasavallan presidentti Alexander Stubb (poissaolevana), maa- ja metsätalousministeri Sari Essayah sekä ruotsalainen liikemies Jacob Wallenberg. Muita kunnia-tohtoreita ovat esimerkiksi ABB entinen toimitusjohtaja Björn Rosengren, talouspoliittinen asiantuntija Johnny Åkerholm ja professori Tim Baines, joka on yksi teollisen palveluliiketoiminnan johtavista tutkijoista maailmassa.

Kunnia-tohtoreiden esitykset osana promotioviikkoa

Kunnia-tohtoreiden joukossa on myös kansainvälisesti tunnettuja

akateemikkoja, kuten Fordhamin yliopiston rahoituksen professori Iftekhar Hasan ja Astonin yliopiston strategian professori Tim Baines, jotka pitävät esityksiä promootion yhteydessä. Hasan käsittelee tiistaina 17.9. aihetta Global Political Ties and the Global Financial Cycle kansainvälisessä pankkitutkimuksen workshopissa, kun taas Baines puhuu torstaina 19.9. teollisesta palvelullistamisesta The Future of Smart Solutions -seminaarissa.

Promootion juhlallisuudet ja avoimet tapahtumat

Promootiojuhlallisuudet ovat täynnä akateemisia perinteitä, ja ne kestävät torstaista lauantaihin. Perjantaina 20.9. järjestettävä promootiokulkue tarjoaa kaikille kaupunkilaisille mahdollisuuden osallistua juhlatunnelmaan. Kulkue lähtee liikkeelle Kirkkopuistikon ja Kirjastonkadun kulmasta klo 15.00 ja etenee Vaasan kirkolle, jossa pidetään promootion jumalanpalvelus.

Juhlallisuudet huipentuvat perjantai-iltana promootioillallisiin ja tanssiaisiin. Lauantaina järjes-

tetään perinteinen huviretki, joka tarjoaa virkistävän päätöksen tapahtumille.

Tohtoripromotio on paitsi

akateemisen elämän arvokkaan juhla, myös ainutlaatuinen tilaisuus juhlistaa tieteen ja tutkimuksen merkitystä.









# PYHIINVAELLUS

## Pyhän Olavin pyhiinvaellusreitti Kokkolasta Kristiinankaupunkiin vihittiin käyttöön



Lauantaina 21. syyskuuta 2024 historia ja hengellisyys kohtasivat Pyhän Olavin pyhiinvaellusreitinvihkiäisissä Pohjanmaalla. Tämä uusi pyhiinvaellusreitti ulottuu Kokkolasta Kristiinankaupunkiin ja tarjoaa nykyajan vaeltajille mahdollisuuden kulkea keskiaikaisten pyhiinvaeltajien jalanjäljissä, samalla etsien sisäistä rauhaa, hiljentymistä sekä yhteyttä luontoon ja itseensä.

### Pyhiinvaelluksen keskiaikainen perinne

Pyhiinvaellus ei ole mikään uusi ilmiö. Se oli keskeinen osa uskonnollista ja kulttuurista elämää jo

keskiajan Euroopassa ja Pohjoismaissa. Tunnetuimmat pyhiinvaelluskohteet tuohon aikaan olivat Jerusalemin Pyhän haudan kirkko, apostoli Pietarin hauta Roomassa, apostoli Jaakobin hauta Santiago de Compostelassa sekä tietysti Pyhän Olavin hauta Nidarosissa (nykyinen Trondheim, Norja).

Keskiajan pyhiinvaellusliike vahvistui entisestään Euroopassa, ja 700-luvulla se nousi tärkeäksi taloudelliseksi voimatekijäksi, erityisesti infrastruktuurin tarpeen vuoksi. Tarve teiden, siltojen, majatalojen, kirkkojen ja luostarien ra-

kentamiseen edisti merkittävästi Euroopan kehitystä. Pohjoismaat liittyivät osaksi tätä Euroopan yhteisöä pyhiinvaelluksen myötä, ja 1150–1450-luvulla jopa 20–50 % Euroopan aikuisväestöstä arvioidaan osallistuneen pyhiinvaelluksille.

Ruotsissa tämä perinne kuitenkin katkesi vuonna 1545, kun Kustaa Vaasa kielsi pyhiinvaellukset. Vaikka perinne vaipui vuosisatojen ajaksi unholaan, se ei koskaan kadonnut kokonaan, vaan se on elpynyt jälleen modernina aikana.

### Nykyajan pyhiinva-

**ellus:** Matka sielulle ja keholle

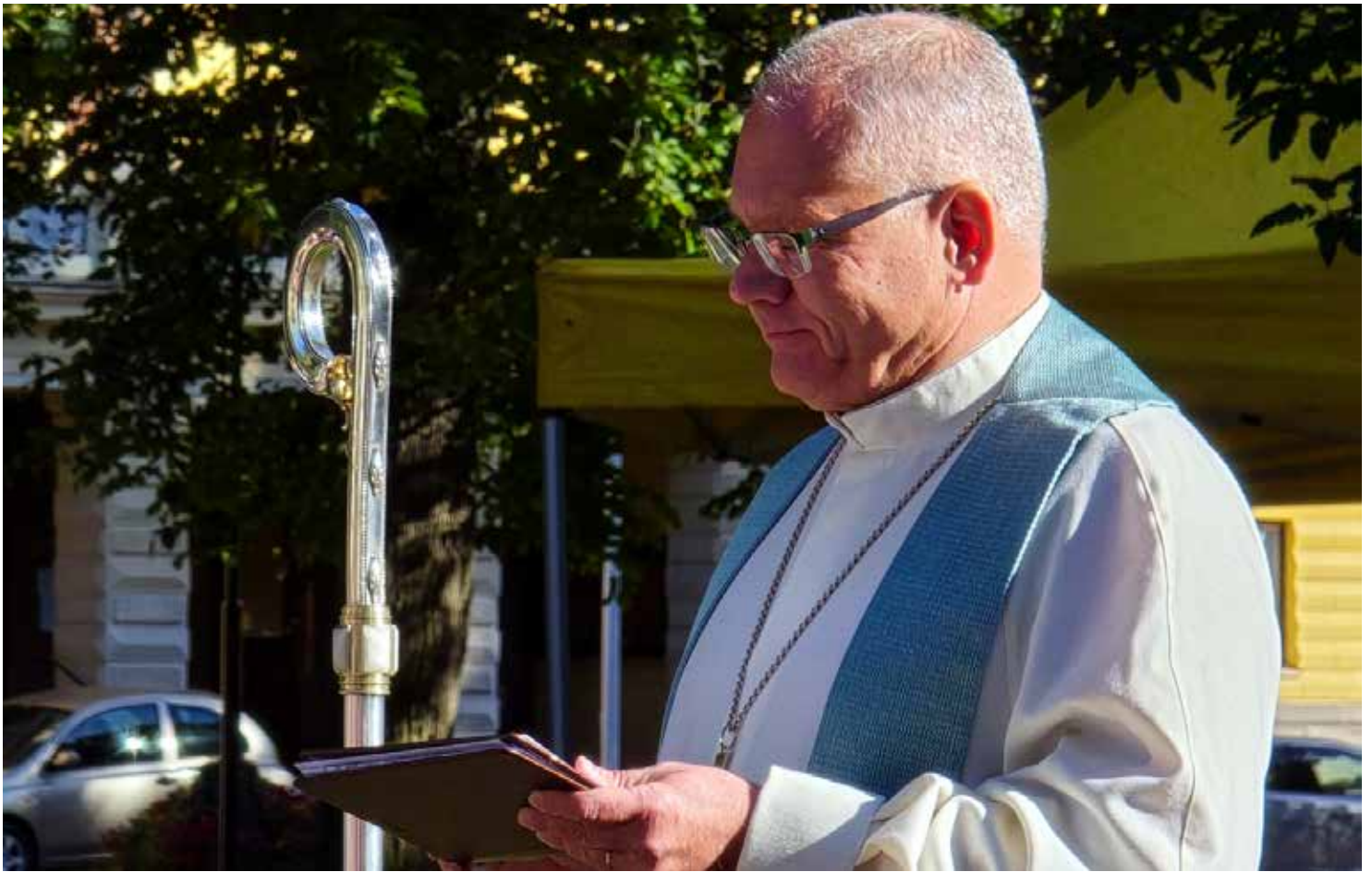
Tänä päivänä pyhiinvaellusperinne on kokenut uuden tulemisen. Pyhiinvaeltajat kulkevat jälleen vanhoja reittejä, osa uudelleen löydettyjä ja osa uusia, ja motiivit vaihtelevat uskonnollisista ja hengellisistä syistä henkilökohtaiseen kaipuuseen irrottautua arjen kiireistä. Pyhiinvaellukset tarjoavat mahdollisuuden paeta modernin elämän kiireitä, löytää rauhaa ja uudistaa yhteys omaan kehoon ja luontoon.

Monille vaellus on tilaisuus pohtia elämän haasteita tai etsiä seikkailua. Toisille









matka vastaa syvää kaipuuta sisäiseen rauhaan ja auttaa käsittelemään tunne-elämän kriisejä tai selkeyttämään ajatuksia. Oli motiivi mikä tahansa, pyhiinvaelluksen ydin on ulkoisen matkan rinnalla kulkeva sisäinen matka, jossa etsitään itseä ja elämän hyviä arvoja.

### **Pyhän Olavin pyhiinvaellusreitit vihkiäiset Pohjanmaalla**

Lauantaina 21. syyskuuta 2024 joukko pyhiinvaeltajia ja kiinnostuneita kokoontui juhlistamaan Pyhän Olavin pyhiinvaellusreitit Pohjanmaan osuuden virallisia vihkiäisiä. Tämä reitti, joka yhdistää Suomen osaksi kuuluisaa Pyhän Olavin reittiverkostoa, kulkee Kokkolasta Kristiinankaupunkiin, Vaasan ja muiden historiallisten kaupunkien

kautta.

Päivän ohjelma alkoi pyhiinvaelluksella Vanhasta Vaasasta kaupungin keskustassa sijaitsevaan Kolminaisuuden kirkkoon (Trefaldighetskyrkan). Reitin pituus oli noin 10 kilometriä, ja vaelluksen aikana osallistujat pysähtyivät merkittävien historiallisten kohteiden äärellä, mikä antoi vaeltajille tilaisuuden syventyä alueen rikkaaseen perintöön samalla, kun he pohtivat omaa henkilökohtaista matkaansa.

Reitin hengellinen ja kulttuurinen merkitys Pyhän Olavin pyhiinvaellusreitit ovat erityisen merkittäviä hengellisesti ja kulttuurisesti, erityisesti Norjassa, jossa kuningas Olavi II Haraldsson julistettiin pyhäksi vuonna 1031 ja hänen hautansa sijaitsee

Nidarosin katedraalissa. Nämä reitit, jotka kulkevat kauniiden maisemien ja kulttuurihistoriallisesti rikkasten kylien läpi, tarjoavat nykypäivän pyhiinvaeltajille autenttisen kokemuksen historiasta, uskonnosta ja luonnon kauneudesta.

Nyt, kun Pyhän Olavin reitin uusi Pohjanmaan osuus on avattu, Suomikin liittyy osaksi tätä kansainvälistä pyhiinvaellusperinnettä. Tämä reitti kytkeytyy laajempaan St Olav -verkostoon, jonka päätepiirteenä on Nidaros, ja tarjoaa pyhiinvaeltajille matkan, joka on täynnä historiaa, uskonnollista merkitystä ja kulttuurista rikkautta.

### **Pohdiskelua ja juhlaa**

Päivän ohjelma huipentui kaksikielisiin vihkiäisiin Kolminaisuuden kirkon edustalla, ja tilaisuudessa

olivat mukana muun muassa piispa Bo-Göran Åstrand sekä Pyhän Olavin pyhiinvaellusreitit Pohjanmaan osuuden edustajat. Vihkiäisten jälkeen kirkossa pidettiin pyhiinvaellusmessu, jonka viesti oli selkeä — kaikenkaltaiset vaeltajat, niin hengellistä herätystä etsivät kuin rauhaa kaipaavat, ovat tervetulleita tälle reitille.

Päivän päätteeksi osallistujat kokoontuivat kahvitarjoiluun kirkon puistossa, jossa jaettiin kokemuksia päivän vaelluksesta ja katsottiin tulevaisuuden pyhiinvaelluksia kohti.

Heille, jotka eivät voineet osallistua päivän tilaisuuksiin, Kolminaisuuden kirkossa järjestetään 21.–29. syyskuuta näyttely, joka käsittelee Pyhän Olavin legendaa ja Pyhän Ola-





vin pyhiinvaellusreittejä Pohjanmaalla ja St Olav Waterway -reittiä. Näyttely tarjoaa oivalluksen tämän historiallisesti merkittävän hahmon ja pyhiinvaelluksen kestävään perinteeseen ja sen nykypäivän merkitykseen.





# TAPAHTUMAT

## MAKERS GALLERY

Ravens Flight

24.9 - 13.10.2024

Puoli vuosisataa savessa

Kirkkopuistikko 18 Kyrkoesplanaden

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

## ATENEUM

### Gothic Modern – pimeydestä valoon

4. lokakuuta 2024–26. tammikuuta 2025.

Keskiajan ja renessanssin taide tarjosi 20-luvun taiteilijoille emotionaalista materiaalia ja tapoja käsitellä ihmisen perustunteita sekä syntymää, kuolemaa, kärsimystä ja seksuaalisuutta

Näyttelyn taiteilijoita ovat Arnold Böcklin, Lucas Cranach vanhempi, Akseli Gallen-Kallela, Vincent van Gogh, Theodor Kittelsen, Käthe Kollwitz, Edvard Munch, Hugo Simberg, Helene Schjerfbeck, Marianne Stokes ja Gustave Van de Woestyne.

Ateneumissa ensiesittelynsä jälkeen näyttely matkustaa Norjan kansallismuseoon ja Wienin ALBERTINA-museoon, jossa sen kuraatoivat Vibeke Waallann Hansen ja Cynthia Osiecki (kuraattorit, kansallismuseo, Norja) ja Ralph Gleis (johtaja, Alte Nationalgalerie).

Näyttelyä täydennetään kattavalla näyttelyluettelolla

### VALTAKUNNALLISET YRITTÄJÄPÄIVÄT

Seinäjäki

11-12-10.2024

Yrittäjyys on voima, joka yhdistää meitä kaikkia!

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

## VAASA-VASA BAROQUE

10.10.24

Vaasan kirkossa

Bach: H-mollimessu

[www.vaasabaroque.com](http://www.vaasabaroque.com)

### KUPARISAAREN KANSANJUHLA

18.10.24

VAASAN SÄHKÖ

AREENA

- KLAMYDIA

- PETRI NYGÅRD

- KUNINGAS PÄHKINÄ

- SETÄ TAMU

### RITZ

21.10.24

### Myrskyluodon Lasse

- Lasse Mårtensonin

unohtamattomia säveliä

Ami Aspelund

Jannike

Nicke Lignell

### KANSAINVÄLINEN OOPERAPÄIVÄ

25.10.2024

Maailman oopperapäivää vietetään 25. lokakuuta, Georges Bizet'n ja Johann Strauss II:n syntymäpäivinä

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

### RITZ

Michael Monroe - Acoustic solo tour

1.11.2024

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

### 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 kestävästä kehitystä ajavan Nuorten Agenda 2030 kanssa. Kumppaneina toimivat myös Svenska Litteratursällskapet, KulturÖsterbotten sekä Vaasan kaupunginorkesteri.

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

### RUSK

19-23.11.24

Kamarimusiikkia Pietarsaaressa

Kaipuun kauneus

Kansainvälistä luovuutta vuoden pimeimpään aikaan

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

### VAASAN KAUPUNGINTEATERI

Komisario Palmun erehdys

Ensi-ilta 1.11.24

### TIKANOJA:

### UUDEKOKOLAN TALVIHARMONIKKA 2025



Eero Järnefeltin näyttely avautuu 23.11.2024

### RITZ

16.11.24

KLO 14 JA 19

AUTIOTALO

Musikaali Dingo-huomasta

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

### RITZ

30.11.24

KLO 14 JA 19

BADDING-MUSIKAALI

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

### MEDIAKIELI (ruotsiksi)

2025: Seminaari

Vaasa 22.-23. tammikuuta 2025.

Mediespråk 2025 -tapahtuman 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 Levälahti ja Leni Sundman Ruotsalaisessa lehdistöpalvelusta (SPT). Tammikuussa 2024 seminaari järjestettiin Helsingin Hanasaassa.

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

### KOKOLAN TALVIHARMONIKKA 2025

Karleby vinteraccordeon

8.-15.2.2025

Kokkolan Talviharmonikka on vuonna 1998 aloittanut musiikkifestivaali

Kokkolassa



## ATENEUM

### Uusi näyttely:

# Gothic Modern – Pimeydestä valoon

4 lokakuuta 2024 - 26 Tammikuuta 2025

Keskiajan ja renessanssin taide inspiroi modernisteja Ateneumin ”Gothic Modern” -näyttelyssä

Ateneumin taidemuseo avaa ovensa ainutlaatuiselle Gothic Modern – Pimeydestä valoon -näyttelylle, joka valottaa taidehistorian vähän tutkittua ilmiötä. 4. lokakuuta 2024 – 26. tammikuuta 2025 esillä oleva näyttely tuo esiin, kuinka keskiajan ja renessanssin taide tarjosi 1800- ja 1900-luvun taiteilijoille emotionaalisesti syvällistä materiaalia, jonka kautta he tutkivat elämän perimmäisiä kysymyksiä, kuten syntymää, kuolemaa, kärsimystä ja seksuaalisuutta.

Gothic Modern -näyttelyssä on esillä teoksia tunnetuilta taiteilijoilta, kuten Arnold Böcklin, Vincent van Gogh, Akseli Gallen-Kallela, Edvard Munch ja Helene Schjerfbeck, sekä vähemmän tunnetuilta taiteilijoilta, kuten Fritz Boehle ja Marianne Stokes. Näyttelyssä nähdään myös harvoin esillä olevia esineitä, kuten Akseli ja Mary Gallen-Kallelan yhdessä 1890-luvun lopulla valmistama nuot-



*Lucas Cranach vanhempi: Lucretia (1530). Kansallisgalleria / Sinebrychoffin taidemuseo. Kuva: Kansallisgalleria / Hannu Aaltonen.*





*Helene Schjerfbeck: John Chambers, kopio Hans Holbein nuoremman mukaan (1894). Kansallisgalleria / Ateneumin taidemuseo, valtion kopiokokoelma. Kuva: Kansallisgalleria / Aleks Talve.*





Hugo Simberg: Kuoleman puutarha (1896). Kansallisgalleria / Ateneumin taidemuseo. Kuva: Kansallisgalleria /

tikaappi. Tämä osoittaa, kuinka keskiajan taide inspiroi taiteilijoita paitsi maalauksissa myös huonekaluissa ja veistoksissa.

Vuonna 2018 käynnistetty kansainvälinen yhteistyöprojekti on syntynyt yhteistyössä Norjan Nasjonalmuseetin ja Wienin Albertina-museon kanssa. Ateneum toimii näyttelyn ensimmäisenä esityspaikkana, jonka jälkeen näyttely matkaa Norjan ja Itävallan arvostettuihin museoihin, missä sen ku-

raattoreina toimivat muun muassa Vibeke Waallan Hansen ja Cynthia Osiecki.

Näyttelyn keskiössä on ajatus siitä, että moderni taide ei aina suuntautunut tulevaisuuteen vaan otti usein vaikutteita menneisyydestä. Ensimmäisen maailmansodan jälkeisessä maailmassa taiteilijat löysivät tarttumapintaa keskiajan ja pohjoisen renessanssin taiteen synkistä ja introspektiivisistä teemoista. Nämä ajanjaksot tarjosivat keinoja kuvata

yhteisöllisyyttä, traumaa ja ihmisen yhteyttä luontoon, heijastellen laajempia yhteiskunnallisia pohdintoja.

Näyttelyn yhteydessä julkaistava laaja näyttelyluettelo on saatavilla englanniksi, norjaksi ja suomeksi. Sen esseet tarjoavat syvällisen katsauksen siihen, kuinka keskiajan vaikutteet muovasivat modernia taidetta ja tuovat uutta näkökulmaa taidehistoriaan. Näin Gothic Modern -näyttely tarjoaa kiehtovan ja ajankohtai-

sen elämyksen kaikille eurooppalaisen taiteen kehityksestä kiinnostuneille.

Ateneumin yhteistyö kansainvälisten instituutioiden kanssa uudistaa modernin taiteen käsitystä ja korostaa sen ajankohtaisuutta myös nyky-yhteiskunnassa. Näyttely käsittelee elämän suuria kysymyksiä, kuten menetystä, traumaa ja identiteettiä, ja kytkeytyy näin tiiviisti teemoihin, joiden kanssa ihmiset kamppailevat edelleen tänä päivänä.





## 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 huonomaan uneen, masennusoireisiin ja tyytymättömyyteen omaan kehoon. Monet lapset ja nuoret itse vahvistavat, että he juuttuvat usein ruutuihinsa 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 varmistamiseksi, että näytön käyttö ei vaikuta muihin elämän tärkeisiin osa-alueisiin.



# HISTORIA

## Sanomalehtilehdistö 1800-luvun puolivälissä Suomessa

Jotta sanomalehti voidaan julkaista, monien ehtojen on täytyttävä. Ainakin osan väestöstä on oltava lukutaitoisia. Paperia on oltava saatavilla ja painotaloja on oltava. Tietty sananvapaus on myös edellytys.

Lukutaito oli Suomessa melko yleistä jo 1600-luvulla, mutta lukutaito lienee melko teoreettinen käsite. Kirkko edellytti, että miehet ja naiset osasivat lukea, jotta he voisivat mennä naimisiin, mikä vuoksi motivaatio oppia lukemaan oli suuri. Mutta kouluja ei ollut paljon, ja suurelle yleisölle lukutaito rajoittui siihen, että hän pystyi kirjoittamaan laulukirjan säkeen hitaasti ja vaivalloisesti. Luettavaa ei muuten ollut paljon ennen 1800-luvun alkua. Virsikirja, Raamattu ja katekismus löytyivät monista varakaista kodeista, mutta ei mitään muuta.

Mutta Suomessa oli myös eliittiä, joka osasi lukea. Eliitti koostui koulutetuista ihmisistä, papeista, lääkäreistä, virkamiehistä, upseereista ja yleensä myös heidän puolisoistaan. Voidaan arvioida, että tähän kulttuuriseen ja lukutaitoiseen eliittiin kuului Suomessa noin 30 000 ihmistä. Valitettavasti osa eliitistä menetti lukutaitonsa vanhuudessa, koska silmäairauksiin ei ollut parannuskeinoa, eikä myöskään silmälaseja.

Johannes Gutenberg keksi kirjapainon 1440-luvulla. Seuraavina vuosikymmeninä moniin Euroopan maihin perustettiin kirjapainoja. Sanomalehtiä muistuttavia painettuja teoksia alkoi ilmestyä monissa Euroopan kaupungeissa 1600-luvun alussa.

Ensimmäiset kirjapainot perustettiin Ruotsiin (johon Suomi kuului) jo 1480-luvulla. Mutta Ruotsissa asiat olivat hitaita, aina 1600-luvulle asti siellä oli vain yksi kirjapaino. Ruotsin ensimmäinen sanomalehti, Ordinarie Post-Tijnder, alkoi ilmestyä vuonna 1645. Lähes 100 vuoden ajan tämä oli ainoa sanomalehti Ruotsissa.

Suomessa ensimmäiset kirjapainot perustettiin Turkuun vuonna 1642, Viipurin vuonna 1689 ja Vaasaan vuonna 1776. 1900-luvun alkupuoliskolla kaikki

Suomen tärkeät kaupungit saivat kirjapainon. Kehittyneet ”suurnopeuspainokoneet” tulivat maahan 1840-luvulla, ensimmäiset Vaasaan vuonna 1847.

Jotta painotalo toimisi, tarvitaan paperia. 1800-luvun puoliväliin asti paperia valmistettiin käsin käyttäen raaka-aineena rättejä. Vaeltavat rätтикаuppiat keräsivät käytettyjä tekstiilejä. Kaikki kuitenkin muuttui, kun Tampereen paperitehdas aloitti paperin teollisen tuotannon selluloosasta raaka-aineena.

Suomen ensimmäinen sanomalehti, Tidningar Utgifne Af ett Sällskap i Turku, alkoi ilmestyä 15.1. 1771. Nimi oli pitkä ja epäkäytännöllinen, ja se muutettiin pian Turun sanomalehdiksi. Vuoteen 1809 asti tämä oli Suomen ainoa sanomalehti.

19. vuosisadan ensimmäisellä puoliskolla sanomalehtilehdistö kehittyi nopeasti. Vuonna 1866 julkaistiin 20 päivälehteä, joista 4 ilmestyi 6 päivää viikossa. Vuonna 1868 ruotsinkielisiä sanomalehtiä oli 9 ja suomenkielisiä 8. Jälkimmäisistä 7 sanomalehteä julkaistiin vain kerran viikossa.

”Suuren” sanomalehden levikki voisi olla 2000. Mutta suurin osa sanomalehdistä oli pieniä, levikki voisi liikkua noin 200 - 500. Mainostulot jäivät vähäisiksi, eikä tilausmaksu mennyt pitkälle. Useimmilla sanomalehdillä oli vain yksi toimittaja, ja tämä oli joskus osa-aikaisista. Ei todellakaan ollut helppoa löytää materiaalia kaikkien 4 sivun täyttämiseksi - ja siksi sanomalehdet kopioivat toisiaan, joskus niin, että melkein kaikki sanomalehden uutiset kopioitiin muista sanomalehdistä.

### Tärkeimmät ruotsinkieliset sanomalehdet vuonna 1868

Suomen virallinen lehti, viranomaisen virallinen elin, aloitti julkaisemisen vuonna 1820. Vuonna 1831 lehti alkoi ilmestyä 6 päivänä viikossa ja oli silloin Suomen ensimmäinen oikea päivälehti. Kuten useissa muissakin sanomalehdissä, FAT sisälsi ”sarjoja”, yleensä ulko-



*Tämä 1800-luvun alun käsipainokone on ollut kirjapainossa Vanhassa Vaasassa. On todennäköistä, että Vasabladetin edeltäjä, sanomalehti Ilmarinen, painettiin tällä painokoneella. Kun Vaasa paloi vuonna 1852, painokone putosi lattian läpi kellariin ja mursi kaikki 4 jalkaa, mutta painokone voitiin korjata ja käyttää tämänkin jälkeen. Kirjapaino on nyt Kirjapainomuseossa Stundarsissa, lähellä Vaasa.*

maisia käännettyjä historiallisia romaaneneja, ja niiden voidaan sanoa olevan tuon ajan ”saippuaopperoita”, mikä varmasti lisäsi sanomalehtien suosiota, koska harrastuksesta oli pulaa. Suomen virallisen lehden levikki oli noin 1500.

Helsingin Dagblad oli Suomen suurin päivälehti parin vuosikymmenen ajan. Sanomalehti perustettiin vuonna 1861. Vuonna 1863 sanomalehden levikki oli jo 1500 ja suurin levikki vuonna 1884 oli 4250. Lehden viimeinen numero ilmestyi 31.12.1888, minkä jälkeen Helsingin-lehti lakkasi ilmestymästä, ja syy lienee lähinnä taloudellinen.

Hufvudstadsbladetin ensimmäinen numero ilmestyi 5. joulukuuta 1864 ja lehti ilmestyy tunnetulla tavalla tästä lähtien. Vuonna 1868 sanomalehdellä oli 1750 tilaajaa.





*Maamiehen Ystävä julkaisi 17.8.1844 Suomen kartan. Monille tuon ajan lukijoille tämä oli luultavasti ensimmäinen kartta, jonka he olivat koskaan nähneet.*

Turku Underrättelser on vuonna 1824 perustettu vanhin edelleen ilmestyvä päivälehti.

Myös Wasabladetin julkaisu jatkuu. Sanomalehti aloitti toimintansa vuonna 1856.

Kaikki nämä lehdet digitoidaan Kansalliskirjaston portaaliin.

### Sanomalehdet olivat pieniä

1840-luvulla sanomalehdet olivat kooltaan pieniä, pienimpiä. Esimerkiksi Oulun Wiikkosanomat painettiin A5-kokoa pienemmässä koossa. Vähitellen sanomalehdet kasvoivat - luultavasti siksi, että painokoneet mahdollistivat tämän. Helsingin Sanoma- ja Suometar-lehtien formaatti oli samanlainen kuin nykyisten iltapäivälehtien.

Sivumäärä oli tyypillinen ja lähes aina 4. Pieni muoto ja muutamat sivut saattavat ajatella, että näissä sanomalehdissä

ei ollut paljon luettavaa. Mutta se ei ollut totta. Lehdissä ei ollut tilaa vieviä otsikoita eikä kuvia, joten näillä neljällä sivulla oli todennäköisesti paljon tekstiä. Sarakkeiden määrä riippui sivun koosta, mutta neljä saraketta oli todennäköisesti tyypillisiä 1860-luvulla.

### Ennakkosensuuri

Sanomalehdet on näytettävä sensuurille 2 tuntia ennen julkaisua. Tämä oli niin, että sanomalehteen ei sisällytetty sopimatonta materiaalia, kuten hallitsijoiden tai keisarillisen perheen kritiikkiä.

31. toukokuuta 1867 annetun lehdistöasetuksen kolme tärkeää kappaletta kuuluvat seuraavasti:

§ 31. Sisältää painotuotteita: yllytys maanpetokseen, kapinaan; riennaavat tai epäkunnioittavat huomautukset keisarista, keisarinnasta, Thronin seuraajasta tai muusta keisa-

rillisen talon, säätyjen, kenraalikuvernöörin tai senaatin jäsenestä; valheidet tai väärin huhujen levittäminen, mikä voi johtaa yleisön hämmentävään ja harhaanjohtavaan luonteeseen; vääristellä tai vääristellä, tulkita tai esittää epäasianmukaisesti moitteita maan hallintoviranomaisten toimista tai niiden aikomuksista; loukkaavat tai loukkaavat lausunnot ja tiedot julkisista asioista Imperiumissa; loukkaavia ja ristiriitaisia lausuntoja, jotka on suunnattu ulkovalloille, sekä loukkauksia vieraiden valtioiden hallitsijoita ja heidän lähettäjiään vastaan maan hallituksen palveluksessa; valtionsalaisuuksien levittäminen kansallisessa turvallisuudessa sekä yleisesti vaarallinen yhteiskunnalle sekä moraalilla ja säädyllisyydellä loukkaavat esitykset; Oikeusasiamies keskeyttää painotuotteiden julkaisemisen toistaiseksi ja ilmoittaa asiasta viipymättä lehdistöasiain lautakunnalle uusien nimitysten osalta.

§ 33. Käsitellessään 31 artiklaa koskevia kysymyksiä oikeusasiamiehen ja valtuuston olisi otettava huomioon paitsi kunkin sanamuodosta ilmenevän kirjeen merkitys ja asiayhteys myös siinä olevat viittaukset henkilöihin ja olosuhteisiin, vaikka niitä ei nimenomaisesti mainitakaan, vaan ainoastaan verhotulla mutta helposti tunnistettavalla tavalla.

§ 34. Kirjanpainajat ovat velvollisia tuhannen markan sakolla lähettämään niistä kaksi kappaletta oikeusasiamiehelle ennen kirjapainon kirjeen toimitamista. Aikakauslehdet on lähetettävä vähintään kaksi tuntia ennen jakelua, samoin kuin esite, jolla tarkoitetaan alle kolmen arkin, kahdentoista tunnin painettua julkaisua ja suuremman niteen kirjoitusta neljatoista päivää ennen toimitusta.

Utisia levottomuuksista tai niitä koskevista vaatimuksista ei juuri koskaan julkaistu hädän vuosina. Mutta silloin tällöin sensuuri jätti artikkelin väliin, kuten tässä Hufvudstadsbladetissa 7.12.1867 julkaistussa ilmoituksessa:

”Oulusta kirjoitettu O. W. S. marraskuun 30. päivänä: Työväenluokka on alkanut tuntea hälyttäviä huhuja. Se on yhtä totta kuin sota rikkaita vastaan, jos työtä ei anneta. On itsestään selvää, että kauppiat ovat ensisijaisesti näiden uhkien kohteena. Ja on varmasti totta, että kaupungissa on tuskin edes niiden sato-





*Sanomalehden toimittajan kaksi tärkeää työkalua menneisyydessä - puhelin ja kirjoituskone. Puhelin ja kirjoituskone sijaitsevat Painomuseossa Stundarsissa, lähellä Vaasaa. Puhelimet yleistyivät todennäköisesti vasta vuosikymmeniä nälkävuosien jälkeen.*

jen työläisten nimissä, sekä perheellisiä että perheettömiä, joita kaupungista löytyy, puhumattakaan lukemattomista, jotka virtaavat maalta, mutta — O. W. S. varoittaa pahoista teoista, jotka eivät voi tehdä muuta kuin aiheuttaa kurjuutta niille, jotka ryhtyvät sellaisiin toimiin.”

### **Päivälehdien tekeminen 1860-luvulla**

Seuraava Helsingin Dagbladissa 12.1.1867 julkaistu melko humoristinen kertomus siitä, millaista oli tehdä päivälehteä 1860-luvulla, on lukemisen arvoinen:

Onko kukaan todella ymmärtänyt, miten suuri koneisto on pantava liikkeelle ja miten outo koneisto, joka koostuu mitä erilaisimmista henkilöistä ja asioista, on pantava liikkeelle, ennen kuin suuri päivälehti on valmis kolportöörien jaettavaksi?

Oletteko ajatelleet sitä, väsymättömät lukijat, kun avaatte ovenne aamulla ja otatte hengellisen aamuruokanne matolta tai otatte sen turvallisemmasta piilopaikasta laatikossa ”kirjeitä ja sanomalehtiä varten” ja nautitte sitten sen hyvin sekoitetuista elementeistä yhdessä teidän kanssanne, kuten toivon, ”sekoittumattoman” mokkanne kanssa; kun käy pääartikkelin läpi kriittisellä silmällä nähdäkseen, onko lehden ulkomaisilla poliitikoilla sama ”oikeutettu” pelko kuin sinulla, että Helsingin ruutiräjähdyksellä vaikuttaa tuntuvasti ikkunalaasin hintaan ulkomaisilla markkinoilla:

kun höyrysluuppi Ettanin osaomistajana luet, että vene syö kaksi kertaa enemmän hiiltä kuin se tuo; tai kun esteettinen katseesi kirkastuu, kun luet kritiikkiä ”Eldsönin miehestä”; Tai kun sydämesi lyö myötätuntoisesti, kun luet kauheasta onnettomuudesta tai vastavasta?

Oletko sinä, armollisin kaikista lukijoista, ajatellut tätä, kun kuumeisella nopeudella ja murskaavalla halveksunnalla Espanjan tai Preussin maapäivien tapahtumia, ”kanavien liikennetuloja” ja ”laivaluetteloa” kohtaan olet syöksynyt alas kellariin nähdäksesi, mitä tien pää Theobald otti, kun hän viimeisessä numerossa oli juuri kiipeämässä pomminkestävään torniin keskiyön hämärässä hämärässä sokea lyhty suussaan? Kuka näytti rivin helmiäisvalkoisia hampaita ja pistoolin jokaisessa pienessä aristokraattisessa, mutta voimakkaasti rakennetussa kädessä?

Ovatko kaikki vuosisadan lukemattomat sanomalehtiä ahmivat yksilöt jakkaralla istuvasta valtiomiehestä torilla kahvirouvaan ajatelleet tätä?

Uskallamme vastata rohkeasti ei; Ja ellet ole nähnyt sitä itse, et voi saada todellista käsitystä sanomalehden mukana tulevasta työstä, ennen kuin se on edessäsi lopullisessa muodossaan.

On parasta käydä toimituksessa klo 17. Koneisto on täydessä vauhdissa, koska lehden henkilökunta on varmasti tavannut paljon ihmisiä, osittain saadakseen aikaan sen, mitä he jaetun

työjärjestyksen mukaan ovat tuottaneet aamun aikana, ja osittain viimeistelläkseen sen, mitä tilaajat ottavat seuraavana aamuna keskusteluihinsa toimistoissa, kahvipöydässä tai konditorioissa. Oikolukija on jo paikallaan ja valmistele työtään.

Tekijä, setterien päällikkö, jota vihityt kutsuvat kauhealla nimellä ”Vaihtaja” - nimi, joka melkein saa ajattelemaan portaita ja pyöriä - katsoo päätoimittajaan ja kysyy: Voiko ensimmäiselle artikkelille olla käsikirjoitusta?

Hän saa myöntävän vastauksen ja luovuttaa pari ”valikkoa”, jotka ovat jo pöydällä hänelle.

”Ruokalista”, hyvä herra, on aivan erilainen kuin tämä maukas luettelo, joka majataloissa alkaa ”ostereilla” ja päättyy ”punajuureen ja suolakurkkuun”. Se voi ärsyttää kaikkea paitsi kitalaita, ja joskus se sisältää niin kovaksi sulaavia variksen jalkoja, että aivosi, rakas lukija, voivat helposti alkaa kärsiä siitä ruoansulatushäiriöistä. Valikot ovat niitä kapeita paperiliuskoja, joihin kynä usein ryntää suurella kiireellä ja jotka nopeuden vuoksi saavat hengellisen sisältönsä vain toiselta puolelta. Kun koko henkilökunta on hyvin jaetun työn jälkeen liiketoiminnassaan, melko kohtelias määrä tällaisia valikoita lentää heidän käsistään.

Artikkelien ja ilmoitusten lisäksi ”vaihtaja” saa yleensä pari ”yleisöä” ostettavaksi, eli osan lähetetyistä esseistä, jotka sisältyvät yhteisen otsikon alle.



Hän menee nyt hetken kuluttua pois saaliinsa kuormittamana.

Nyt tulee posti ja sen mukana pakkaus kirjeitä ja sanomalehtiä. Ulkoasiain-toimittaja ”ahmi” kiireesti niiden sisäl-lön, merenkulku- ja kauppatoimittaja selaa kaikkien maailman laivojen pitkiä luetteloita viipyäkseen hetken laivan nimessä, joka tuntuu hänestä tutulta — hänen on osattava Suomen laivakalen-teri ulkoa niin pitkälle kuin mahdollista — ja merkitsee nyt, millä merellä sen lippu on sittemmin näkynyt. Kolman-neksi tartut punaiseen kynään ja mer-kitset saapuneet lehdet marginaaleihin ja siirrä ne sitten kyltymättömälle la-dontahenkilöstölle.

Kirjeet rikotaan, luetaan ja se, mitä on heti käytettävä, siirretään asiapojan käsiin, joka liikkuu kuin ikiliikkuja toi-miston ja kirjapainon välillä; Toinen osa kirjeestä oli tarkoitus siirtää sivuun seu-raavaan päivään, toiset vaelsivat jälleen suoraan roskakoriin.

Kaiken tämän aikana ihmiset tulevat ja menevät lakkaamatta. Yksi henkilö kiinnittää jonkin verran huomiota, toi-nen pyytää ”tönäisyä”, kolmas haluaa vain viettää aikaa toimistossa, kunnes riittää, että hän menee johonkin seu-raan.

On kirjoittamista, puhumista, melua – ja koko juttu on kääritty tupakansavuun. Vielä kerran kääre työntää päänsä sisään:

”Mikä on tilanne tänään?” kysyy pää-toimittaja.

- Kuusitoista saraketta tekstiä ja kuusi saraketta mainoksia! (ja niitä on kaik-kiaan 20!) hän sanoo surullisella ilmeel-lä, mikä viittaa siihen: Anteeksi!

”Sitten poistamme joitain ”julkisia”, esimerkiksi Miss Reformia koskevan.

”Eikö se mene ollenkaan sisään?”

”Ei, sen on odotettava seuraavaan nu-meroon. Äidit voisivat olla äitejä päivän pidempään.

Lopulta työ yrityksessä on ohi. Kello tikittää puoli kymmeneen asti ja esikun-tajoukko lähtevät yksi toisensa jälkeen.

Vain oikolukija seisoo uskollisesti työ-pöytänsä ääressä, jota ympäröivät pape-rinauhat, joihin vedokset on piirretty. Hän julistaa ääneen lukemansa; Ilman taukoa sanojen virtaus virtaa eteen-päin, kunnes hän pysähtyy lauseeseen, jonka jopa oikolukija näyttää liian voi-makkaalta. Sitten jotain suoraan seinää pitkin on hiipinyt sisään. Hän hymyilee

ja korjaa, se on hänen ainoa ilonsa. J:n, joka niin kiivaasti hyökkää oikolukijaa vastaan, koska kirje on ylösalaisin, J:n pitäisi ymmärtää, kuinka raskas työ hänellä on, seisoa ja korjata joka päivä klo 19–3 ja 4 aamulla. Hänen on niin hel-po sulkea silmänsä yhdeltä tai kahdelta virheeltä. Mutta J ei sulkenut silmiään omaltaan.

Jos teemme lyhyen vierailun tulostimen toimistoon, löydämme latojat töissä kastiensa edessä. Ei napsahtaa tai vinkua. Ahkerat kädet kulkevat lakkaamatta erityisten osastojen välillä, joissa tyyli jakautuvat, ja kirjoitukset luovutetaan siten vähitellen kirjain kir-jaimelta ”alusten” pitkiin riveihin. Joten he seisovat ahkerassa työssään koko yön, aamuun asti, kun heidän työnsä on valmis, ja kun kääntäjä pysyy yksin, murtautua raon viimeiseen osaan ja ”säättää” rautarunkoa, jossa kumpikin puoli on kehystetty. Nyt hänelläkin on rauha, kun viimeinen tutkiva silmäys puhemiehistöön on omistettu valmiille sivulle. Kello on nyt 4 yöllä.

Mutta älä usko, että painotalon elämä päättyy. Kun tulostimet lähtivät liik-keelle, kirjanpainaja ja hänen kätyrin-sä tulevat sisään ovesta. He ovat naut-tineet lyhyestä levosta ja kokoontuvat nyt huolehtimaan lehdestä edelleen. Valmistaudut, paperi asetetaan riviin, muotit otetaan sisään ja pian puristin käynnistetään. Onnekas, jos voit käyt-tää sitä höyrykoneella; Päinvastaisessa tapauksessa käytetään myös muutamia miehiä, joiden kuolleet silmät ja kovet-tuneet piirteet viittaavat siihen, että he edustavat tässä vain ”ihmisen voimaa”.

Ahne kone syötetään jatkuvasti puh-tailla paperiarkeilla, jotka muodollisen tutustumisen jälkeen teloihin ja muot-teihin näkyvät valmiina sanomalehtinä. Se menee vähitellen, kunnes painos il-maistaan.

Kello lyö kuusi aamulla, ja nyt siipi-jalkainen viesti lähetettiin lehdistöasia-miehelle, jonka on määrä saada lehti tuntia ennen jakelun alkua.

Samalla kuulee kovan, nuorekkaan äänen reipasta ja vilkasta melua. Kol-porlaatijoiden joukko kerääntyy vas-taanottamaan normaalin qvantum-sanomalehden kopion. Poikien sormet juoksevat jatkuvasti sanomalehden taskun yli, eikä ole kulunut montakaan minuuttia, ennen kuin flinter on taitta-nut – toisin sanoen taittanut – lehtiään,

työntänyt ne sivussa olevaan laukkuun-sa ja on valmis lähtemään päivän vaival-loiselle kävelyllä, joka on joskus melko hankala. Mutta kärsivällisyyden testi on edelleen nuorelle mielelle. Kello ei ole lyönyt seitsemää, ja ennen sitä kukaan ei saa mennä ulos. Lehdistolakia on noudatettava tiukasti.

Mutta kohtalokas hetki on vihdoim koittanut, ja nyt se on lähtenyt reipas-ta vauhtia ja laulavalla ilolla, seuraten marssireittiä, jonka kaikki ovat asetta-neet. Kävely kulkee katuja ylös ja alas ka-tua ympäri kaupunkia, poika osuu kol-manteen kerrokseen ja taas alas, sitten taas kaksi kerrosta portaita ylös seura-vaan taloon, sitten alas kellariin ja niin edelleen loputtomasti. Alhaalla kella-riissa ihmiset ovat jo ylhäällä, ja siksi he saavat paperinsa kunnolla, mutta yksi, kaksi ja kolme kerrosta portaita ylös, missä ei ole erityistä laatikkoa kirjeille ja sanomalehdille, paperi asetetaan lat-tialle, samalla kun rengaskone otetaan käyttöön, ja siellä usein tapahtuu, että omistajalta puuttuu aamuläksynsä; Hän valittaa toimistoon, ja sitten syytetään kolportööriä, vaikka todellisuudessa köyhä voi olla puhdas kuin lumi. Sillä huolimatta siitä halvasta hinnasta, jolla nykyään voi pitää sanomalehteä, ei ole harvoja henkilöitä, jotka pitävät parem-pana halvempaa tapaa »tilata lattia», toisin sanoen lainata rappukäytävään asetettua lehteä, joskus viereistä taloa varten. Tällainen teollisuus on jo järjes-telmällisesti kouluttanut itseään. Kyllä, vaikka varotoimia noudatettaisiin, että sanomalehti sijoitetaan oviaukkoon, ei voida olla varma. Joku oppipoika on aloittanut jännittävän novellin sarjassa, hän haluaa jatko-osan, ja vain halusta lukea hän tekee laittoman teon työntä-mällä lehden ulos oviaukosta kepillä. Näiden lisätilaajien kunniaksi voidaan kuitenkin sanoa, että he joskus palaut-tavat sivun oikealle paikalleen, kun he ovat tutustuneet sisältöön.

Mutta kun lehti on kunnolla laskeu-tunut oveen, se tekee ensin kierroksen palvelijan, kamaripalvelijan ja keittiövä-en käsien kautta, kunnes se lopulta jou-tuu herrasväen käsiin.



# Eemu Myntti, värikäs vaasalainen taiteilija

Eemil Aleksander “Eemu” Myntti (27. marraskuuta 1890 Vaasa – 29. elokuuta 1943 Helsinki) oli merkittävä suomalainen ekspressionistinen taiteilija, jonka taidetta leimasi erityisesti voimakas ja elävä värien käyttö.

Hänen teoksissaan väri ei ollut vain visuaalinen elementti, vaan se toimi itseilmaisun välineenä, joka välitti tunne- ja sielunmaailmoja. Myntin tapa käsitellä värejä oli rohkea ja ennakkoluuloton, mikä teki hänestä oman aikansa poikkeuksellisen värien mestarin.

Eemu Myntti syntyi vauraaseen perheeseen, jossa isä Juho Myntti toimi tehtailijana. Hänen varhaiset vuotensa eivät kuitenkaan olleet aivan suoraviivaisia. Myntti jätti koulun kesken reputettuaan ylioppilaskirjoituksissa, ja vuonna 1910 hän teki rohkean päätöksen omistautua taiteelle. Hän opiskeli aluksi Arthur Heickellin johdolla, mutta pian tie vei hänet taiteen mekkaan, Pariisiin, jossa hän syntyi kubismiin. Matka toteutui kauppaneuvos Frithiof Tikanojan tukemana, ja tämä jakso oli käännteentekevä Myntin taiteilijanuralla.

Vaikka Myntti sai vaikutteita ranskalaisilta mestareilta, kuten Cézannelta ja van Goghilta, hän muovasi niistä oman ainutlaatuisen tyylinsä. Hänen taiteessaan näkyi Cézannen tarkkuus ja van Goghin värikylläisyys, mutta Myntti toi teoksiinsa myös oman syvällisen ja symbolisen näkemyksensä. Varhaisempien mestarien, kuten Giotton, ihanteet olivat hänelle tärkeitä, ja tämä ilmeni hänen töissään pyrkimyksenä korkeatasoiseen taiteelliseen ilmaisuun.

1920-luku oli Myntin taiteel-

lisen uran huippukautta. Hän kuului kulttuuripiireihin ja oli läheisessä yhteydessä Tulenkantajat-ryhmän kirjailijoihin ja runoilijoihin. Näiden taiteilijaystävien seurassa hän löysi inspiraatiota ja jaetun intohimon luovaan ilmaisuun. Vaikka Myntti vietti suurimman osan urastaan erillään kotimaan taiteilijakollegoista, hänellä oli kuitenkin yhteyksiä sekä suomalaisiin että ulkomaalaisiin taiteilijoihin, mikä rikastutti hänen taiteellista maailmaansa.

Myntin teoksia esiteltiin ensimmäistä kertaa vuonna 1916, ja hänen maalaustapansa kehittyi erityisesti muotokuvamaalauksen saralla. Hänen miesten muotokuvansa olivat vahvoja, lähes veistoksellisia, joissa jokainen piirre oli tarkasti mietitty ja samalla sielullinen. Naismuotokuvat sen sijaan yhdistivät runollista symboliikkaa ja maalaustaiteellista luovuutta, mikä teki niistä erityisen kiehtovia.

Myntin töissä värit herättivät aina voimakkaita tunteita. Hän käytti sekä öljy- että vesivärejä taitavasti, ja hänen teoksensa olivat monipuolisia niin aihepiiriltään kuin tekniikaltaan. Erityisesti Lapin kirkkaat ja raikkaat värit saivat häneltä uudenlaisen



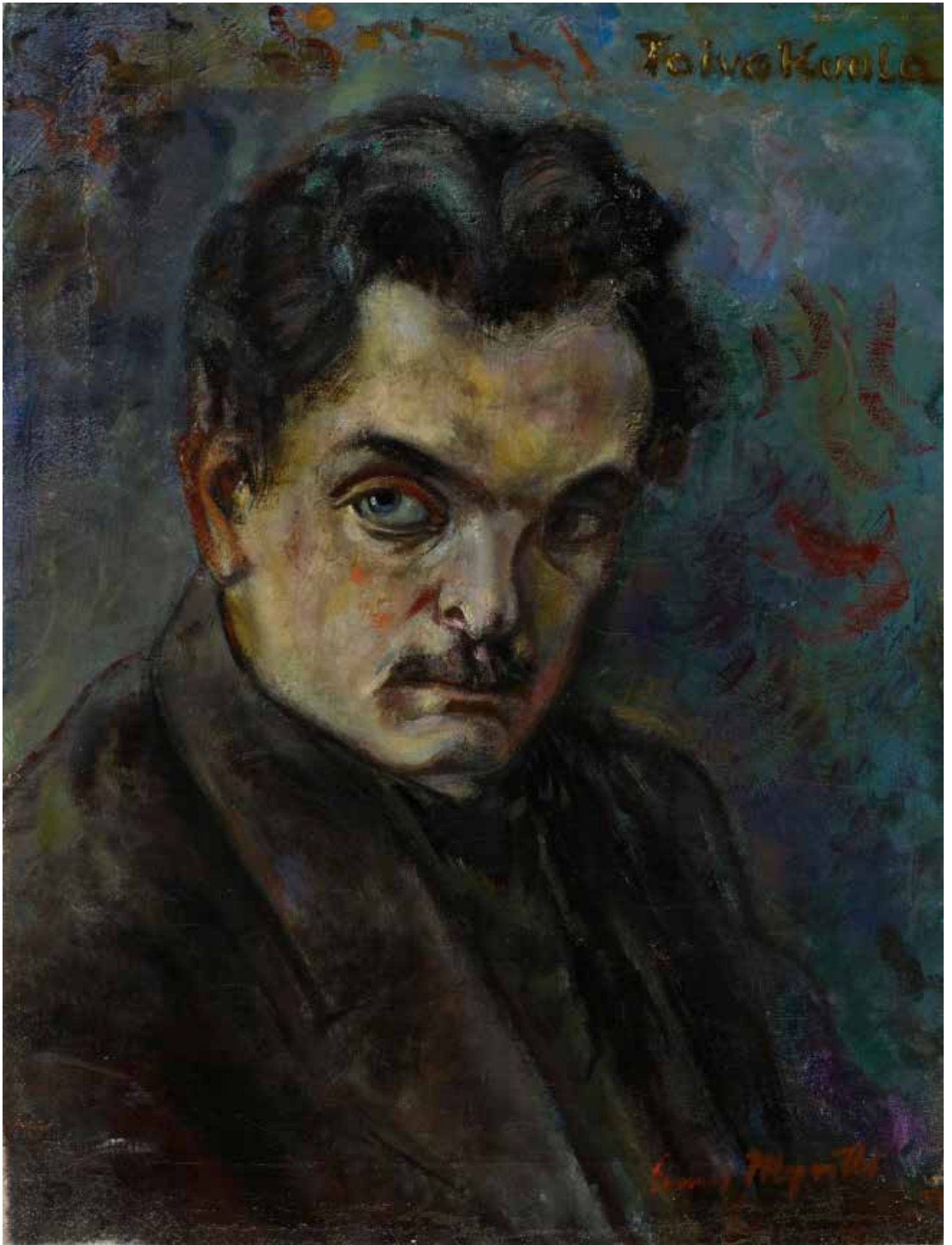
*Emmu Myntti, omakuva 1931*

ilmaisun, joka heijasteli hänen Eemu Myntti jätti lähtemättö- omaa syvää yhteyttään luontoon män jäljen suomalaisen taiteen ja väreihin. Myntin maalaukset kentälle. Hänen rohkea, värikäs eivät vain esittäneet aiheitaan, ja sielukas tapansa käsitellä väriä vaan ne toivat katsojalle jotain tekee hänestä taiteilijan, jonka uutta, raikasta ja elinvoimaista – teokset ovat edelleen ajankohtai- kuin alppiaurinko, joka valaisee sia ja puhuttelevia. ja virkistää.



*Maija, 1938*





Toivo Kuulan muotokuva. 1937  
Kuvat: Kansallisgalleria



# 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 ruokavalioiden 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 huomioitavaa** 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

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-

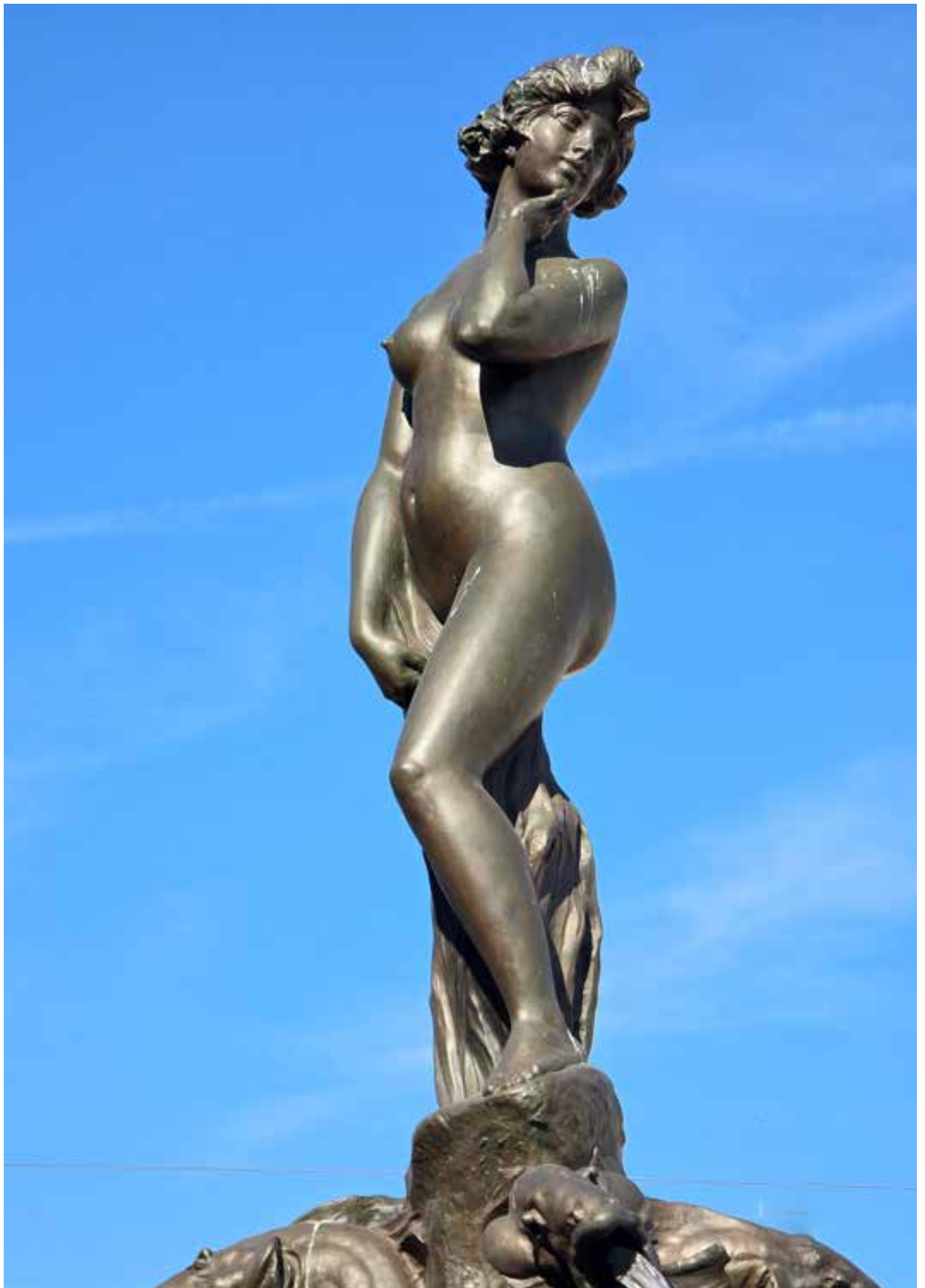
jen aalloista. Teos on säilynyt Vallgrenin tunnetuimpana ja on täydellinen esimerkki hänen pariisilaisesta art nouveau -henkisestä tuotannostaan. Vaikka teos on monumentaalinen, se heijastaa Vallgrenin pienoisteosten herkkyyttä ja taidokkuutta.

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

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

kaupunkielämään, ja se odottaa jälleen innokkaita vapunvietäjiä 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

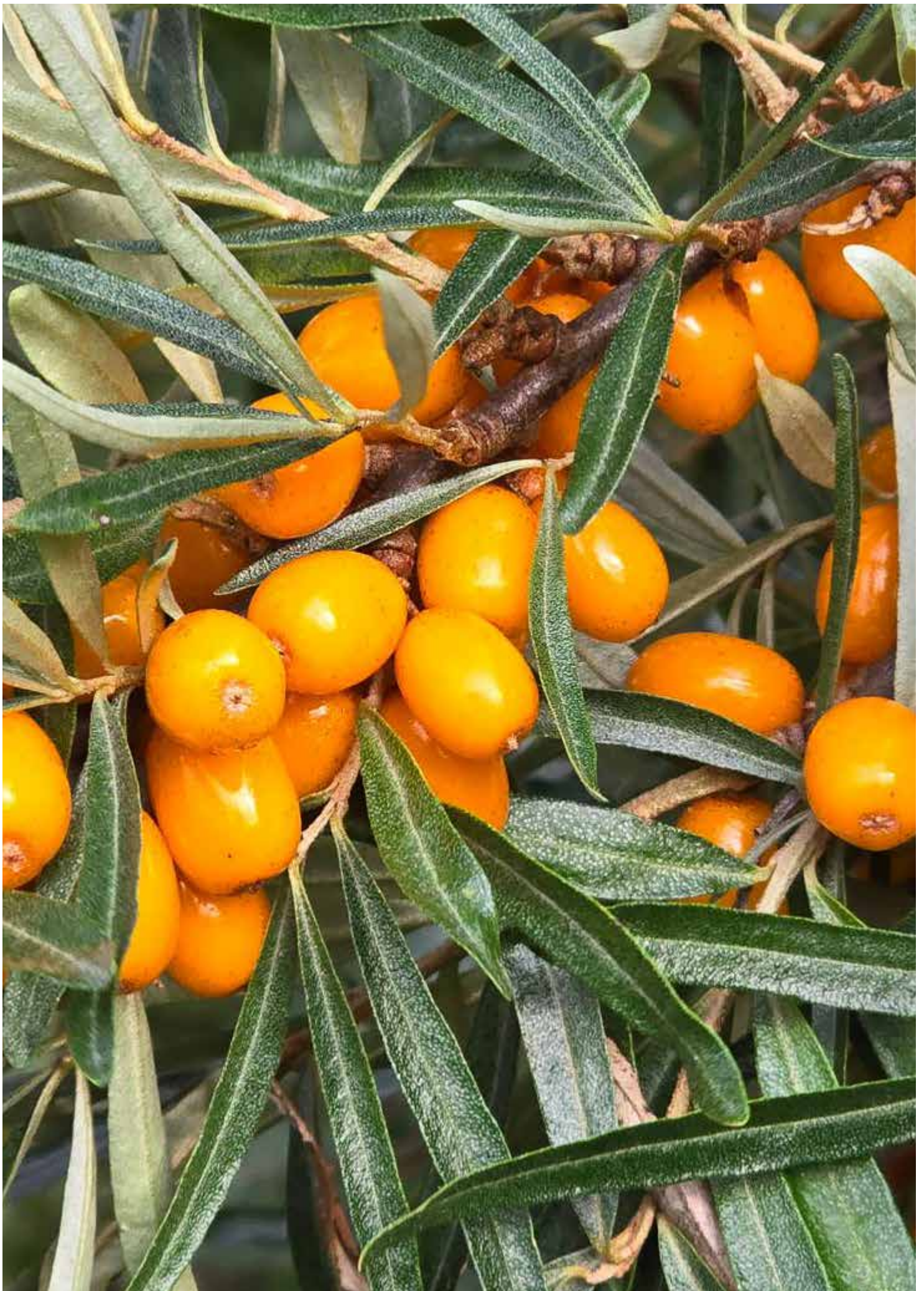
sydämen ja verisuoniston hyvinvoinnille.

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.

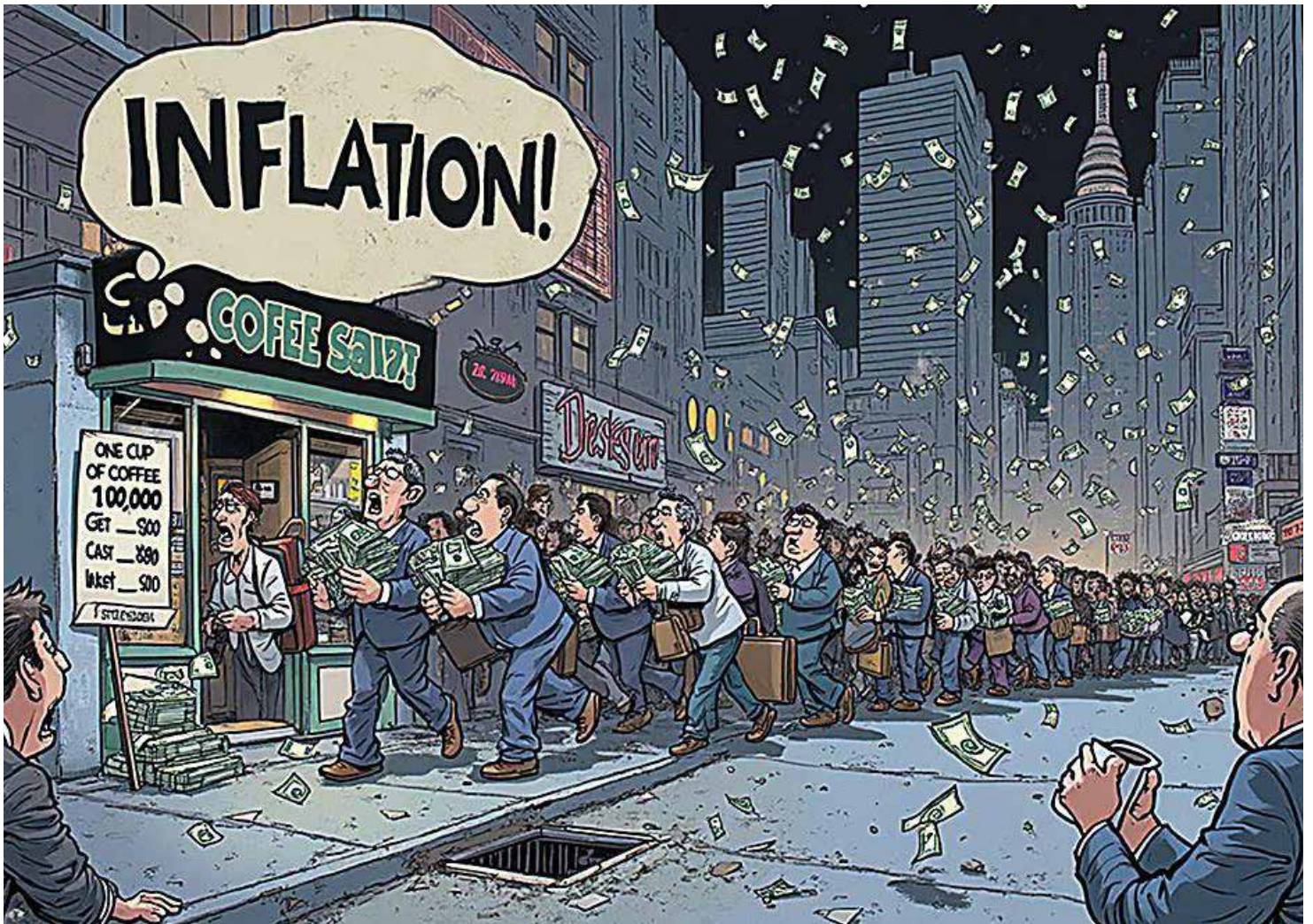
#### Tyrnin ainutlaatuisuus

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 puhelinnumeroilta 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 lompakoisamme.

Kottikärrylogistiikka ja arki Nyt olen taas ovellani, val-

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

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

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



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



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



# 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 ennätyksen 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 helteiden 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 peittyynyt ruoholla, viljelykasveilla, pensaille tai metsällä, kaupunkialueilla on huomattavasti enemmän asfaltoituja pintoja. Kasvillisuus auttaa viilentämään ilmaa, kun taas asfaltti ja betoni taas imevät lämpöä, mikä johtaa lämpötilan nousuun.

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

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

Vaikutus on erityisen selvä suurimmissa kaupungeissa. Esimerkiksi Lontoon ja Pariisin keskustoissa 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.

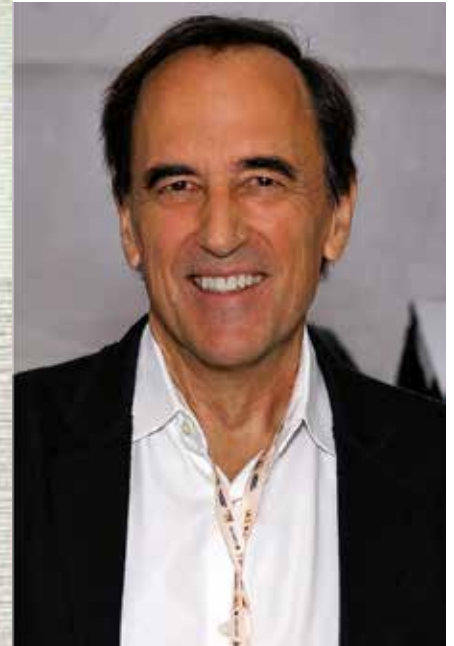
Tämän kasvavan ongelman ratkaisemiseksi kaupunkisuunnittelijat ja paikalliset viranomaiset työskentelevät strategioiden kehittämiseksi kaupunkien lämpösaareke-ongelman vähentämiseksi. Ratkaisut voivat sisältää niin sanotun vihreän ja sinisen infrastruktuurin lisäämistä. Esimerkkejä tästä ovat lisääntynyt 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 suosittelevat 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 aivoterveysten 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 aivoterveysten 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 lääkevirasti ei ole hyväksynyt tätä lääkettä Euroopan markkinoille.



# RAITIOVAUNUT



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

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

### Unelma, joka toteutui

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

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

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

### Kasvava verkosto

Nykyään Tampereen raitiotieverkosto koostuu kahdesta linjasta,

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

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

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

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

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

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

### Var tillverkas spårvagnarna?

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



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

### Några av fördelarna med spårvagnar i Tammerfors:

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

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

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

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

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

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

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





# RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE

## We See a Threat from Russia to Our Generation, We Will Counter It – Address by the President 20 September 2024



**I wish you good health, fellow Ukrainians!**

Today, I held a meeting of the Staff.

The report by Commander-in-Chief Syrskyi focused on the front and on our operation in the Kursk region. Importantly, our combat brigades are holding their positions as steadily as possible. There were reports from the intelligence services. The Defense Intelligence of Ukraine – Budanov. The Foreign Intelligence Service – Ivashchenko. We discussed in great detail, and even with some emotion, the issue of drone production and drone supply to all elements of our Defense and Security Forces. We also addressed today the production of missiles, electronic warfare sys-

tems, and relevant cooperation with partners. The reports were presented by Umerov, Sybiha, Fedorov, the military, the Security Service of Ukraine – Maliuk. It was a really detailed conversation. The main point is not just to secure contracts and funding for them, but also to ensure the speed of real production and real delivery. And the energy issue – it was a significant part of today's Staff meeting. There were reports by Prime Minister Shmyhal and Minister of Energy Galushchenko on the physical protection of facilities and the real situation with restoration. We also discussed the threat we now see from Russia to our energy generation. We will counter it.

The energy issue was also dis-

cussed in detail with Ursula von der Leyen, President of the European Commission. Her today's visit has contributed to the sensitive support of Ukraine. There is a new package for our energy sector from the European Union – EUR 160 million. There is also an agreement to increase electricity imports to Ukraine, which will undoubtedly support our state, our people in difficult situations. We discussed with Ursula the steps that will help us preserve at least a quarter of our generation. Of course, we also talked about our political interaction with the European Union – we have to speed up the process of accession negotiations and preparation of the respective parts of the future agreement. There is an important decision by Ursula on European support for our Ukrainian school meals program. So, in everything from defense to social issues, we have really good results. Ursula, thank you!

### **And one more thing.**

We are actively preparing for negotiations in the US – this includes President Biden, representatives of both parties in Congress, and we expect to meet with both presidential candidates of the United States. In Ukraine, we will always be grateful to the USA for supporting our independence – for all the assistance provided to help Ukraine withstand this war. And now we are going to present a very concrete Plan on how Ukraine can not only endure this war, not only maintain the level of resistance as it is now, but also grow stronger at this very moment – grow stronger in a way that will really bring us closer to a just peace, really bring us closer to victory. Ukraine is counting very heavily on this support. And rightly so. Because when one nation wins the fight for its independence and respect for international law, the whole world wins. This is exactly how it should be.

I thank everyone who stands with us, who stands with Ukraine!

### **Glory to Ukraine!**

### **President: The Plan for Victory Relies on Swift Decisions from Our Partners**

President of Ukraine Volodymyr Zelenskyy intends to present the Plan for Victory to U.S. President Joseph Biden on September 26. He announced this during a joint press conference with European Commission President Ursula von der Leyen.

Volodymyr Zelenskyy noted that he is not disclosing the details of the Plan for Victory yet, as he needs to discuss it with Joseph Biden first. According to the President of Ukraine, the implementation of some points of the Plan depends solely on decisions from the United States. The Ukrainian President is counting on support from the U.S. President and the swift execution of the Plan in collaboration with partners.

“The Plan is based on decisions that should take place from October through December, without delaying the process. That is our hope. In this case, we will consider the Plan will work out,” Volodymyr Zelenskyy added.

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



# 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. "Total lustration must be carried out."

### 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.

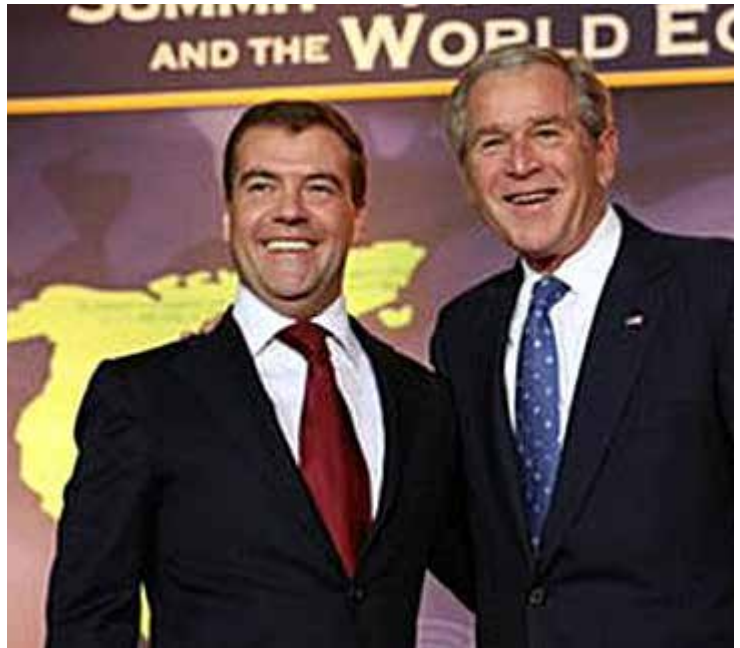
In his post, Medvedev launches into a tirade against the Ukrainian government and its Western allies, labeling them with a string of derogatory terms. He refers to Ukrainian leaders as "Kyiv neo-Nazis" and claims that they are "desperately supported" by what he describes as "rabid animals who guard the 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.

# ASTRONOMIA



## Ensi vuonna aurinko ja kuu pimenevät - kuten aina aikaisemminkin

Ensi vuonnakin taivaalla tapahtuu jälleen säännöllistä menoa. Aurinko ja kuu tekevät sitä, mitä ne ovat tehneet miljardeja vuosia – pimenevät. Nämä taivaalliset tapahtumat ovat aina herättäneet ihmisissä ihmetystä ja jopa pelkoa, mutta nykyään tiedämme, että ne ovat vain luonnonlakien mukaisia ilmiöitä.

Kuunpimennyksen päivämäärät: Osittainen kuunpimennys tapahtuu 25. maaliskuuta 2024 ja osittainen kuunpimennys on odotettavissa myös 17. syyskuuta 2024, molemmat näkyvät Suomesta. Täydellinen auringonpimennys nähdään maailmalla 8. huhtikuuta 2024; Se ei kuitenkaan näy Suomesta.

Molemmat kuunpimennykset siis näkyvät Suo-messa, mikä tarjoaa erinomaiset havaintomahdollisuudet.

**Pimennyksiä ei saa koskaan katsoa suoraan aurinkoon, sillä se voi vahingoittaa silmiä pysyvästi.**

Aurinko- ja kuunpimennykset ovat kuin maailmankaikkeuden oma pieni teatteriesitys. Aurinko-pimennyksessä kuu kulkee maapallon ja auringon väliin, varjostaen auringon valon. Kuunpimennyksessä taas maa kulkee auringon ja kuun väliin, heittäen varjonsa kuuhun. Näitä tapahtumia on nähtävissä eri puolilla maapalloa vuosittain, joskus useita kertoja.

Vaikka pimennykset ovatkin toistuvia tapahtumia, ne eivät ole koskaan täysin samanlaisia. Pimennysten kesto, näkyvyysalue ja jopa väri voivat vaihdella. Esimerkiksi auringonpimennykset voivat

olla osittaisia tai täydellisiä, ja kuunpimennykset voivat olla punertavia, kun auringonvalo taittuu maapallon ilmakehän läpi.

Nykyään meillä on tarkkoja tietokoneohjelmia, joiden avulla voimme ennustaa tulevat pimennykset vuosikymmeniä etukäteen. Tämä on valtava edistysaskel verrattuna muinaisiin kansoihin, jotka usein tulkitsivat pimennykset jumalien vihan merkeiksi.

Mutta miksi meitä sitten kiehtoo edelleen seurata taivaalla tapahtuvia muutoksia? Eh-kä se johtuu siitä, että pimennykset muistuttavat meitä omasta pienuudestamme ja siitä, että olemme osa jotakin paljon suurempaa. Tai ehkä se on vain se ihmeellinen tunne, kun näkee taivaan muuttuvan hetkessä.

Oli syy mikä tahansa, on varmaa, että ensi vuoden pimennykset herättävät jälleen ihmisten uteliaisuuden ja ihailun. Niiden seuraaminen on loistava tapa muistuttaa

itseään siitä, kuinka upea ja monimuotoinen maailma meitä ympäröi.

Mitä seuraavaksi?

Jos olet kiinnostunut seuraamaan ensi vuoden pimennyksiä, kannattaa tarkistaa paikalliset tähtitieteelliset yhdistykset tai nettisivut. Niistä löydät tarkemmat tiedot siitä, milloin ja missä pimennykset ovat nähtävissä. Voit myös hankkia itsellesi pienen teleskoopin tai kiikarit, joilla voit tarkkailla taivaan tapahtumia tarkemmin.

Muista: Pimennyksiä ei saa koskaan katsoa suoraan aurinkoon, sillä se voi vahingoittaa silmiä pysyvästi. Käytä aina asianmukaisia suojalaseja tai muita suojavälineitä.

Ensi vuonnakin taivaalla tapahtuu siis jälleen säännöllistä menoa. Aurinko ja kuu pimenevät, kuten aina aikaisemminkin. Nämä taivaalliset tapahtumat ovat loistava tilaisuus pysähtyä hetkeksi ja ihailua maailmankaikkeuden kauneutta.





## 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, ääriiviivojen 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 huijaa kehitystään kysymys siitä, mikä malli on paras,

pysyy avoimena keskustelunaiheena. OpenAI:n kehittämät GPT-3.5 ja GPT-4 ovat herättäneet huomiota vaikuttavilla luonnollisen kielen käsittelykyvyillään. GPT-3.5 tarjoaa hyvän tasapainon suorituskyvyn ja 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

keskusteluun ja tuottamaan sekä tämän päivän johtaja voi tekstiä että kuvia. Jäädä huomisen innovaation jalkoihin. Tämä monipuolisuus antaa sille etulyöntiaseman tietyissä so-omat etunsa ja haittanevelluksissa, erityisesti sa. Vaikka jotkut loistavat niissä, jotka vaativat raa'assa prosessointitehosvisuaalista ymmärrystä kielenkäsittelyn toiset erottuvat tietyillä rinnalla. osa-alueilla tai lähestymistavassaan käyttäjävuorotnettu kilpailija Monica vaikutukseen. "Paras" te-koäly riippuu lopulta sitä oman paikkansa kes-ikäyttävän yksilön tai or-kittymällä tunneälyyn gani-saation erityisistä tar-ja empatiaan keskus-teleissa. Vaikka se ei Tutkijoiden työntäessä ehkä vastaa joidenkin tekoälyn mahdollisuuskilpailijoiden raakaa sien rajoja voimme odot-proses-sointitehoa, taa näkevämme entis-tä sen kyky käydä vi-tehokkaampia ja kehitty-vahtekaampia, neempiä malleja. Kilpailu tunneälykkämpiä näiden tekoälyjättien välillä keskusteluja erottaa ajaa inno-vaatiota, kannus-sen joukosta. taen jokaista parantamaan ja erottumaan joukosta.

Anthropicin kehittä- Claude 3.5 on Toistaiseksi "parhaan te-koälyn" kruunu on vielä lu-nastamatta, jokaisen mallin tarjotessa oman ainutlaatuisen panoksensa alalle. Näiden teknologioiden jatkaessa kehittymistään käyttäjien ja kehittäjien on huolellisesti harkittava erityisiä vaatimuksiaan ja eettisiä näkö-kohtia valitessaan te-koälymallia. Tekoälymaisema on kaukana vakiintuneesta, ja paras saattaa todella olla vielä tulossa. Seis-tessämme vieläkin suurempien tekoälyn läpimurtojen kynnyksellä yksi asia on varma: kil-pailu 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 (suositettu 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 tutki

### Waasan Päivälehti

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

Lehti sisältää lainauksia vanhoista päivälehdistä, jotka on otettu Kansallisarkistosta (digi.kansalliskirjasto.fi). GPT3, Gemini ja Monica tekevät osan rutiininomaisesta toimitustyöstä, kuten käännöstyö, korrehtuurin luku ja lyhyen notisien kirjoittaminen. Kaikki tekstit on tarkastettu toimittajilla ja toimitus vastaa tekstien sisällöstä.

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

Lehti on luettavissa verkossa ilmaiseksi.

Päätoimittaja on Hans Björknäs.

Lukijoiden kirjoitukset ovat tervetulle!

Lehti on paikallisessa omistuksessa ja tulee sellaisena pysymään.

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

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

Email: waasanpaivalehti@gmail.com

### Mikä talo tämä on?



Viime viikon talo:  
Hartmanin talo



# 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

**Kärlöfestivali**  
detona  
veekka!

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör nart av sina motståndare - 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 nart av sina motståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se/hi

Enligt gravens bräddskande åtgärder

**Pärnaja, en Pörtomdiktare**

Puccinis "TOSCA" KOMMER TILL VASA I JANUARI

Kremlin gör nart av sina motståndare - 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

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

WASAAN PÄIVÄLEHTI  
No 17 Sundag, 22.9.2024 ISSN 1103-2114

**Ihana kuofestivaali tulossa!**

Tasavallan presidentin 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  
No 17 Sundag, 22.9.2024 ISSN 1103-2114

**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  
No 17 Sundag, 22.9.2024 ISSN 1103-2114

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

**NAISTEN ÄÄNI-**  
elämäntutkimus

**KUORO-FESTIVAALI**

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY  
No 17 Sundag, 22.9.2024 ISSN 1103-2114

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Tikanoja  
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  
No 17 Sundag, 22.9.2024 ISSN 1103-2114

**What a wonderful start week we have ahead of us!**

Cycling Week in Vaasa this week

Climate Change's Profound Impact on Finland

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Just After Darkness

**Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895**

Jussi Adler-Olsen

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY  
No 17 Sundag, 22.9.2024 ISSN 1103-2114

**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  
No 17 Sundag, 22.9.2024 ISSN 1103-2114

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Tikanoja  
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)**

Wasa Daily  
Wasa Dagblad  
Photo Supplement

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

**I Replot 1895**

Raippaluodossa 1895

WASAAN PÄIVÄLEHTI  
No 17 Sundag, 22.9.2024 ISSN 1103-2114

Tasavallan presidentin Alexander Stubb Vaasassa 27.4.2024

Jeff Goodell: The Heat will kill You first

Kaleva kilpailut Vaasassa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

Vaasaan istutetaan 70 000 puita

**Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895**

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY  
No 17 Sundag, 22.9.2024 ISSN 1103-2114

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

Just After Darkness

A free 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 syväälle. Maaailma tarvitsee sinua—erityisesti kämppiksesi, joka ei löydä kaukosäädintä. Luovuuteksi on supervoimasi, mutta älä unohda, mihin laitoit avaimet.





# HUUMORIA SADAN VUODEN TAKAA

## OMATUNTO

Täti: Omatuntosi kertoo sinulle aina, kun et tee oikein.

Lillan: Kenestä se puhuu?

Täti: Sinulle.

Lillan: Se oli silloin liian hyvin! Ajattelin, että se juoruaisi sinulle tai äidille..

## EI MAKUA

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

## EPÄILYTTY

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.

Tyttöystävä: Sylje nyrkkiin ja yritä!

## VARO MATOJA

Hyvää tarkoittava herras-

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

## KÄÄRME LASEILLA

Opettaja: Mihin eläinluokkaan silmälasikäärme kuuluu? Likinäköisille!

## LESKI

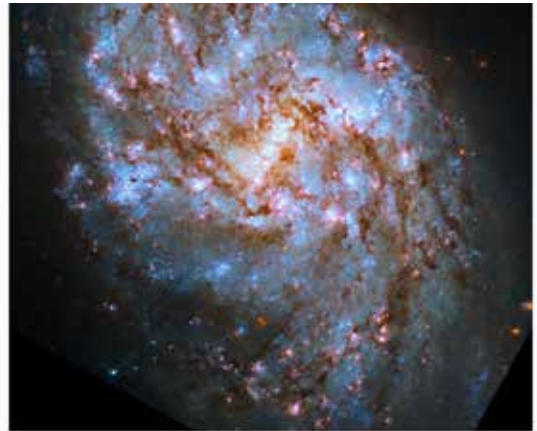
Opettaja kysyi: — Voiko joku teistä selittää minulle, mitä "leski" tarkoittaa.. - Leski, vastasi pieni Anna, on vaimo, joka asui miehensä kanssa niin kauan, että tämä kuoli.

## UIMAKILPAILU.

Pikku Karl oli äitinsä kanssa uintikilpailussa. Nyt seura - sanoi äiti - 100 metrin rintauinti naisille.

Pikku Karl: - Äiti - onko käsien käyttö kiellettyä?

## Viikon astronominen kuva:



Hubble's Views of Spiral Galaxy NGC 1087 (2024-105).png

Face-on spiral galaxy, NGC 1087.

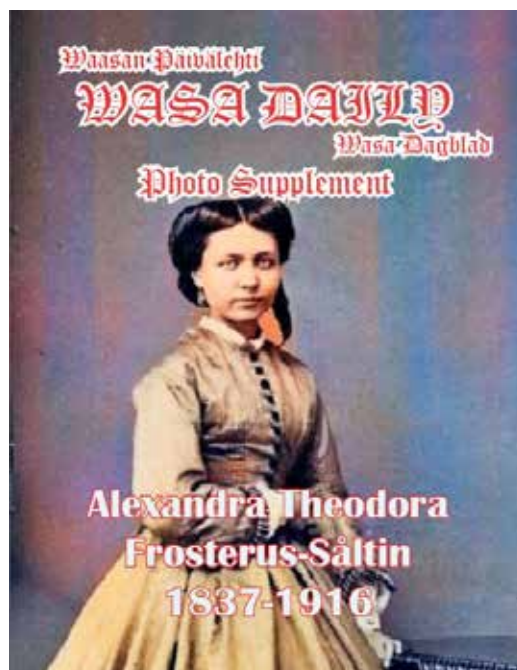
In Hubble's images, the gas and dust show up as hazy dark brown lanes, following the same spiral shapes. Its images are about the same resolution as Webb's, but the gas and dust obscure a lot of the smaller-scale star formation. The cores of Hubble's image may appear yellow, washing the central region in a soft glow and fully obscuring individual points of light. Hazy brown dust lanes may also cover part of this area. In Hubble's images, older stars are emitting some of the longest wavelengths of visible light Hubble captures, which is why the color assignments are different. (Compare the wavelengths of light Hubble and Webb observe.) In Hubble's images, younger stars pop out in blue and purple – and appear almost everywhere. In contrast, the older stars near the center of the galaxy appear yellowish. In Hubble's images, star-forming regions are clusters of bright blue and purple, or sometimes red and pink as hot stars energize nearby hydrogen gas. Galaxy NGC 1087 was observed as part of the Physics at High Angular resolution in Nearby Galaxies (PHANGS) program, a large project that includes observations from several space- and ground-based telescopes of many galaxies to help researchers study all phases of the star formation cycle, from the formation of stars within dusty gas clouds to the energy released in the process that creates the intricate structures revealed by Webb's new images. NGC 1087 is 50 million light-years away in the constellation Cetus.

NASA, ESA, CSA, STScI, Janice Lee (STScI), Thomas Williams (Oxford), Rupali Chandar (UT/Toledo), PHANGS Team

Image: NASA, ESA, CSA, STScI, Janice Lee (STScI), Thomas Williams (Oxford), Rupali Chandar (UT/Toledo), PHANGS Team

Public domain

## Ensi viikolla:



## Lukijoilta

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

waasanpaivalehti@gmail.com

## Ilmoita WP:ssä

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

Ota yhteyttä:

waasanpaivalehti@gmail.com

## Waasan Päivälehti

waasanpaivalehti@gmail.com