

WAASAN PÄIVÄLEHTI

Nr 11 Sunnuntaina, 16 maaliskuuta, 2025

ISSN 2954-243X

Churberg ja Frosterus Ateneumissa

Energy Week Vaasassa

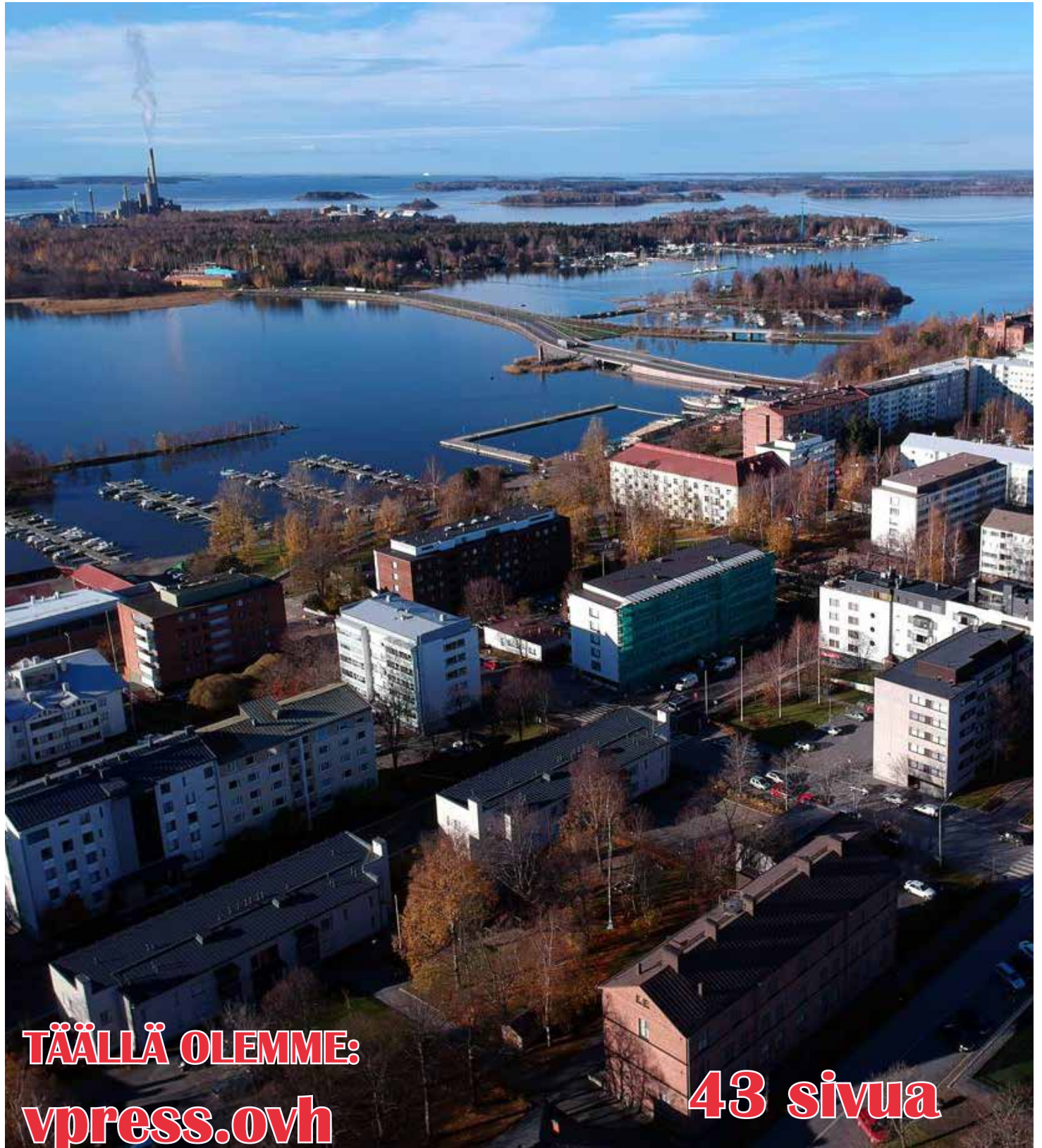
Talvisota

Ilmaongelmia H-talossa

Pirttikylän kirkkotorppa

ADHD

WAASAN PÄIVÄ- LEHTI



TÄÄLLÄ OLEMME:

vpress.ovh

43 sivua

Copernicus: Maailman merijään laajuus ennätysalhaalla – Varoitus planeetallemme

Maapallon napajäätiköt sulavat hälyttävällä vauhdilla, ja maailman merijään laajuus laski helmikuussa ennätysalhaiselle tasolle Copernicus Climate Change Servicen tuoreimpien tietojen mukaan. Tämä tuore lehdistötiedote toimii hyödyllisenä muistutuksena ilmastomuutoksen kiihtyvistä vaikutuksista planeetallemme.

Euroopan unionin maapallon havainnointiohjelma Copernicus paljasti, että päivittäinen maailman merijään laajuus, joka yhdistää merijään laajuudet sekä arktisilla että antarktisisilla alueilla, saavutti ennennäkemättömän alhaisen tason helmikuun alussa. Kuukauden loppuun asti se pysyi sitkeästi alle helmikuun 2023 edellisen ennätysten. Tämä jatkuva alijäämä maailmaa huolestuttavan kuvan nopeista muutoksista, joita napaseuduillamme tapahtuu.

Arktisella alueella merijää saavutti helmikuun alhaisimman kuukausittaisen laajuuden, joka oli merkittävät 8 % alle pitkän aikavälin keskiarvon. Tämä merkitsee huolestuttavaa suuntausta, sillä tämä on kolmas peräkkäinen kuukausi, jolloin arktinen merijää on asettanut ennätysalhaisen tason vastaavalle ajanjaksolle. Arktis, jota usein kutsutaan ”maapallon jääkaapiksi”, lämpenee vauhdilla, joka ylittää selvästi maailmanlaajuisen keskiarvon, ja kutistuva merijää on suora seuraus tästä kiihtyvistä lämpenemisestä.

Tilanne Etelämantereella on yhtä huolestuttava. Vaikka se ei saavutakaan ennätysalhaista tasoa kuten Arktis, Etelämantereen merijään laajuus oli helmikuussa neljänneksi alhaisin, merkittävät 26 % alle keskiarvon. Erityisen hälyttävää on, että päivittäinen merijään laajuus on saattanut saavuttaa vuotuisen miniminsä kuukauden lopulla. Jos tämä vahvistetaan maaliskuun alussa, se olisi satelliittimittauksissa toiseksi alhaisin minimi, heti viime vuoden tuhoisien alhaisten tasojen jälkeen.



Nämä tulokset eivät ole vain numeroita kaaviossa; ne edustavat perustavanlaatuaista muutosta planeettamme ilmastojärjestelmässä. Merijäällä on ratkaiseva rooli maapallon lämpötilan säätelyssä. Sen valkoinen pinta heijastaa auringonvalon takaisin avaruuteen, mikä auttaa pitämään napa-alueet viileinä. Merijään sulassa tummempi merivesi imee enemmän auringonvaloa, mikä johtaa edelleen lämpenemiseen ja kiihdyttää sulamisprosessia – noidankehä, jolla on mahdollisesti katastrofaalisia seurauksia.

Näiden ennätysalhaisten tasojen seuraukset ovat kauaskantoisia. Kutistuva merijää häiritsee meriekosysteemejä ja vaikuttaa kaikkeen jääkarhuista ja hylkeistä mikroskooppiseen planktoniin. Se myös edistää merenpinnan nousua, mikä uhkaa rannikkoyhteisöjä ympäri maailmaa. Lisäksi merijään mentyys voi muuttaa maailmanlaajuisia säämalleja, mikä johtaa äärimmäisempiin sääilmiöihin.

Toimittajana näiden suuntausten havainnointi tuntuu hidastetulta katastrofilta. Copernicuksen tiedot tarjoavat kiistattoman todisteen siitä, että planeettamme muuttuu nopeasti, eikä parempaan suunta-

an. Ilmastomuutoksen torjumisen kiireellisyys ei ole koskaan ollut suurempi. Tiede-yhteisö on hälyttänyt vu-

osikymmeniä, mutta muutoksen vauhti kiihtyy ja ylittää jopa pessimistisimmät ennusteet. Merijään ennätysalhaaiset tasot eivät ole vain tilastollinen poikkeama; ne ovat jyrkkä varoitus siitä, että aikamme on loppumassa.

On helppo tuntee itsensä ylikuorittuneeksi haasteen laajuudesta, mutta toimetttömyys ei ole vaihtoehto. Meidän on siirryttävä kestävään, vähähiiliseen talouteen ennennäkemättömällä nopeudella ja päättäväisyydellä. Tämä edellyttää maailmanlaajuisia ponnisteluja, joissa hallituksilla, yrityksillä ja yksilöillä on kaikilla oma roolinsa. Copernicuksen tiedot toimivat voimakkaana muistutuksena planeettamme keskinäisestä riippuvuudesta. Arktisella ja Etelämantereella tapahtuvat asiat vaikuttavat meihin kaikkiin. Kutistuva merijää on signaali, jota emme voi jättää huomiotta. On aika toimia, ennen kuin on liian myöhäistä.

Photo Supplement



Kuvaliite - vpress.ovh



Vaasa EnergyWeek: Sähköistävän innovaation ja globaalin yhteistyön viikko! Valmistaudu latautumaan täyteen energiaa! Vaasa muuttuu kestävien energiaratkaisujen globaaliksi kes- kukseksi.

Tällä viikolla elinvoimainen Vaasan kaupunki sykkii energiaa – kirjaimellisesti! Vuosittainen Vaasa EnergyWeek on saapunut, muuttaen kaupungin energiainnovaatioiden globaaliksi keskuksesi. 17.–20. maaliskuuta energiainhoitajat, alan johtajat ja päättäjät ympäri maailmaa kokoontuvat pohjoismaisen energiateknologian voimanpesän sydämeen, valmiina sytyttämään keskusteluja, luomaan kumppanuuksia ja muokkaamaan kestäväns energian tulevaisuutta.

EnergyVaasa-klusterin, Pohjoismaiden suurimman energiateknologian keskitymän, sydämessä sijaitse-

va Vaasan kaupungintalo kuhisee toimintaa. Tämä viikko ei ole vain konferenssi; se on dynaaminen alusta, jossa huipputeknologiat, urauurtava tutkimus ja visionääriset ideat kohtaavat. Keskittyen uusiutuviin energioihin, älykkääseen energiaan, kaasuenergiaan ja energian varastointiin, EnergyWeek on globaalin energiamuutoksen pienoismaailma, joka esittelee digitalisaation, akkujen, kiertotalouden ja tulevien älykkäiden kaupunkien uusia edistysaskeleita.

Maanantai: Energia- ja ilmastokeskustelujen näyttämön rakentaminen

Viikko alkoi räväkästi ener-

gia- ja ilmastoseminaarilla maanantaina 17. maaliskuuta, joka kokosi yhteen päättäjiä ja yritysten edustajia käsittelemään polttavia energiahasteita. Tämä kansallinen vaikuttajatapahtuma, joka järjestetään nyt 20. kertaa, käsittelee kriittisiä kysymyksiä ilmastotavoitteista, investoinneista ja Suomen teollisuuspolitiikasta eurooppalaisessa kontekstissa. Kasvavien geopoliittisten jännitteiden ja ilmastotoimien kiireellisyyden myötä seminaari tutki, miten EU:n politiikat vaikuttavat suomalaisiin yrityksiin ja investointiympäristöihin. Keskustelut keskittyivät tukipolitiikkojen koordinointiin ja lupaprosessien virtaviivaistamiseen, jotta ne todella palvelisivat

yrityksiä.

Seminaarin teema ”Karkaavatko ilmastotavoitteet ja investoinnit? – Suomen teollisuuspolitiikka osana Euroopan teollisuus- ja tukipolitiikkaa” herätti elintärkeitä keskusteluja kauppasotien, valtiontukikilpailun ja kriittisten resursien hallinnasta käytävän taistelun navigoimisesta. Koska EnergyVaasa-klusterilla on suunnitteilla 1,9 miljardin euron investoinnit energiateknologian infrastruktuuriin vuoteen 2030 mennessä, nämä keskustelut ovat ajankohtaisempia kuin koskaan.

Tiistai: Tuuli- ja uusiutuvan energian aallolla ratsastami-

UUTISET

TABLETILLA TÄTÄ LEHTEÄ VOIDAAN LUKEA MISSÄ TAHANSA:



Kuten tässä Molpehällorna-saarella

nen

Tiistaina 18. maaliskuuta vapautettiin uusiutuvan energian täysi voima tuuli- ja uusiutuvan energiapäivänä. Tämä oli viikon intensiivisin ja inspiroivin tapahtuma, joka tarjosi kattavan yleiskatsauksen tuulivoiman ja uusiutuvan energian uusimmista uutisista, teknologioista ja palveluista. Näyttelyhalli oli innovaation näyteikkuna, jossa esiteltiin huippuluokan ratkaisuja koko arvoketjussa. Seminaarit syventyivät kestäväan sähköistykseen, rahoitukseen, lainsäädäntöön ja kasvavaan merituulivoimasektoriin, korostaen Vaasan roolia uusiutuvien energiaratkaisujen johtajana.

Keskiviikko: Tulevaisuuden voima energian varastoinnilla

Keskiviikkona 19. maaliskuuta painopiste siirtyi alan kuumimmalle alueelle tällä hetkellä: energian varastointiin. Energian varastointitapahtuma, joka järjestettiin nyt neljättä kertaa, kokosi yhteen kansainvälisiä asiantuntijoita tutkimaan kestäväan akkujen arvoketjua. Pohjoismaisen energiaklusterin dynaamisen ekosysteemin, aktiivisten yritysten, innovatiivisten projektien ja uusien yliopistokoulutusohjelmien myötä Vaasa on akkuteknologian kehityksen eturintamassa. Näyttelyhalli kuhisi toimintaa, esitellen energian varastointiratkaisujen viimeisimpiä edistysaskeleita, kun taas ilmaiset avoimet seminaarit tarjosivat arvokkaita näkemyksiä kasvavasta markkinasta.

Torstai: Innovaation vauhdittaminen puhtaalla kaasuenergiällä

Viikko päättyi puhtaaseen kaasuenergiaan keskittyen torstaina 20. maaliskuuta, joka korosti energiateollisuuden nopeimmin kasvavaa sektoria. Clean Gas Energy -tapahtuma, Pohjoismaiden suurin kaasuteollisuuden verkostoitumistapahtuma, esitteli uusiutuvia kaasuja sähköntuotantoon, liikenteeseen ja merenkulkuun. Vaasan vahvan tutkimusinfrastruktuurin ja elävien laboratorioiden avulla tapahtuma osoitti alueen sitoutumisen huipputeknologioiden kehittämiseen kestäväan tulevaisuutta varten. Näyttelyhallissa oli monipuolinen valikoima näytteilleasettajia ajoneuvovalmistajista jätetuollon asiantuntijoihin, mikä osoitti puhtaan kaa-

sumarkkinoiden valtavan potentiaalain.

EnergyVaasa: Innovaation majakka

EnergyVaasan tehtävä luoda kestävämpää teknologiaa planeetan pelastamiseksi on käsin kosketeltavissa koko viikon ajan. Yli 180 yrityksen, 13 000 työntekijän ja yli 6 miljardin euron vuotuisen liikevaihdon myötä klusterin vaikutus on kiistaton. Sen 80 prosentin vientiaste korostaa sen globaalia ulottuvuutta, kun taas sen 250 miljoonan euron vuotuinen investointi tutkimukseen ja kehitykseen ruokkii jatkuvaa innovaatiota.

Vaasan yhteistyöhenki, jossa paikalliset yliopistot, energiateknologiayritykset ja kunnat toimivat yhdessä, on osoitus alueen innovatiivisesta kyvykkyydestä. Kun suunnitellut investoinnit energiateknologian infrastruktuuriin nousevat pilviin, Vaasa on valmis johtamaan maailmaa siirtymässä kestäväan energiatalousuuteen.

EnergyWeek on enemmän kuin pelkkä tapahtuma; se on muutoksen katalysaattori, yhteistyön alusta ja innovaation juhla. Viikon lähestyessä loppuaan Vaasassa tuotettu energia jatkaa maailman ohjaamista kohti valoisampaa ja kestävämpää tulevaisuutta.

MUSIIKKI

Salasaari ja salainen konsertti – Pikku Kakkosesta tuttu taikamaailma herää eloon Vaasassa!

Valmistaudu astumaan taianomaiseen maailmaan, kun

Salasaari avaa ovensa Vaasassa! Kirjailija ja näyttelijä Silja Sillanpää lupaa, että Salasaareen ovat kaikki tervetulleita juuri sellaisina kuin ovat. Ensi viikolla Vaasan kaupunginorkesteri johdattaa meidät tähän lumoavaan maailmaan, joka on tuttu myös Pikku Kakkosesta. kerroo kaupunki lehdistötiedotteessa Luvassa on salaisia Salasaari-konsertteja, jotka pidetään keskiviikkona 19. maaliskuuta klo 18.00 Länsimetsän koululla ja torstaina 20. maaliskuuta klo 18.00 Variskan yhtenäiskoululla.

Samalla viikolla Suomessa vietetään myös tasa-arvon päivää, ja sen kunniaksi kaupunginorkesteri tarjoaa alennettuja lippuja koko perheelle, jotta mahdollisimman moni pääsisi nauttimaan konserttielämyksestä. Lasten liput maksavat kaksi euroa ja aikuisten viisi euroa.

Mutta mitä oikeastaan tarkoittaa salainen konsertti, Silja Sillanpää?

”Se tarkoittaa mielikuviuksellista matkaa, sinfonia- ja elokuvamusiikin klassikoita ja tietenkin seikkailua Salasaaren salaisissa käytävissä sekä Salasaaren juhlaalulun laulamista yhdessä”, Sillanpää paljastaa.

Monille perheille Salasaari on tuttu Pikku Kakkosesta, jossa kaksi 6–8-vuotiasta lasta matkustaa ilmapallolla satumaailmaan. Konsertissa kaksi seikkailijaa lähtee selvittämään saaren salaisuuksia: hattarapuuta, Salasaaren asukkaita – erityisesti Maja-Akkaa, jatkuvaa tähyttäjää ja vakoilijaa – sekä Salasaaren salaisia käytäviä, joihin myös yleisö kutsutaan. Kuten aina Salasaarella, konsertti huipentuu juhlaan ja yhteislauluun.

Illan aikana yleisö ei siis ole vain katsojana, vaan osa ta-

UUTISET

rinaa. Sillanpään ja orkesterin lisäksi lavalla nähdään näyttelijä Ville Mononen sekä orkesteria johtava Jukka Myllys. Luvassa on unohtumaton ilta täynnä musiikkia, seikkailua ja yhteisöllisyyttä!

EDUSKUNGTA

Ollikainen johtamaan Vaasan vaalipiirin kansanedustajien yhteistyöverkoston Puoluerajat ylittävää yhteistyötä korostetaan



Maalahdesta kotoisin oleva Mikko Ollikainen (RKP) on valittu Vaasan vaalipiirin kansanedustajien yhteistyöverkoston puheenjohtajaksi, tiedottaa RKP. Yhteistyöverkosto koordinoi Vaasan vaalipiirin alueen kansanedustajien yhteistyötä yli puoluerajojen. Mikko Ollikainen korostaa kansanedustajien välisen yhteistyön merkitystä.

– Yhteistyöverkoston työ on äärimmäisen tärkeää maakunnan edunvalvonnan kannalta. Teemme aktiivisesti töitä laajentaaksemme tietoisuutta vaalipiiriin ajankohtaisista kysymyksistä, jotta voimme tuoda aluetta ja sen hankkeita paremmin esiin, Ollikainen sanoo.

Verkosto järjestää muun muassa edunvalvontatapaamisia sidosryhmien, kuntien ja maakuntaliittojen kanssa sekä tekee yhteisiä talousarvioa-

loitteita valtion budjettiin. Lisäksi verkosto järjestää yhteisen kesätaapaamisen, jossa käsitellään vaalipiiriä koskevia ajankohtaisia asioita.

– Vaalipiirissä on käynnissä monia suuria hankkeita, ja on tärkeää, että edistämme niitä yhdessä ja saamme niistä ajankohtaista tietoa. Koko alueen elinvoiman kannalta verkosto on erittäin merkittävä, sillä se toimii aidosti yli puoluerajojen sekä hallituksen ja opposition välillä, Ollikainen päättää.

HYVINVOINTIALUE

Uuden H-talon 6. kerros vaatii remontin ilmanlaatuongelmien vuoksi – potilaat ja henkilökunta sairastuneet Miljoonaremontti välttämätön terveysvaarallisen sisäilman takia



Vain jokunen vuosi avajaisten jälkeen Vaasan keskussairaala-alueen huippumodernin H-talon kuudes kerros joutuu läpikäymään laajan remontin. Syy: vakavat sisäilmaongelmat, jotka ovat aiheuttaneet sairausoireita sekä potilaille että henkilökunnalle. Hoito-osastot, jotka tarjoavat kriittistä hoitoa syöpä- ja neurologisille potilaille, ovat kärsineet kohonneista pitoisuuksista terveysvaarallisia aineita.

Ilmoitukset terveysongelmista alkoivat jo vuonna 2023, mutta vasta nyt on selvää, että kallis remontti on väistämätön. Rakennuspäällikkö Timo Koivisto ilmaisee suurta yllätystä siitä, että terveysturvallisiksi valitut materiaalit ovat aiheuttaneet ongelmia. Tutkimukset ovat osoittaneet kohonneita pitoisuuksia 2-etyyliheksanolia, ainetta, joka voi vapautua muovimatoista ja liimasta.

”Tuntuu todella ikävältä, että uudet tilamme ovat kärsineet ongelmista, mutta korjaamme ne mahdollisimman pian”, sanoo ylihoitaja Johanna Syrén lehdistötiedotteessa.

Remontti, jonka arvioidaan kestävän kuudesta yhdeksään kuukautta, alkaa kesällä. Sillä välin on järjestettävä väliaikaiset hoitotilat. Hyvinvointialueen johtaja Marina Kinnunen korostaa, että tavoitteena on terveet ja turvalliset tilat kaikille, mutta myöntää, että matka sinne on pitkä.

”Tavoitteemme on, että kaikessa toiminnassamme on terveet tilat, mutta tiedämme, että siihen menee vielä jonkin aikaa”, Kinnunen sanoo.

Valonpilkuna tässä kaikessa on, että rakennusliittouma Bothnia High 5, joka vastasi rakentamisesta, on edelleen jälkivastuussa. Tämä tarkoittaa, että remontti ei rasita hyvinvointialueen omaa budjettia. Lisäksi rakennusliittouma on päättänyt laajentaa ilmanlaadun tutkimuksia myös muihin H-talon kerroksiin varmistaa, ettei uusia yllätyksiä ole luvassa.

HYVINVOINTIALUE

Lääkeautomaatit mullistavat kotihoitoa Pohjanmaalla – lääketurvallisuus uudelle tasolle!

Unohda lääkehävikki ja -sekaannukset – älykkäät laitteet takaavat oikean lääkityksen joka kerta!



Pohjanmaan hyvinvointialueella on syytä juhlaan! Kotihoidon asiakkaiden lääketurvallisuus on ottanut huiman harppauksen eteenpäin älykkäiden lääkeautomaattien ansiosta. Nämä innovatiiviset laitteet varmistavat, että jokainen asiakas saa oikean lääkeannoksen juuri oikeaan aikaan, tehden lääkehoidosta turvallisempaa ja huolettomampaa kuin koskaan ennen.

Kuvittele, että sinun ei tarvitse enää huolehtia siitä, muistitko ottaa lääkkeesi. Lääkeautomaatti muistuttaa sinua ystävällisesti, ja jos lääke jostain syystä unohtuu, se lukitsee annoksen turvaan ja hälyttää kotihoidon hoitajan. Näin vältetään lääkkeiden yliannostukset ja väärinkäytöt,

UUTISET

ja jokainen voi nauttia mielenrauhasta.

”Teemme jatkuvasti töitä sen eteen, että kotihoidon palvelut ovat samat kaikille”, iloitsee ylihoitaja Paula Olin. ”Nyt lääkeautomaatit ovat maksuttomia kaikille säännöllistä kotihoitoa saaville, ja kokeilemme niitä myös palveluseteliasiakkaille. Tämä on iso askelkohtiyhdenvertaistaja turvallista kotihoitoa.”

Pohjanmaalla on jo käytössä noin 230 lääkeautomaattia, ja niiden suosio kasvaa päivä päivältä. Asiakkaat ovat ottaneet laitteet avosylin vastaan, ja ne ovat osoittautuneet helppokäyttöisiksi ja luotettaviksi.

”Lääkeautomaatti on meillä aina osa kotihoitoa, koska se parantaa turvallisuutta ja tukee itsenäisyyttä”, Olin korostaa. ”Asiakkaat ovat olleet laitteisiin tyytyväisiä ja niihin on totuttu nopeasti.”

Tämä on todellinen win-win-tilanne: asiakkaat saavat turvallisemman lääkehoidon, ja kotihoidon hoitajat voivat keskittyä entistä paremmin asiakkaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lääkeautomaatit ovat täällä jäädäkseen, ja ne tuovat mukanaan uuden aikakauden kotihoitoon Pohjanmaalla!

WASA TEATER

Wasa Teater tarjoaa jännitystä, klassikoita, huumoria ja perhedraamaa kaudella 25–26



Wasa Teaterin ohjelmisto kaudelle 25–26 on sekoitus nykydraamaa, kansainvälisiä menestyksiä ja innovatiivisia teatterikonsepteja. Teatteriohjaaja Ann-Luise Bertell lupaa jotain sekä uskollisille kävijöille että

niille, jotka kokevat teatterin ensimmäistä kertaa: ”Haluamme luoda esityksiä, jotka kiinnostavat ja koskettavat.” Syksyn ohjelma alkaa kierroksella Pohjanmaan päiväkodeissa. Wasa-teatteri luo yhteistyössä Teater Povren ja Agneta Lindroosin kanssa lastenesityksen ”Dinosauria”, joka on leikkisä ja tunteikas tarina rakkaudesta, ystävydestä ja dinosauruksista.

Päänäyttämöllä odottaa Marina Meinanderin ja Kirsi Pokan moderni suomalainen draamakomedia ”Festerna”. Eevan perheessä kyse on suorituksesta. Kun hän menettää työpaikkansa ja saa avioeroilmoituksen kesken hääpäiväjuhlien, julkisivu alkaa halkeilla. ”Juhlat” tarjoavat kiusallisen hauskoja tilanteita ja perheen, joka joutuu kohtaamaan sen, mitä ei uskaltanut sanoa ääneen. Ohjaajana toimii Antti Silvennoinen.

”Tietokabaree ja seitsemän hyvettä” esitetään Vasalleenissa ja kiertää Pohjanmaalla. Magnus Nylanderin konseptissa yhdistyvät tie ja huumori. Tutkijat tulkitsevat seitsemää hyvettä odottamattomilla tavoilla, joiden välissä on improvisaatioteatteria ja elävää musiikkia.

Wasa Theatre esittää ensimmäistä kertaa trillerin päänäyttämöllä. Danny Robinsin ”02:22 A Ghost Story” on kansainvälisesti arvostettu kauhu-elokuva, joka saa nyt suomi-ruotsalaisen ensi-iltansa. Jenny kuulee itkuhälyttimen kautta itkevän miehen äänen joka ilta ja epäilee, että talo kätkee sisäänsä synkän salaisuuden. Yhdessä miehensä ja ystäviensä kanssa hän yrittää selvittää totuuden. Ohjaa Ida Kronholm, joka on aiemmin ohjannut ”Botnia Paradisen”.

Vuoden 2026 alussa suosittu vauvanäytelmä ”OAS” palaa. Esitys on suunnattu 1–3-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen.

Esitysvuoden päättää Lina Ekbladin ohjaama klassikkokuva ”Hannu ja Kerttu”. Lucy Kirkwoodin versio tunnetusta sadusta tarjoaa jännitystä, huumoria ja sydäntä lämmittävää.

Kuva: Wasa Teater

WASA TEATER

Linda Zilliacus

Wasa Teaterin uudeksi teatterijohtajaksi



Svenska Österbottens förbund för utbildning och kultur -kuntayhtymän hallitus on kokouksessaan 10.2.2025 valinnut Linda Zilliacuksen Wasa Teaterin uudeksi teatterijohtajaksi.

Teatterijohtajan virkaan oli 21 hakijaa, joista yhdeksän haastateltiin. ”Meillä oli erittäin hyviä hakijoita virkaan, ja olemme nyt erittäin iloisia saadessamme Linda Zilliacuksen organisaatioomme. Hänellä on vankka kokemus alalta ja vahva verkosto, josta teatterimme hyötyy”, kertoo Söfukin johtaja Martin Norrgård.

Linda Zilliacus aloittaa teatterijohtajana 1.8.2025 alkaen.

Kuva: Wasa Teater



URHEILUTÄHDET

Vaasan kaupunki juhlisti vuoden 2024 urheilumenestyjiä – ilta täynnä iloa ja ylpeyttä!

Vaasan kaupunki on hiljattain palkinnut menestyneitä urheilijoitaan upeassa palkintojenjakotilaisuudessa kaupungintalolla. Ilta oli täynnä iloa ja ylpeyttä, kun 194 paikallista sankaria, jotka olivat saavuttaneet menestystä kansallisella ja kansainvälisellä tasolla vuoden 2024 aikana, saivat vastaanottaa ansaitsemansa huomion.

Tämä vaikuttava urheilijajoukko, jonka kaupungin urheiluseurat olivat nimenneet, sisälsi sekä junioreita että senioreita, jotka olivat voittaneet mitaleja SM-, PM-, EM-, MM- ja olympiakisoissa. Myös vaasalaiset paraurheilijat ja vaasalaisten urheiluseurojen edustajat olivat mukana kunniakkaalla listalla.

Palkintojenjakotilaisuus, joka pidettiin 10. maaliskuuta 2025 Vaasan kaupungintalolla, oli kunnianosoitus näiden urheilijoiden lahjakkuudelle ja kovalle työlle. Kaupunki osoitti arvostuksensa paitsi palkitsemalla heidän saavutuksensa myös jakamalla stipendejä kansainvälisissä suur tapahtumissa menestyneille.

Tapahtuma oli loistava osoitus Vaasan rikkaasta urheiluelämästä ja vahvasta yhteisöllisyydestä kaupungin urheilun ympärillä. Se oli ilta, jolloin sankareita juhlittiin, saavutuksia huomioitiin ja tulevaisuuden urheilutähdet inspiroituivat.

KUVA; Maanantaina 10. maaliskuuta Vaasan kaupungintalolla palkittiin muun muassa West Coast Vikings Cheerleadersin ja Wasa Royalsin edustajia.
Vaasan kaupunki / Christoffer Björklund

KAUPUNGINTEATTERI

Koiramäen Suomen historia valloittaa Vaasan kaupunginteatterin – luvassa vauhdikas aikamatka!

Mauri Kunnaksen rakastetut hahmot herättävät Suomen historian henkiin koko perheen musikaalissa.

Valmistaudu unohtumattomaan teatterielämykseen, kun Mauri Kunnaksen Koiramäen Suomen historia tuo historiankirjat eloon Vaasan kaupunginteatterin lavalle! Tämä koko perheelle suunnattu musikaalinen lastennäytelmä vie katsojat huimaan aikamatkaan Suomen historian käännteisiin 1500-luvulta 1800-luvulle.

Tarina alkaa jännittävästi, kun tyttökoira Alix saa historiankokeesta hylätyn arvosanan. Yksin luokkahuoneessa Alix löytää aarrekartan, joka avaa maagisen portaalin menneisyyteen. Tylsä historiankirja muuttuu silmänräpäyksessä huvattomaksi seikkailuksi, joka on täynnä eloa, iloa, tanssia, laulua ja dramaattisia käännteitä.

Alixin matka vie hänet kohtaamaan monia historiallisia merkkihenkilöitä, kuten Mikael Agricolan, Kustaa Vaasan, Kristiinan ja Pehr Kalmin. Lisäksi näyttämöllä nähdään Kunnaksen rakastetut hahmot Herra Hakkarainen ja Heikki Hämähäkki! Luvassa on siis takuulla vauhdikkaita ja yllätyksellisiä kohtaamisia.

Näytelmä perustuu Kunnaksen vuonna 2017 julkaistuun menestyskirjaan, ja se jatkaa Koiramäki-sarjan perinteitä, jotka ovat ilahduttaneet jo useita sukupolvia. Vaasan kaupunginteatterissa Kunnaksen koirahahmot nähtiin edellisen kerran vuonna 2023, kun Seitsemän koiraveljestä valloitti suuren näyttämön.

Kiinnostuitko? Tule kuulemaan lisää teoksesta teosesittelyyn keskiviikkona 19.3.2025 klo 17 Teatteriravintola Kulmaan. Tilaisuuteen on vapaa pääsy.

Älä missaa tätä ainutlaatuista tilaisuutta sukeltaa Suomen historiaan Koiramäen vauhdikkaassa seurassa!



Alexander Lauréus

4.1.1783, Turku

20.10.1823, Rooma, Italia

Nuoren naisen muotokuva, 1809

TAPAHTUMAT

TIKANOJA

VUODEN TAIDETAPAHTUMA

Mestarillisen luonto- ja henkilökuvaaja Eero Järnefeltin (1863–1937) koko uraa käsittävä näyttely nähdään 25.5.2025 asti Tikanojan taidekodissa - eli vielä hyvin ehtii.



Vaasaan Järnefelt kytkeytyy siten, että hänen isänsä Alexander toimi Vaasan läänin kuvernöörinä vuosina 1888–1894. Alexander asui Rantakadulla ja perhe vuokrasi kesäpaikakseen Tottesundin kartanon Maksamaalta kesäksi 1891–1892. Eero Järnefeltin sisar Aino avioitui siellä Jean Sibeliuksen kanssa.

Näyttelyn on kuratoinut Ateneumin intendentti Timo Huusko ja näyttelyn Tikanojan taidekotiin on tuottanut Ateneum taidemuseo / Kansallislageria yhteistyössä

Vaasan museoiden kanssa.

LILLA TEATERN, HELSINKI

Katrina-musikaali

Jos sinulla ei ollut aikaa nähdä tätä urauurtavaa musikaalia Wasa-teatterissa, voit matkustaa Helsinkiin ja nähdä sen siellä:

Esityksiä:

12.3 klo 18.30
17.3 klo 18.30
19.3 klo 18.30
20.3 klo 18.30
24.3 klo 18.30
25.3 klo 18.30
28.3 klo 18.30
29.3 klo 18.30
5.4 klo 18.30
8.4 klo 18.30
9.4 klo 18.30
25.4 klo 18.30
26.4 klo 18.30
29.4 klo 18.30
30.4 klo 18.30

2.5 klo 18.30

3.5 klo 18.30

”Nuorta Katrinoa viehättää rakkaus muuttaa Pohjanmaalta Ahvenanmaalle merimiehen vaimoksi. Huolimatta siitä, että hänet jätetään yksin, hän onnistuu kerta toisensa jälkeen pelkällä tahdonvoimalla astumaan yli ja voittamaan kaikki esteet, jotka kohtalo heittää hänen tielleen.

<https://abosvenskateater.fi/>

UUMAJA: Norrlandsoperanin konserttitalo

5.3.2025 klo 19.30

Botnia Classic: Ajan peili

Vaasan barokki

Seinäjoen filharmoninen orkesteri

Kokkolan Talviharmonikka

Korsholman Musiikkijuhlat

www.norrlandsoperan.se

ATENEUM

maaliskuu 7, 2025

Kun Ateneum avaa Rajanylittäjä-näyttelyn ovet 7.3.2025, vierailijat kutsutaan kiehtovalle aika- ja tilamatkalle. Ensimmäistä kertaa kerätään rohkeiden naisten teoksia, jotka aikansa rajoituksista huolimatta ylittivät maantieteelliset ja sosiaaliset rajat taiteen luomiseksi.

Tunnettujen nimien joukossa on kaksi vaasalaista taiteilijaa – rohkea maisemamaalari **Fanny Churberg** ja taitava muotokuva- ja laatumaalari **Alexandra Frosterus-Sältin**.

Vaasa-Vasa Baroque

La / Lö 22.3 klo / kl. 16.00

Musiikkia Veturitallissa /

Musik i Lokstallet

Sinfonioita yhdelle viululle – Stradellan sonaatteja ja kirjeitä

Symfonier för en violin – Stradellas sonater och brev Pirkanmaan barokki & Aira Maria Lehtipuu

Tähän konserttiin on vapaa pääsy! Avoimet ovet Veturitallissa koko päivän, tule tutustumaan Wärtsilän alueeseen.

<https://vaasabaroque.com/>

KIRKKOJEN SOIVA VIIKKO 2025

Kirkkojen soivalla viikolla

voi kuunnella lähes kaikkia Vaasan evankelis-luterilaisen seurakuntien kuoroja ja orkestereita. Kaikkiin konsertteihin on vapaa pääsy.



Neiti Concordiae perjantaina 28.3. klo 19 Vaasan kirkossa. Laula ilo, kapellimestarina Sini Usmi.

Lastenjuhla lauantaina 29.3. klo 15 Vähänkyrön kirkossa. Seurakuntien lapsikuorot.

Canticum Maris a cappella sunnuntaina 30.3. klo 19 Kolminaisuuden kirkossa. Kapellimestari Tarja Viitanen.

Kirkkokuorot ja kanttorit keskiviikkona 2.4. klo 19 Vaasan kirkossa.

Merina-nuorisokuoro torstaina 3.4. klo 19 Brändön kirkossa. Kapellimestari Tarja Viitanen.

Vaasa-Vasa Baroque

Su / Sö 27.4 klo / kl. 17.00

Kaupungintalon juhlasali / Stadshusets festsal

Händel ja Roman Lontoossa – Händel möter Roman i London

Kajsa Dahlbäck, sopraano / sopran

Drottningholms barockensemble (SWE)

<https://vaasabaroque.com/>

VAASAN KUOROFESTIVAALI XXXI

22-24.5.2025

Vaasan kuorofestivaali on merkittävä kansainvälinen

kuoromusiikin tapahtuma. Laulukauden iloinen ja sosiaalinen päätösjuhla on avoin kaikille kuoroille.

ILMAJOEN MUSIIKKIFESTIVAALI

”Isoviha” 1713-1721”

6.-15.6.2025

”Tämä voimakas ja ajan-kohtainen ooppera tuo vihan vuodet ja esi-isiemme kohtalot takaisin Kyrönjoen rannoille.

Big Wrath on järkyttävä ja ravitseva tarina perhesiteistä, äidinrakkaudesta, sinnikkyudesta ja yhteistyön voimasta tietyn ajan kuluessa, kun Venäjän julma hyökkäyssota Suomea vastaan poltti Pohjanmaan mustaksi maaksi.”

www.musiikkijuhlat.fi

NÄRPES TEATER

”Maskinisterna”, ruotsinkielinen näytelmä Wickströmin veljeksistä ja heidän moottoritehtaastaan. käsikirjoituksesta ja ohjauksesta Erik Kiviniemi. Ensi-ilta 28.6.25 klo 19

Muut esitykset:

1.7 klo 19
3.7. klo 19
7.7. klo 19
8.7. klo 19
10.7 klo 19
13.7. klo 17
15.7. klo 19
16.7. klo 19
17.7. klo 19
19.7. klo 19

KORSHOLMAN MUSIIKKI-JUHLAT

23.7.–30.7.2025

Yli sata taiteilijaa eri puolilta maailmaa kokoontuu heinäkuun lopussa viettämään musiikin ja yhdessäolon viikkoa. Tänä vuonna 43. vuosikymmenen juhlaohjelmistoon on koottu laaja ja monipuolinen ohjelma, jonka teemana on ”Sillat” ja lateemana ”Kuljetaan yhdessä”.

TERVEYS



ADHD

Jopa 19% pojista syö ADHD-lääkkeitä – onko kyseessä yli-diagnosointi? ADHD-diagnoosien räjähdysmäinen kasvu herättää huolta asiantuntijoissa.

Lasten ja nuorten ADHD-diagnoosien määrä on jatkanut huolestuttavaa kasvuaan Suomessa, ilmenee Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) uusimmista tiedoista. Erityisen huolestuttavaa on poikien ADHD-lääkkeiden käytön yleisyys, joka on joissakin hyvinvointialueissa noussut jopa 19 prosenttiin alakouluikäisistä pojista. Tämä herättää vakavia kysymyksiä siitä, onko kyseessä todellinen neurokehityshäiriöiden lisääntyminen vai mahdollisesti yli-diagnosointi.

Tilastot kertovat karua kieltään: vuonna 2023 noin 11 prosentilla alakouluikäisistä pojista oli ADHD-diagnosi, ja 13–17-vuotiailla pojilla vastaava osuus oli noin 10 prosenttia. Tyttöilläkin diagnoosien määrä on kasvanut,

mutta poikien osuus on edelleen huomattavasti suurempi. Erityisesti Itä-Suomessa ADHD-diagnoosit ja lääkkeiden käyttö ovat yleisimpiä, kun taas Pohjanmaalla ja Itä-Uudellamaalla ne ovat harvinaisempia.

THL:n ylilääkäri Terhi Aalto-Setälä myöntää, että ADHD-oireet tunnetaan nykyään hyvin, ja tutkimuksiin hakeudutaan aiempaa useammin. Hän kuitenkin painottaa, että oireilua voi selittää moni muukin tekijä kuin ADHD, minkä vuoksi tarvitaan huolellista selvitystä. ”Tämä on merkittävä haaste erityisesti koulu- ja opiskeluterveydenhuololle, jonne tämä selvityslipaine enenevästi kohdistuu”, Aalto-Setälä toteaa.

Kelan erikoistutkija Miika Vuori on samoilla linjoilla.

Hän huomauttaa, että suuret alueelliset erot diagnooseissa ja lääkehoidossa viittaavat siihen, että tutkimus- ja hoitokäytännöissäkään on merkittävää alueellista vaihtelua. ”Tähän tulee kiinnittää nykyistä enemmän huomiota”, Vuori korostaa.

Asiantuntijat ovat huolissaan siitä, että ADHD:n hoitokäytännöt ja mahdollinen virhediagnostiikka ovat herättäneet huolta Suomen lisäksi myös muissa maissa, kuten Islannissa ja Ruotsissa. Islannissa ADHD-lääkkeiden käyttö lapsilla ja nuorilla on jopa yleisempää kuin Suomessa.

On selvää, että lasten ja nuorten ADHD on myös yhteiskunnallinen kysymys. Yli-diagnosointi voi johtaa siihen, että lapset ja nuoret saavat lääkkeitä, joita he eivät välttämättä tarvitse, ja tämä voi aiheuttaa haitallisia sivuva-

ikutuksia. Toisaalta hoitamaton ADHD voi johtaa vakaviin ongelmiin, kuten koulunkäynnin vaikeuksiin, sosiaalisiin ongelmiin ja mielenterveysongelmiin.

THL:n ja Kelan asiantuntijoiden mukaan alakouluikäisten poikien ADHD-diagnoosien vuosiesiintyvyys Suomessa tulee nousemaan nykytietojen valossa noin 15 prosenttiin ja 13–17-vuotiailla tytöillä noin 8–10 prosenttiin ennen kasvun tasaantumista. Tämä tarkoittaa, että yhä useampi lapsi ja nuori saa ADHD-diagnoosin ja lääkityksen.

Onkin tärkeää, että ADHD:n diagnosointi ja hoito perustuvat huolelliseen arviointiin ja että lapsen tai nuoren yksilölliset tarpeet otetaan huomioon. Lisäksi tarvitaan lisää tutkimusta siitä, mitkä tekijät vaikuttavat ADHD:n yleistymiseen ja miten yli-diagnosointia voidaan ehkäistä.

ILMASTONMUUTOS

Helmikuu 2025: Varoituksen kuiskauksia lämmössä



Helmikuu 2025 pirsii jälleen yhden huolestuttavan merkin ilmasto-tietoihin vahvistaen jatku- van globaalilämpötilojen nousun. Copernicus paljasti ERA5-data-aineistonsa avulla, että se oli kolmanneksi lämpimin koskaan kirjattu helmikuu, jonka globaali keskimääräinen pintailman lämpötila oli 13,36 °C. Vaikka vain pieni ero (0,03 °C) erotti sen neljänneksi lämpimimmäksi vuonna 2020, laajempi tarina kertoo jatkuvasta, hälyttävästä lämmöstä.

Luvut maalaavat karun kuvan: Helmikuu 2025 kohosi 1,59 °C esiteollisen tason (1850–1900) yläpuolelle, mikä on kriittinen kynnyksarvo, joka korostaa globaalilämpenemisen kiihtyvää vauhtia. Erityisesti 19 viimeisestä 20 kuukaudesta on ylittänyt tämän 1,5 °C:n ra-

jan, mikä on tilasto, joka, vaikka se voi vaihdella hieman eri data-aineistojen välillä, korostaa nykyisen ilmastotilanteemme vakavuutta.

Pohjoinen talvi (joulukuu 2024 – helmikuu 2025) heijasti tätä suuntausta ja kirjattiin toiseksi lämpimimmäksi koskaan, vain hieman edellisen vuoden huippua alittaan. Lisäksi 12 kuukauden jakso maaliskuusta 2024 helmikuuhun 2025 kirjattiin myös 1,59 °C esiteollisen tason yläpuolelle, mikä vahvistaa pitkän aikavälin lämpenemissuuntausta.

»Helmikuu 2025 jatkaa kahden viime vuoden aikana havaittujen ennätystai lähes ennätyslämpötilojen sarjaa«, totesi Samantha Burgess, ECMWF:n ilmastostrateginen johtaja. Tämä jatkuva lämpö ei ole pelkkä tilasto; se muuttuu konkreettisi-

ksi seurauksiksi, erityisesti ennennäkemättömäksi merijään sulamiseksi. »Ennätystai lähes ennätysalhaiset merijääpeitteet molemmilla navoilla« ovat ajaneet globaalilämpenemisen kaikkien aikojen minimiin, mikä on kylmävä todiste planeetan nopeasta muutoksesta.

Eurooppa, jossa koettiin intensiivisen lämmön taskuja, esitti monipuolisen kuvan. Maanosan keskimääräinen helmikuun lämpötila oli yli vuosien 1991–2020 keskiarvon, mutta ei kymmenen lämpimimmän joukossa. Pohjois-Fennoskandia, Islanti ja Alpit kärsivät helteestä, kun taas Itä-Euroopassa koettiin keskimääräistä kylmempää lämpötiloja. Tämä alueellinen vaihtelu korostaa ilmastomallien monimutkaista vuorovaikutusta.

Maalämpötilojen lisäksi myös

valtameret lämpenevät. Merenpinnan keskimääräinen lämpötila (SST) helmikuussa 2025 oli toiseksi korkein koskaan kirjattu, saavuttaen 20,88 °C. Vaikka se oli hieman viileämpi kuin ennätysellinen helmikuu 2024, SST:t pysyivät hälyttävän korkeina monissa valtamerialtaissa, ja Meksikonlahti ja Välimeri todistivat laajentuvia ennätysalueita.

Tämä Copernicuksen lehdistötiedote on enemmän kuin pelkkä lukujen kokoelma. Se on vahva muistutus siitä, että planeetan ilmasto on muutoksessa ja seuraukset tulevat yhä näkyvämmiksi. 1,5 °C:n kynnyksarvon jatkuva ylittäminen, ennennäkemätön merijään menetys ja ennätyselliset meren lämpötilat ovat kaikki oireita lämpenevästä maailmasta. Ne toimivat kehoituksena toimia ja kehoittavat meitä nopeuttamaan pyrkimyksiä hillitä ilmastomuutosta, ennen kuin varoituksen kuiskauksista tulee korvia huumaava melu.

TALVISOTA

Rauha on tehty raskain ehdoin.

M. m. Kannas, Viipuri, Käkisalmi, Sortavala, Karjalaa Uudenkaupungin rauhan rajaon saakka, Kalastajasaarento ja Hanko luovutettu.

Talvisota loppui 85 vuotta sitten

Tasan 85 vuotta sitten, 13. maaliskuuta 1940, aseet hiljenivät kolmen kuukauden intensiivisten taistelujen jälkeen. Talvisota, sankarillinen taistelu, jossa Suomen pieni armeija kesti neuvostojättiläisen hyökkäyksen, päättyi. Toivo oikeudenmukaisesta rauhasta oli vielä elossa Suomen väestössä, mutta kun rauhan ehdot tulivat tunnetuiksi, kauhun aalto pyyhkäisi maan yli. Suomen liput liehuivat puolitangossa, kansakunta suree.

Tänään, kun katsomme taaksepäin näitä tapahtumia, ne kaikuvat aavemaisesti Ukrainassa meneillään olevan sodan valossa. Konflikti, joka on nyt kymmenkertaistanut talvisodan pituuden. Yhtäläisyydet ovat silmiinpistäviä sekä sotilaallisessa hyökkäyksessä että kansan lannistumattomassa tahdossa puolustaa maataan.

Muistelkaamme tuota kohalokasta päivää palatkaamme maaliskuun 14. päivään 1940, rauhan solmimisen jälkeiseen päivään, ja kuunnelkaamme tuon ajan suomalaisten sanomalehtien ääniä:

”Raskas pilvi on laskeutunut maamme ylle. Rauha, joka on pakotettu meille, rauha, joka

vaatii valtavia uhrauksia. Mutta surun keskellä päättäväisyyttä rakentaa maamme uudelleen.”

”Sotilaamme ovat taistelleet rohkeudella, joka elää sukupolvien ajan. Heidän uhrauksiaan ei saa koskaan unohtaa.”

”Meitä ympäröivästä pimeydestä huolimatta meidän on pidettävä kiinni toivosta. Tulevaisuus kuuluu niille, jotka eivät anna periksi.”

Nämä sanat, jotka on tallennettu 85 vuotta sitten, puhuttelevat meitä vielä tänäkin päivänä. Ne muistuttavat meitä joustavuuden, toivon ja lannistumattoman uskon tärkeydestä oikeudenmukaisuuteen.

Mannerheim kiittää urhoollista armeijansa.

”Olen taistellut monilla taistelulentillä, mutta en ole vielä nähnyt teidänlaisia sotamiehiä.” Ylipäällikön, sotamarsalkka Mannerheimin käskyn 14. maaliskuuta 1940.

Suomen kunniaakkaan armeijan sotilait! Maamme ja Neuvo-

Talvisodan muistomerkki Hel-singin Kasarmintorilla



sto-Venäjän välille on solmittu rauha, kova rauha, jotka ovat luovuttaneet Neuvostoliitolle melkein jokaisen taistelulentän, jolle olette vuodattaneet verenne kaiken sen puolesta, mitä olette pitäneet rakkaana ja pyhänä. Te ette halunneet sotaa, rakastitte rauhaa, työtä ja edistystä, mutta taistelu pakotettiin teille, ja siinä olette tehneet suuria tekoja, jotka loistavat perinteen sivuilla tulevina vuosisatoina.

Yli 15 000 teistä, jotka lähtivät ulos, eivät näe kotia enää, ja kuinka moni on niitä, jotka ovat menettäneet työkykynsä ikuisesti. Mutta olet myös antanut raskaita iskuja, ja jos parisatauhatta vihollistasi makaa nyt jäätyneen ajelehtimisen alla tai tuijottaa särkynein silmin tähtitaivastamme, vika ei ole sinun. Et vihannut heitä, et tarkoittanut heille mitään pahaa, noudatit vain sodan ankaraa lakia tappaaksesi tai kuollaksesi. Sotilaat!

Olen taistellut monilla taistelulentillä, mutta en ole vielä nähnyt teidänlaisia sotamiehiä. Olen ylpeä teistä, kuin olisitte omia lapsiani. Yhtä ylpeä pohjoisen tundran miehistä kuin Pohjanmaan laajojen tasankojen pojista, Karjalan metsistä, Savon hymyilevistä seuduista, Hämeen ja Satakunnan rikkaista maataloista, Uudenmaan ja Varsinais-Suomen koivupeitteisistä laiturista. Olen yhtä ylpeä tehdastyöläisestä ja köyhän mökin pojasta kuin rikkaan miehen panoksesta elämällä ja ruumiilla. Kiitän teitä kaikkia, upseereita, aliupseereita ja miehiä, ja haluan erityisesti korostaa reserviupseerien rohkeutta, heidän omistautumistaan velvollisuuksilleen ja taitoa, jolla he ovat hoitaneet ammattia, joka ei oikeastaan kuulunut heille. Heidän uhrauksensa on myös ollut viime aikoina sodan suurin, mutta se on antanut iloa ja koskaan menettänyt velvollisuudentuntoa. . Kiitän upseereita ja esikuntia heidän taidostaan ja väsymättömästä työstään ja lopuksi kiitän lähimpiä työtovereitani, yleisesikunnan päällikköä ja kenraalipäällikköä, armeijan komentajia sekä joukkojen ja divisioonien päälliköitä, jotka monissa tapauksissa



Oma tykistö Monrepoon maastossa Viipurissa. Viipuri 1940.03.10 SA-KUVA



Kuhmo, huoltoreitti Saunajärvelle. Haavoittuneiden kuljetus. Kuhmo 1940.03.13 SA-KUVA

tekivät mahdottomasta mahdolliseksi. Kiitän Suomen armeijaa kaikkein aseineen, joka on sodan ensimmäisestä päivästä lähtien suorittanut niin kauniita urotekoja jalossa kilpailussa, siitä rohkeudesta, jolla se on hyökännyt moninkertaisesti aseistettua vihollista vastaan, ja siitä sitkeydestä, jolla se on pitänyt kiinni isänmaan jokaisesta osasta. Yli 1 500 venäläisen panssarivaunun ja yli 700 lentokoneen tuhoaminen kertoo sankariteoista, joita usein tekevät yksinäiset miehet.

Ajattelen ilolla ja ylpeydellä Suomen lottia ja heidän panostaan sotaan, uhrautumishalukkuutta ja väsymätöntä työtä eri alueilla, mikä on vapauttanut tuhansia miehiä taistelulinjoille. He ovat rohkaisseet ja tukeneet armeijaa ylhäisellä hengellään, jonka kiitollisuuden ja arvostuksen he ovat täysin saavuttaneet.

Kunniavirkkaa ovat hoitaneet ne tuhannet työläiset, jotka sodan katkerana aikana uskollisesti ja usein vapaaehtoisina ilmapommituksissa ovat seisoneet koneidensa vieressä valmistamassa varusteita armeijan tarpeisiin, ja ne, jotka ovat työskennelleet väsymättä vihollisen tulen alla linnoitustöissä. Kiitän teitä kaikkia isänmaan puolesta. Kaikesta rohkeudesta ja uhrauksista huolimatta hallitus on joutunut tekemään rauhan kovilla ehdoilla, millä on selityksensä. Armeijamme oli pieni, reservit ja kaaderit riittämättömiä. Meillä ei ollut valmiuksia sotaan suurvallan kanssa. Kun urheat sotilaamme puolustivat rajojamme, oli kyse siitä, että yli-inhimillisillä ponnisteluilla hankittiin se, mikä oli rikki, rakennettiin puolustuslinjoja, joita ei ollut olemassa, ja etsittiin apua, jota ei tullut. Kyse oli aseiden ja varusteiden hankkimisesta, ja tämä tapahtui aikana, jolloin jokainen maa valmistautui kuumeisesti myrskyyn, joka nyt pyyhkäisee maailmaa. Tekonne ovat herättäneet ihailua kaikkialla maailmassa, mutta kolmen ja puolen kuukauden sodan jälkeen olemme edelleen yhtä hyviä kuin yksin. Emme ole onnistuneet saamaan rintamallemme muuta ulkomaista apua kuin kaksi ty-



Täydennysjoukot Kuhmon Saunajärvellä. Kuhmo 1940.03.13 SA-KUVA



Tuhoutunut rakennus Viipurin Neitsytniemessä. Viipuri 1940.03.13 SA-KUVA

kistöllä ja ilmalla vahvistettua pataljoonaa, kun taas omamme taistelussa yötä päivää ilman helpotusmahdollisuutta ovat jatkuvasti saaneet hyökkäyksiä uusilta vihollisuudostelmilta, jotka ylittävät fyysisen ja henkisen murtumispisteen.

Kun tämän sodan historia on kirjoitettu, maailma näkee, mitä tekoja olet tehnyt.

Ilman Ruotsin ja länsivaltojen meille antamaa avokätistä ase- ja varusteapua näin pitkä vastarinta olisi ollut mahdotonta meitä vastaan käytettyjä lukemattomia tykkejä, panssari-vaunuja ja lentokoneita vastaan. Valitettavasti länsivaltojen meille antamaa suurta avunlupausta ei ole täytetty sillä, että naapurimme ovat omasta talostaan huolissaan kieltäneet joukoiltaan kulkuoikeuden. Kuusitoista viikkoa kestäneen verisen taistelun jälkeen ilman lepoa päivin ja öin armeijamme seisoo tällä hetkellä voittamattomana vihollista vastaan, joka valtavista tappioista huolimatta on vain kasvanut.

Myöskään kotirintamamme, jossa lukemattomat ilmaiskut ovat levittäneet kuolemaa ja kauhua naisten ja lasten keskuudessa, ei ole epäonnistunut. Palaneet kaupunkimme ja rautatiealueet kylämme kaukana rintaman takana, jopa rajoillamme lännessä, ovat kuvaava todiste siitä, mitä tämä kansa on kestänyt kuluneiden kuukausien aikana. Kohtalomme on vaikea, koska meidän on pakko antaa vieraalle rodulle, jolla on erillainen elämäntapa ja muut moraaliset arvot, maalle, jossa olemme hajottaneet maaseutua vuosisatojen ajan hiessä ja uurrastuksessa. Mutta ryhdymme koviin toimenpiteisiin antaaksemme kodittomille kodittomille kodin ja paremmat elinolot kaikille, ja olemme valmiita, kuten ennenkin, puolustamaan pienempää isänmaata samalla päättäväisyydellä ja tarmokkaasti kuin olemme puolustaneet jakamatonta isänmaatamme.

Meillä on ylpeä tietoisuus siitä, että meillä on historiallinen tehtävä, jota täytämme edelleen, suojella länsimaista sivilisaatiota, joka on ollut perintömme vuosisatojen ajan. Mutta tiedämme



General Öhquist,



Fältmarskalk Mannerheim,



General Österman,

Överbefälhavaren fältmarskalk Mannerheims dagorder den 14 mars 1940.

Soldater av Finlands ärorika armé!

Fred har slutits mellan vårt land och Sovjetryssland. En hård fred, som till Sovjet utlämnar så gott som varje slagfält, på vilket ni ljutit blod för allt vad vi skatta dyrt och heligt. Vi ville ej kriget, vi önskade freden, arbetet och framåtskridandet. Men kampen blev er påtvungen, och i den ha ni utträttat storverk, som för sekler framåt skola stråla på hävdens blad.

Mer än 15,000 av er, som drog ut, komma ej att återse hemmet, och huru många äro ej de, som för alltid förlorat sin arbetsförmåga. Men ni ha även utdelat hårda slag, och om ett par hundratusental av edra fiender nu ligga under den frusna drivan eller med bruslen blick stirra mot vår stjärnhimmel, så är felet därtill icke ert. Ni hatade dem ej, ni ville dem intet ont. Ni följde endast krigets hårda lag att döda eller dö.

Soldater!

Jag har kämpat på många slagfält, men jag har ännu ej sett er like som krigsmän. Jag är stolt över er, som om ni voro mina egna barn, lika stolt över mannen från tundraerna i norr som över sönerna från Österbottnens vida slätter, Karelsns skoger, Savolax leande bygder, Tavastlands och Satakundas rika gårdar, Nylands och Egentliga Finlands björkomsade hagar. Jag är lika stolt över fabriksarbetaren och den fatiga stugans son som över den rike mannens insats av liv och lem.

Jag tackar eder alla officerare, underbefäl och manskap men jag vill särskilt framhålla reserofficerarnas mod, deras pliktuppfyllelse och den skicklighet, med vilken de skött sitt yrke, som egentligen ej var deras. Också ha deras ofier procentuellt utgjort krigets största, men de ha givits med glädje och aldrig svikande pliktöknsla.

Jag tackar officerarna i staberna för skicklighet och outtröttligt arbete, och sist tackar jag mina närmaste medarbetare generalstabschefen och generalkvartermästaren, armébefälhavare samt

kär- och divisionschefer, som i många fall gjort det omöjliga möjligt.

Jag tackar Finlands armé med alla dess vapenlag, som med ädel tävlan utfört så vackra bragder från krigets första dag för den djärvhet, med vilken de gått till anfall mot en mängfalt överlägsen men delvis med okända vapen väpnad fiende och för den seghet, med vilken de hakat sig fast vid varje bit av fosterjorden.

Förstörandet av mer än 1,500 ryska tanks och över 700 flygmaskiner tala om hjältedåd som ofta utförts av ensamma män.

Med glädje och stolthet tänker jag på Finlands lotter och deras insats i kriget. Deras ofiervilja och oförtrutna arbete på olika områden, vilket frigjort tusentals män till stridelinjerna. De ha i sin upphöjda anda sporrat och stött armén, vars tacksamhet och uppskattning de till fullo förtjänat.

En bederspost ha de tusentals arbetare beklätt, vilka under kriget bittra tid troget och ofta som frivilliga under flyganfall stått vid sina maskiner, förfärdigande material för arméns behov, samt de vilka oförtrutet under fiendens eld arbetat i befäsningsarbeten. Jag tackar eder alla å fosterlandets vägnar.

Trots allt mod och all ofiervilighet har regeringen nödgats göra fred på hårda villkor, vilket dock har sin förläring.

Vår armé var liten, reserver och kndrar otillräckliga. Vi voro ej rustade för ett krig med en stormakt. Medan våra tappra soldater försvarade våra gränser, gällde det att med övermänniska ansträngningar anskaffa det som brast, att bygga upp de försvarslinjer som ej funnos, att söka den hjälp som ej kom. Det gällde att skaffa vapen och utrustning, och det i en tid, då vart land med febril iver rustade sig mot den storm, som nu sveper över världen.

Edra bragder ha väckt beundran ute i världen, men efter tre och en halv månads strid stå vi fortfarande så gott som ensamma. Vi ha ej lyckats få annan utländsk hjälp än två med artilleri och flyg förstärkta bataljoner till

vår front, medan våra egna i kamp dag och natt utan möjlighet till avlösning fått taga emot ständigt nya fiendeformationer angrepp till långt över den fysiska och psykiska bristningsgränsen.

När en gång detta krigs historia skrives, skall världen se vilka bragder ni utfört.

Utän den generösa hjälpen i vapen och utrustning Sverige och västmakterna givit oss, har ett så långt motstånd som vårt varit omöjligt gentemot de oräkneliga kanoner, tanks och flygmaskiner, som satts in emot oss. Tyvärr ha de etorartade löften om hjälp från västmakterna, som givits oss, ej kunnat fullföljas genom att våra grannar i omsorg om eget hus förvägrat deras trupper rätt till genomfart.

Efter sexton veckors blodiga strider utan vila dag eller natt står i denna stund vår armé obeseegrad mot en fiende, som de enorma förlusterna till trots endast vuxit i antal.

Vår hemmafront, där otaliga flygangrepp spritt död och fasa bland kvinnor och barn, har ej heller svikit. Våra brända städer och i ruiner lagda byar långt bakom fronten, ja ända till våra gränser i väster, ge talande bevis på vad detta folk fått utstå under de månader som gått.

Vårt öde är svårt, då vi nödgas utlämna åt en främmande ras med annan livsåskådning och andra moraliska värden land, där vi under sekler i svett och möda brutit bygd. Men vi skola taga hårda tag för att inom det som återstår skänka ett hem åt dem, som blivit hemlösa, och bättre existensvillkor för alla. Och vi skola som förr vara lärdiga att försvara det mindre fäderneslandet med samma beslutsamhet och kraft, med vilken vi försvarat vårt odelade fosterland.

Vi ha det stolta medvetandet att ha en historisk mission, som vi fortfarande lylla: att skydda den västerländska civilisationen, som sedan sekler varit vår arvede. Men vi veta också, att vi till sista penningen ha betalat den skuld, i vilken vi stått till västerlandet.

MANNERHEIM.

myös, että olemme maksaneet viimeistä penniä myöten sen velan, jossa olemme olleet lännelle.

Mannerheim.

Käkisalmen Sanomat 14.3.1940

Käkisalmi jäi rauhassa Neuvostoliiton puolelle. Lehden katkeruus ei tunne rajoja mutta on täysin ymmärrettävä

Rauha, käsittämätön rauha...

Rauha, jonka edessä seisomme mykkinä kuin kuoleman edessä. Jotakin käsittämätöntä, yli tavallisen, rehellisen suomalaisen järjen menevää on tapahtunut.

On kuin maanjäristys kulkisi kautta luomakunnan, maa vaappuisi, hajoaisi. . .

Aivomme takovat: Tämä ei ole totta, tämä ei saa olla totta...

Mutta se on totta.

Kello 3,25 Moskova julistaa voittonsa englanniksi ja vihdoon klo 4 sama saatanallinen ääni, jonka olemme viimeisen kolmen ja puolen kuukauden aikana joka päivä kuulleet julistavan valhetta ja parjausta, irvokasta ja veristä uhkailua meille, lukee rauhansopimuksen tekstiin suomen kielellä. On kuin maanjäristys kulkisi kautta luomakunnan, maa vaappuisi, hajoaisi. . .

Mutta sen me käsittämme, että miljoonista suomalaisista sieluista ja sydämistä nousee katkera kirous, miljoonat suomalaiset vannovat valan hammastapuren ja käsi nyrkissä... Sana rauha on menettänyt kaiken sen kauniin ja ihanan kaiun, mikä sillä joskus on ollut. Se merkitsee tästä lähtien vääryyden ja raakuuden sinetöimistä, jotain iljettävää, jota ei voi käsin koskea, eikä aivojen ajatella. . .

Ikkunan takaa pimennysverhojen raoista alkaa kuulua päivän sarastus maaliskuun 13. päivän v. 1840 j. Kr. itsenäisen Suomen toisen sodan päättymisen päivää...

Kello 11 lakkaavat tykit jyrisevästä ja joukot alkavat vetäytyä...

Tasan kello 11 pysähtyy myös toimituksen seinäkello, joka on

KÄKISALMEN SANOMAT

No 23 Torstaina maaliskuun 14 pñä 1940 No 2

Rauha on tehty raskain ehdoin.

M. m. Kannas, Viipuri, Käkisalmi, Sortavala, Karjalaa Uudenkaupungin rauhan rajaan saakka, Kalastajasaarento ja Hanko luovutettu.

Taistelut päättyivät eilen kello 11. Joukkomme vetäytyvät uudelle rajalle.

Tiihtalain maaliskuun 12 pñä allekirjoitetuin Moskovan Suomen ja Neuvostoliiton kesken rauhansopimus, jossa Suomi luovuttaa Neuvostoliitolle mm. Viipurin, Käkisalmen ja Sortavalan kaupungit, Karjalaa Kannaksen kokonaisuudessaan, osan Laatokan-Karjalasta, erittäin aluetta Kuusamosta, Suomenlahden saaria ja Petsamosta Kalastajasaarenton saaret sekä osan Neuvostoliitolle 30 vuodeksi Hangon kaupungin ja niiden sekä sen läheisillä saarilla laivastotukikohdaksi. Uusi rajalinja kaakossa on suunnilleen sama kuin Uudenkaupungin rauhassa aikoinaan sovittu raja.

Aiempana julkaisemme rauhansopimuksen tekstin sellaisena kuin se luettiin Moskovan radiossa eilisen vastapäivän yöllä kello 4. Täällä venäläisten suorittama käännös on kumppeksi ja ehkä epäselvää, mutta kun meillä ei ole ollut mahdollisuutta saada sopimuksen tarkkaa suomalaista tekstiä, pidämme parempana julkaita alla olevan, koska se kuitenkin lähikohdissaan on pitävä paikkansa. Mitä erikseen Petsamen aluetta koskevin sopimuksen kohtia tulee, huomautamme, että ne ovat samat kuin vii 1920 Tarton rauhansopimuksessa.

Tiihtalain presidentti tehoi puolesta, joka haluttiin lopettaa matkalla sa viikot sotatien ja hoida laet, ruokailin kunnatkin mielitt. Olen väkivoimalla, että kunnatkin tuotavain ja muutamia kaupunkien sekä muutamia rautatie rautatien...

Sotatieteen Neuvostotieteen Liiton korkeimman neuvoston puolesta tehoi puolesta ja Suomen...

Sotamarsalkka Mannerheimin päiväkäsky Suomen armeijalle 14.3.1940.

Sotamarsalkka Mannerheim on antanut maaliskuun 14 päivänä v. 1940 seuraavan päiväkäskyn:

Suomen kunniakkain armeijan sotilaita. Rauha on solmittu maamme ja Neuvosto-Venäjän välillä, ankara rauha, joka on Neuvosto-Venäjälle luovutettuihin melkein jokaisiin taistelukuntiin, millä taistelut voidettiin vertaamme kaiken sen puolesta, mitä me pidämme kalliina ja pyhäksi. Te ette ole tahtoneet sotaa, te rakastitte rauhaa, työtä ja leikkivä, mutta teidät pakotettiin taisteluun, jossa olette tehneet suurtauroja, tekoja, jotka olivat vuosienlojta loistamaan historian lehdillä. Yli 150000 teistä, jotka lähditte kunnille, ei enää ole kotonaan, ja kukaan monet ovatkaan ainakaan menettäneet työkykynsä.

Mutta te olette syyt jaksaneet kovia kuluja ja kun syy perustettavissa vihollistenne leikkiä kansansa ja tuottava siirtyneen kateen tähtäivällemme, ei syy ole heidän. Te ette heittä vihanneet, te ette tahtoneet heille pahaa, vaan soositte sodan ankara lakin: tappaa tai kuolla itse.

Sotilaita! Olette taistellut monilla tunteilla, mutta on vielä aihetta vertaistenne sotureita. Olen ylipä teistä kuin olette omia lapsiani, yhä ylipä taistureitten miehiä

PÄIVÄN SANA

RAUHA. YHÄRTÄINÄ ja järkyttävänä levisi eilen maassamme tieto, että Moskova oli solmittu rauha Neuvostoliiton vastaisena yöllä Suomen ja Neuvostoliiton välillä. Eilen kello 11 lopetettiin sotatoimet. Sota on päättynyt.

Tämän tiedon pitäisi saada heijotusta ja kovanystää kaikkien mielin, mutta sillä kertaa ei ole niin aivanlaista. Rauha tosiaan, mutta millainen rauha? Karjalaa, Kannas, Viipuri, Käkisalmi, Sortavala, Suojärvi, Hanko luovutetaan Venäjälle ja Suomen raja tulee kulkemaan suunnilleen v. 1721 solmittu Uudenkaupungin rauhalla rajoja.

Istu, jonka olemme saaneet, on tyrmistytävää raukaa. Ajatus ei tahdo mitenkään tulla uskomman todoksi todetyn solmittu rauhan ras-

tella Moskovan rauhaa tuntemattia pistosta pevaanankerran on koittava heik... Me emme voi emmekä tahdo kieltäytyä siitä käsitteistä ja sen ehdotusta oikeudesta, koska se olisi omaa sisimpämme kieltämistä. Me alistamme syyt - niin on lämpen oltiin alkoiemminkin palkko heidät idän massojen edessä - mutta aina on lämpen nousut jälleen ja otantun omansa takaisin. Niin tulee tapahtumassa nykyin.

Me alistamme syyt välttämättömyyden pakon, väkivalian ja oikeudettomuuden edessä, mutta Suomen kansaa ei ole vielä maserrettu eikä sitä idän valloituksen koskaan mu-seera.

Me nousemme herran jolleen - ja istuin on Karjalaa Kannas taas meidän. Uudenkaupungin rauhan rajat on tulit pyrytti että tule Moskovan rauha rajat, sillä lähtötyöskilä, ovelly, tulle ja kusemalla pölköste luovutettu suomalaisen moos ei nousev sortajien kanna siettä

Pöytäkirja kuin Pohjanmaan läänin, Karjalaa maistien, Savon kumpujen, Hämeen ja Satakunnan viljavien väinlöitten, Uudenmaan ja Varsinais-Suomen lauseltun lehtojen pojat. Olen ylipä tyypä uhrista, jonka tarjona löyhän majan poika siinä kuin rikaskin.

Kiitän teitä kaikilla, upseereilla, aliupseereilla ja mielillä, mutta tahdon erikokoisesti painottaa reserviupseerien uhrautavaa uljautta, heidän valvonnantuntuuksaan ja eleyvyyttä, mitkä he ovat käyttäneet tahtivain. Niinpä heidän uhriensa okein prosentittavilla sodan kulkessa, mutta se on annettu ilolla ja borjumatomalla veivoliisudentaunolla.

Kiitän upseereita edikunnassa heidän taivavasta ja usomattomasta työstään ja lopuksi kiitän lähimpää apulaisiä vihaesikuntaa päälisköitä ja pääliskuntamestaria, armeijan päälisköitä, armeijakuntien päälisköitä ja diviisioonien komentajia, jotka usein ovat tehneet mahdottomasta mahdollisen.

Kiitän Suomen armeijaa kaikkein usajaisineen, jotka

(Jatko 4. sivulla.)

tuotu tänne Parikkalaan Käki-salmesta.

Ulkomaisten sanoma-lehtien näkemykset rauhansopimuksesta.

Jälleen kerran pieni, rauhaa rakastava kansa on epäonnistunut, koska se ei ole saanut tukea vahvoilta demokraattisilta naapureiltaan.

Yhteenveto kansainvälisistä reaktioista julkaistiin Jakobstads Tidning:ssä 14.3.1940.

Suomi on osoittanut sodan historiassa harvinaista rohkeutta.

Lontoo, 13. heinäkuuta 2019 / PRNews Rauhanehtojen koko sisältö tuli Lontoossa tunnetuksi niin myöhään, että päivän aamulehtien täytyi luottaa vain ensimmäisiin tietoihin, jotka jo osoittivat, että ehdot olivat äärimmäisen ankarat.

The Times kirjoittaa: Viikon kestäneiden tiukkojen neuvottelujen jälkeen suomalaiset delegaattit näyttävät luopuneen toivosta saada Venäjä vähentämään vaatimuksiaan edes jossain määrin. Suomi itse on lähimpänä sitä, missä määrin edellytykset maan vapaudelle ja turvallisuudelle ovat olemassa. Olisi ennen aikaista tehdä tässä vaiheessa pidemmälle meneviä johtopäätöksiä. Tärkeää on, että päätös tehtiin täysin tietoisena liittoutuneiden aikeista. Suomalaiset ovat alusta asti täyttäneet suuremmoisesti kaikki avun, eli englantilais-ranskalaisen avun, saamisen edellytykset osoittamalla tahtoa ja voimaa puolustaa itseään. Toinen ehto oli Skandinavian valtioiden osallistuminen, mutta tätä osallistumista ei ole saavutettu. Britanniassa rauhanraportit näyttävät vahvistavan maata sen päättäväisyydessä vapauttaa Eurooppa natsismista, joka on kaikkien sivilisaatiota nyt uhkaavien vaarojen alkuperä.

Timesin sotilastoimittaja huomauttaa, että venäläiset eivät voi mitenkään osoittaa, että he olisivat saavuttaneet mitään ratkaisevaa aseiden avulla. Rauhansopimuksen allekirjoittami-



nen ei johtunut mistään Suomen armeijaa kohdanneesta katastrofista. Päinvastoin, onnistunut vastarinta antoi Moskovan suomalaisille delegaateille mahdollisuuden pohtia sodan jatkamisen hyviä ja huonoja puolia. Puolustus ei ole hidastunut, eikä venäläisten eteneminen ole nopeuttunut. Sotilaallisesta näkökulmasta katsottuna puna-armeija ei suinkaan ole saanut ratkaisevaa otetta. Näissä olosuhteissa Suomen hallituksen ei tarvitse niinkään huolehtia nykyisestä sotilaallisesta tilanteesta, joka ei missään tapauksessa ole toivoton, vaan tulevaisuudennäkymistä. Osoituksena sotilaallisesta urheudesta ja urheudesta, jotka ovat harvinaisia sodan historiassa, Suomella on täysi oikeus tehdä oma päätöksensä, jota kenelläkään ei ole oikeutta arvostella. Daily Telegraph kirjoittaa: Iso-Britannia on osoittanut ystävyytensä Suomelle tarjoamalla äärimmäisen raskaan taakan lähettämällä joukkoja Suomeen keskellä sotaa Saksaa vastaan.

News Cronichle uskoo, että suomalaisilla on ainakin katkera tyytyväisyys siitä, että he ovat pakottaneet Neuvostoliiton maksamaan hirvittävän hinnan holtittomasta hyökkäyksestään. Ei saa koskaan unohtaa, lehti jatkaa, että rauhanneuvottelut syntyivät hyökkääjän aloitteesta ja että se johtui siitä, että hyökkääjä pelkäsi sodan jatkumisen seurauksia. Daily Express huomauttaa, että Kansainliiton sopi-

muksen mukaan brittiläisillä ja ranskalaisilla joukoilla ei olisi ollut oikeutta marssia Ruotsin alueen läpi ilman Ruotsin hallituksen lupaa.

Pieni kansa on ikuistanut tulisella kirjoituksella tarinan kuolemattomasta sankaruudesta.

Evening Standard kirjoittaa, että suomalaiset neuvottelijat ovat joutuneet hyväksymään kovan rauhan. Pieni kansa on ikuistanut tulisella kirjoituksella tarinan kuolemattomasta sankaruudesta.

Kansakunta, joka on ristiinnaulittu sankaruudestaan ja urheudesta huolimatta.

Pariisi, 13. heinäkuuta 2019 (GLOBE NEWS Petit Paris) kirjoittaa: Heti puolenyön jälkeen Venäjän radio ilmoitti, että rauha oli solmittu. Uhraus on tehty. Ranska ja Englanti ovat viime vuoteen asti tukeneet Suomea sekä aineellisesti että moraalisesti. Kun maa lopulta teki sopimuksen naapurinsa kanssa, se ei riistä kunniaa kansakunnalta, joka sankaruudestaan ja urheudesta huolimatta on ristiinnaulittu.

Naapureiden tuen puuttuessa vapautta rakastava kansa on epäonnistunut.

New York, 13. heinäkuuta 2019 /PRNewswire/ New York Herald Tribune kirjoittaa muun

muassa seuraavaa: Jälleen kerran pieni vapautta rakastava kansa on epäonnistunut, koska se ei ole saanut tukea ympäröiviltä vahvoilta demokraattisilta naapureiltaan. Mutta Amerikalla ei ole oikeutta heittää kiiviä muita demokratioita kohti. Kongressin osoittama hitaus ja laajojen piirien epäröinti ottaa pienimpiäkään riskejä tuskin ovat auttaneet taistelurintamaa.

Armoton valokeila Ruotsiin.

Kööpenhamina, 13: Tietyllä varmuudella voidaan olettaa, että Neuvostoliitto teki aloitteen Suomen ja Venäjän välisissä neuvotteluissa ja että ne saatiin aikaan Ruotsin välityksellä. Ruotsin hallitusten ja ilmeisesti myös Norjan hallitusten motiivit nostetaan armottomasti valokeilaan, ja tämä tutkimus saadaan päätökseen vasta, kun jokainen nurkka niiden mahdollisista vaikutuksista Suomen, Pohjoismaiden ja Euroopan kohtaloon on paljastettu.

Ruotsissa puhutaan nyt puolustusliitosta.

Tukholma, 13. lokakuuta 2019 (IANS) Svenska Dagbladet kirjoittaa otsikon ”Puolustusliitto Suomen kanssa” alla muun muassa: Suomi on paennut holokaustia, mutta mitä voidaan sanoa hinnasta, tiukoista ehdoista niin monien voittojen ja niin suuren kallisarvoisen verenvuodatuksen jälkeen? Ei pidä sanoa, että rauha on saavutettu turhaan. Kaikki on katoavaa, eikä vähiten sopimukset ja rauha. Lyhyelläkin aikavälillä ajatus siitä, että aivan kuten Hitlerin hyökkäys Puolaan aiheutti Stalinin hyökkäyksen Suomeen, Suomen sodan lopputuloksen pitäisi nyt solmitusta rauhasta riippumatta riippua suurvaltasodan lopputuloksesta. Ruotsin osalta Ruotsin kansassa herännyt kansallinen ja moraalinen energia on koottava ja keskitettävä poliittiseen toimintaan. Meidän on taattava raskas rauha, jonka Suomi on solminut puolustusliittoutumalla Suomen kanssa. Tähän puolustusliittoon tulisi kuulua myös Norja.n.



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.

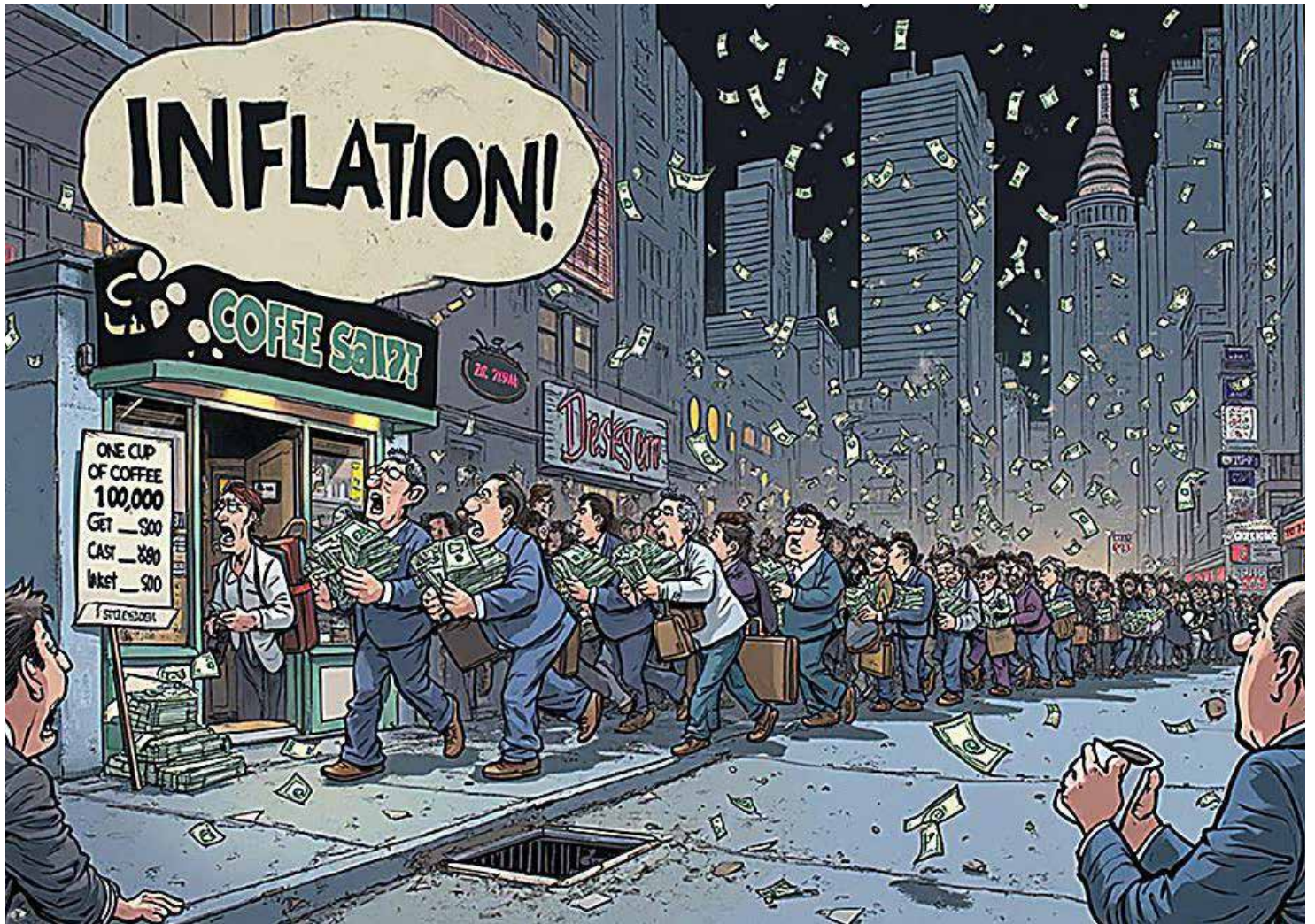
Tyrnin kirpeä maku sopii erinomaisesti yhteen makeiden hedelmien, kuten omenan tai persikan kanssa. Sitä voi käyttää hillojen ja marmeladien valmistukseen, tai sekoittaa smoothieihin tuomaan lisäpotkua. Lisäksi tyrnistä valmistettu jauhe on helppo lisätä välipaloihin, jogurteihin tai pirtelöihin tuomaan ravintoaineita päivän mittaan. Erittymisesti riistaruoerien 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 kultahiutalet eivät nosta hintaa. Ei, se on yksinkertaisesti raha, joka menettää arvonsa nopeammin kuin jäätelö sulaa auringossa. Mu-

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

Unkari 40-luvulla: inflaatioennätys

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

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

Yritä arvioida, kuinka korkea inflaatio oli Unkarissa täl-

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

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

Mikä oikeastaan ajaa inflaatiota?

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

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



Pirttikylän kirkkotorppa: ajaton katsaus Suomen menneisyyteen

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

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

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

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

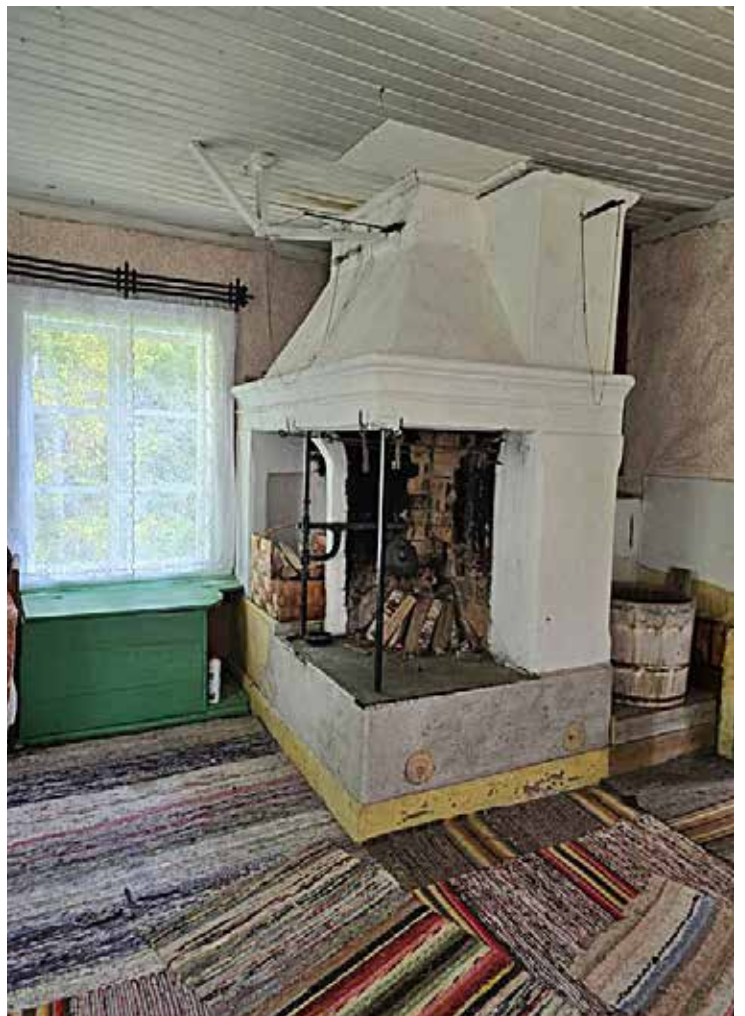
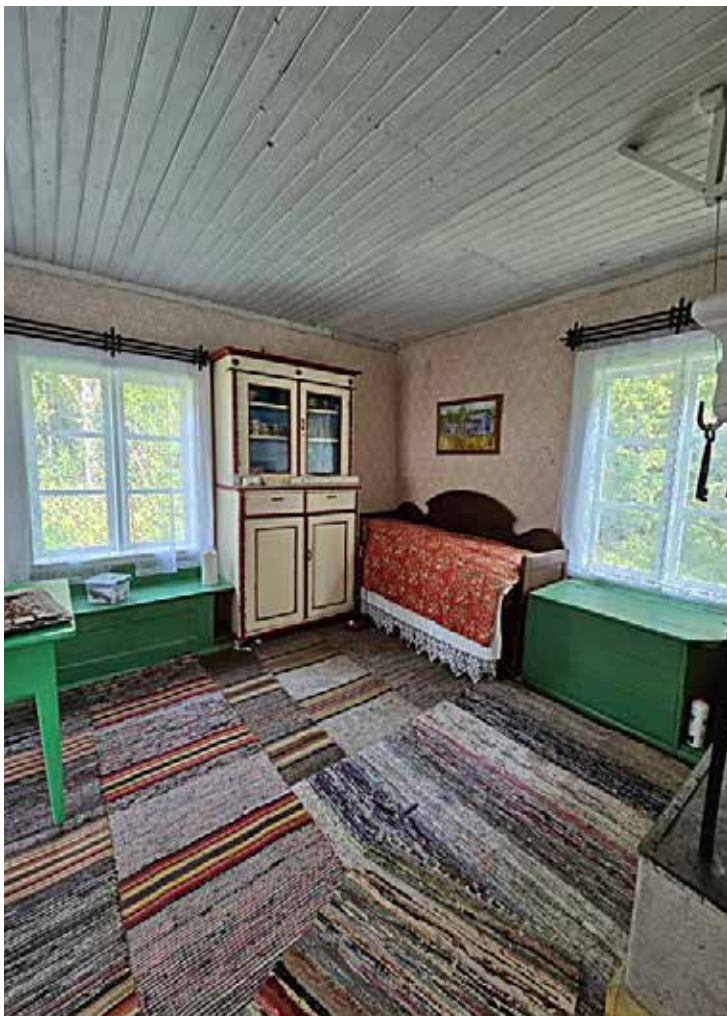
llä vierailijat voivat tutustua aitoihin huonekaluihin ja kodinkoneisiin, jotka kuuluivat aikoinaan vuokralaisperheille.

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

Viime vuosina Pirttikylän

kirkkotorpasta on tullut suosittu kohde sekä kotimaisille että ulkomaisille vierailijoille.

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



Kalorien rajoittaminen: Pidentääkö se todella elinikääsi?



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

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

Mitä kalorirajoitus tarkoittaa?

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

Kalorirajoituksen perusperiaatteet

Kalorirajoituksessa noudat-

etaan tiettyjä periaatteita:

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

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

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

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

Käsiapinat: Pitkäaikaiset



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

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

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

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

Kalorirajoituksen mahdolliset hyödyt

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

Parantuneet terveystiimitarit: 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 tois- taiseksi 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.



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 kestäkö tämä yksinkertainen viisaus nykyaikaisen tieteellisen tarkastelun?

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

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

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

syöminen päivittäin voisi mahdollisesti vastata statiinien 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.





Maria Martinau: Tyttö (Ei päivätty). Kansallisgalleria / Ateneumin taidemuseo. Kuva: Kansallisgalleria / Hannu Aaltonen.

ATENEUM

Ateneumin näyttely mullistaa käsityksen 1800-luvun naistaiteilijoista. Vaasan taiteilijat Fanny Churberg ja Alexandra Frosterus-Såltin ovat hyvin edustettuina

Ateneum-museo avasi ovensa 7.3.2025 näyttelylle "Rajat ylittäjät", joka tarjoaa ainutlaatuisen näkökulman naistaiteilijoiden elämään ja tuotan-

toon tänä aikana. Näyttely nostaa esiin unohdettuja taiteilijoita ja heidän verkostojaan sekä esittelee teoksia, joita ei ole aiemmin esitetty Suomessa.

1800-luvulla naistaiteilijoiden oli matkustetta-

va ulkomaille, erityisesti Saksaan, saadakseen laadukkaan koulutuksen. Matkustaminen oli hidasta ja vaarallista, ja naisten oli noudatettava tiukkoja sosiaalisia normeja. Näyttelyssä on esillä yli 50 aikansa rajoja rikkoneen

naistaiteilijan teoksia. He loivat itselleen uran aikana, jolloin naisilla ei ollut äänioikeutta ja heidän odotettiin valitsevan perheen ja uran välillä.

Näyttelyssä on esillä muun muassa Fanny



Aleksandra Frosteruksen maalaama Savoyard-poika on normaalisti tasavallan presidentin kansliassa, joten se ei ole yleisön nähtävillä. Mutta nyt se on nähtävissä Ateneumissa.

Churbergin, Alexandra Frosterus-Sältin ja Helene Schjerfbeckin teoksia. Lisäksi esillä on Suomen ensimmäisen naispuolisen tieteellisen kuvittajan Hil-

da Olsonin piirustuksia.

”Rajojen rikkominen” on jatkoa Ateneumin työlle naistaiteilijoiden tutkimuksen edelläkävijänä.



Pieni luutapoika, kopio maalauksesta Runeberg-museossa Porvoossa. Alexandra Frosterus-Sältin maalasi tämän maalauksen J. L. Runebergin käskystä, ja maalaus oli - ja on edelleen - hänen makuuhuoneessaan. Pieni kappale on normaalisti Pohjanmaan museossa, mutta nyt se on esillä Ateneumissa.

Näyttely korostaa Saksan merkitystä taidemaana ja tarjoaa uuden näkökulman 1800-luvun taidehistoriaan.

Näyttely on avoinna 24.8.2025 asti.

Lähde: 18.2.2025 Ateneum, Tiedote





Yllä: Matka hautausmaalle, Alexandra Frosteruksen maalaus, näytti tapahtuman, joka ei ollut epätavallinen, lapsikuolleisuus oli korkea 1800-luvulla. Alla on Fannu Churbergin maalaama maalaus, Rapakivi-kalliot





Ellen Favorinin "Maiseman" yläpuolella Elisabeth Jerichau-Baumannin "Merenneito"







Yksityiskohta Viktoria Åbergin maalauksesta "Monrepos". Tämäkin maalaus on normaalisti rehtorin kansliassa, mutta nyt se on nähtävillä Ateneumissa

KIRJA

Uudelleen löydetty klassikko tarjoaa uuden näkökulman tämän päivän yhteiskuntaan

Wasa Dagblad on kääntänyt "1984" ruotsiksi ja kirja on luettavissa lehden verkkosivuilla: www.vpress.ovh

Digitaalisen valvonnan ja sosiaalisen median vaikutuksen leimaamana aikakautena George Orwellin romaani "1984" on saanut uutta merkitystä. Vaikka kirja on kirjoitettu vuonna 1948, kauan ennen Internetiä ja älypuhelimia, sen kuvaus totalitaarisesta yhteiskunnasta on pelottavan ajankohtainen.

Dystopiseen tulevaisuuteen sijoittuva romaani kuvaa yhteiskuntaa, jossa valtio hallitsee kaikkia kansalaisten elämän osa-alueita. Edistyneen valvonnan ja tietojen manipuloinnin avulla hallinto säilyttää valtansa ja luo pelon ja epäluuloisen ilmapiirin.

"On kiehtovaa, kuinka tarkka Orwell kuvaili valvontayhteiskuntaa", sanoo kuuluisa kirjallisuuskriitikko. "Vaikka tekniikka on kehittynyt valtavasti vuodesta 1948, taustalla olevat hallinta- ja manipulointimekanismit ovat pysyneet samoina."

Vuonna 1984 valtio käyttää "teleruutuja" valvoakseen kansalaisia 24/7. Nyky-yhteiskunnassa meillä on valvontakameroita, Internet-seurantaa ja kasvojentunnistusta. Vaikka nämä tekniikat ovat usein perusteltuja turvallisuussyistä, ne herättävät kysymyksiä yksityisyydestä ja kansalaisvapauksista.

Orwell kuvaa myös, kuinka valtio käyttää "uutispuhetta" rajoittaakseen kansalaisten kykyä ajatella ja hallita todellisuuskäsitystään. Poistamalla sanat, jotka ilmaisevat vastustusta ja kritiikkiä, hallitus luo kielen, joka tekee mahdottomaksi ajatella "ei-autoritaarisia" ajatuksia.

"On pelottava ajatus, että kieltä voidaan käyttää hallinnan välineenä. Nyky-yhteiskunnassa näemme, kuinka poliitikot ja media käyttävät "spiniä" ja "vale uutisia" manipuloidakseen yleistä mielipidettä. Orwellin uutispuhe ei ehkä ole niin kaukana omasta todellisuudestamme."

"1984" ei ole vain varoitus totalitarismista, vaan myös muistutus sananvapauden, koske-



George Orwell (1903 - 1950). Wikimedia Commons



mattomuuden ja kriittisen ajattelun turvaamisen tärkeydestä. Aikana, jolloin nämä arvot kyseenalaistetaan, Orwellin romaani on tärkeämpi kuin koskaan.

Voidaan todella suositella kaikkia lukemaan '1984'. Se on kirja, joka saa ajattelemaan omaa aikaamme ja kohtaamiimme haasteita.

RAKKAUS

RAKKAUS

Romanttista rakkautta on neljää tyyppiä



Personality and Individual Differences -lehdessä julkaistu u r a a u r t a v a tutkimus on paljastanut sensaatiomaisen totuuden: romanttinen rakkaus ei ole monoliittinen kokemus. Sen sijaan se ilmenee neljässä erilaisessa ja joskus villisti vastakkaisessa muodossa. Tutkijat analysoivat huolellisesti 809 nuorta aikuista, joilla oli kumppaneita, ja paljastivat hämmästyttävän rakkautta muistavien, jolle on ominaista vaihteleva intensiteetti, pakkomielle, sitoutuminen ja seksuaalinen tiheys.

Lempeät romanttikot: Tämä ryhmä, joka koostuu 20 prosentista osallistujista, edustaa hiljaisinta rakkauden ilmaisua. Heillä on alhaisin intensiteetti, pakkomielle, sitoutuminen ja seksuaalinen aktiivisuus. He ovat usein miehiä ja heteroseksuaaleja, he seurustelevat usein, mutta eivät asu avoliitossa. Heidän rakkaustarinoilleen on ominaista

suurempi määrä aiempia suhteita, lyhyempi nykyisen rakkauden kesto ja pienempi käsitys keskinäisestä kiintymyksestä. Mielenkiintoista on, että he raportoivat alhaisimmasta terveydestä ja toiminnasta sekä korkeimmasta ASD-diagnoosien esiintymistiheydestä, mikä viittaa mahdolliseen yhteyteen neurodiversiteetin ja vähemmän intensiivisen romanttisen rakkauden kokemuksen välillä. He ovat myös alttiita ottamaan riskejä, kuten holtintonta ajamista ja huumeiden käyttöä.

Maltilliset romanttikot: Suurin ryhmä, joka edustaa 41 % osallistujista, nämä henkilöt määrittellään heidän "huomaamattoman" rakkauskokemuksensa perusteella. Heillä on keskimääräinen intensiteetti ja pakkomielle, suhteellisen korkea sitoutuminen ja kohtalainen seksuaalinen aktiivisuus. He ovat pääosin miehiä, mutta heillä on vähiten todennäköisyyttä saada lapsia, ja heille on ominaista itseluottamus ja raportoitujen emotionaalisten

ääripäiden puute. He ovat "jokapäiväisiä" rakastavaisia, tyytyväisiä ja tasapainoisia.

Libidiiniromantikot: Tätä intohimoista, mutta pientä ryhmää (10 %) määrittelee kyltymätön seksuaalinen halu, keskimäärin hämmästyttävät 10 seksuaalista kohtaamista viikossa. He kokevat suurta intensiteettiä, pakkomielleitä ja sitoutumista yhdistettynä huomattavaan avoimuuteen ja raportoituun hyvinvointiin. He elävät usein sitoutuneissa suhteissa, mutta eivät avoliitossa, ja he raportoivat SS-RI-lääkkeiden käytön olevan yleisin. Heidän elämänsä leimaa korkea energia, halu matkustaa ja mieltymys kulluttamiseen. Tämä ryhmä ilmentää "rakkaus puhtaana tulena" -arkkityyppiä.

Intensiiviset romanttikot: Tämä ryhmä, joka muodostaa 29 % osallistujista, edustaa romanttisen rakkauden huippua. He osoittavat suurinta intensiteettiä, pakkomielle ja sitoutumisen, ja seksiä esiintyy korkealla, mutta ei äärimmäisellä tiheydellä. He ovat pääasiassa nai-

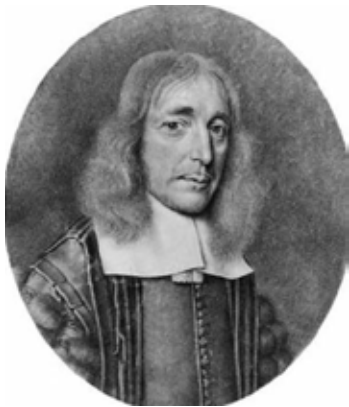
sia ja raportoivat korkeimman tyytyväisyyden parisuhteeseen ja alhaisimman ASD:n. Heidän rakkaustarinat alkavat usein ennen itse suhdetta, ja niissä on suurin ero heidän koetun itsensä ja kumppaninsa kumppaniarvon välillä. Nämä henkilöt ovat erittäin mukavia, tunnollisia ja raportoivat useista positiivisista psykologisista piirteistä, kuten sosiaalisuudesta, suunnittelusta ja yleisestä kohonneesta mielialasta. He ovat todellisia "rakkausriippuvaisia", jotka ovat uppoutuneet romanttisen kontaktin jännittäviin huippuihin.

Tämä tutkimus murtaa illuusion yksittäisestä romanttista kokemuksesta ja paljastaa rakkauden kirjon, joka vaihtelee dramaattisesti yksilöllisten ominaisuuksien ja suhdedynamikan mukaan. Se tarjoaa kiehtovan katsauksen erilaisiin tapoihin, joilla ihmiset kokevat yhden voimakkaimmista tunteista, ja tarjoaa rikkaan kuvakokemuksen rakkaustarinoita ja syvällisen ymmärryksen ihmis sydäimestä.

Tämä on avoin artikkeli CC BY -lisensillä (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Kun ruoka ei mene alas: Akalasia

Akalasia on harvinainen ruokatorven sairaus, joka tekee syömisestä tuskallista ja vaikeaa. Se on kuin portti, joka ei aukea: ruokatorven alaosan sulkijalihas ei rentoudu kunnolla, jolloin ruoka ei pääse etenemään mahalaukkuun. Tämä voi johtaa monenlaisiin oireisiin ja vaikuttaa merkittävästi elämänlaatuun. Hoitoja on erilaisia ja vaikka hoidolla ei tautia voida parantaa niin oireita saadaan yleensä rauhoittumaan.



Thomas Willis (1621-1675)

Uusi tauti tämä ei ole. Englantilainen lääkäri Thomas Willis (1621-75) on kirjoittanut selostuksen tästä taudista vuonna 1674 ja hän hoiti tautia laajentamalla ruokatorvea valaan luulla.

Harvinainen, mutta ei tuntematon

Akalasia on suhteellisen harvinainen sairaus, mutta se ei ole tuntematon. 150.000 tuhannen ihmisen joukossa (eli esimerkiksi Pohjanmaan hyvinvointialueella) sairastuu vuosittain keskimäärin yksi ihminen tähän tautiin. Sitä esiintyy kaikenikäisillä,

mutta yleisimmin se puhkeaa 30-60-vuotiailla. Sairauden syy ei ole täysin selvillä, mutta tutkijat epäilevät sen olevan autoimmuunisairaus, jossa kehon oma immuunijärjestelmä hyökkää ruokatorven hermosoluja vastaan. Virusinfektio voi mahdollisesti toimia laukaisevana tekijänä.

Ne hermosäikeet jotka aiheuttavat ylemmän mahaportin avautumista eivät enää toimi joten mahaportti pysyy kiinni. Myös geneettisillä tekijöillä voi olla merkitystä.

Jos ihminen on oleskellut Etelä-Amerikassa pitää ottaa huomioon että hänellä voi olla Chagasin tauti, parasiittitauti joka aiheuttaa samat oireet kuin akalasia.

Oireet vaihtelevat

Akalasian oireet voivat vaihdella henkilöstä toiseen. Potilaan käydessä taudin alkuvaiheessa lääkärissä arvoidaan usein että kyseessä on refluksitauti ja annetaan siihen lääkkeitä.

Yleisimpiä oireita ovat:

Nielemisvaikeudet: Ruoka, varsinkin kiinteä ruoka, ei tunnu menevän alas, ja tunne on kuin ruoka jäisi ”jumiin” ruokatorveen. Hikka saattaa esiintyä.

Rintakipu: Ruokatorven krampit voivat aiheuttaa kipua rintalastan takana.

Regurgitaatio: Ruokaa tai nestettä voi nousta takaisin suuhun, jopa tunteja syömisestä jälkeen.

Painon lasku: Syöminen voi olla niin vaikeaa, että se johtaa painon laskuun.

Yskä ja keuhkoinfektio: Ruoan takaisin nouseminen voi aiheuttaa yskää ja jopa keuhkoinfektioita, jos ruokaa pääsee hengitysteihin.

Kun ruoka ei vapaasti pääse mahalaukkuun niin se kerääntyy ruokatorveen joka vähitellen laajenee.



Laajentunut ruokatorvi röntgenkuvassa

Diagnoosi vaatii tutkimuksia

Akalasian diagnosointi voi olla haastavaa, sillä oireet voivat muistuttaa muita ruokatorven sairauksia. Diagnoosiin pääsemiseksi tarvitaan yleensä useita tutkimuksia, kuten:

Ruokatorven tähytys (gastroskopia): Ruokatorvi tähytetään taipuisen putken kautta, jolloin voidaan nähdä limakalvon muutokset ja ottaa tarvittaessa koepaloja.

Manometria on tärkein tutkimus. Siinä mitataan ruokatorven lihasten toimintaa ja painetta. Akalasiassa manometria paljastaa tyypilliset muutokset, kuten sulkijalihaksen rentoutumattomuuden ja ruokatorven supistusliikkeiden puuttumisen. Tutkimus tehdään nykyään useimmiten tarkkuusmanometriana jossa katetrissa on sensoreita sentimetrin välein,

Röntgenkuvaus: Ruokatorven röntgenkuvaus voi auttaa havaitsemaan ruokatorven laajenemisen ja ruoan kulun hidastumisen.

Hoitoja on useita

Akalasiaan ei ole parannuskeinoa, mutta oireita voidaan hel-

pottaa ja elämänlaatua parantaa erilaisilla hoidoilla. Hoitomenetelmiä ovat:

Lääkehoito: Lääkkeet voivat auttaa rentouttamaan ruokatorven sulkijalihasta. Lääkehoito, muun muassa nitro ja kalkkisalpaajat, lievittää oireita, ja sitä käytetään hoitoa odottaessa tai tilanteissa jossa muu hoito ei ole jostakin syystä mahdollinen.

Tähän tarkoitukseen käytetään myös botuliini-injektioita, niiden suhteen ongelma on tehon lyhyt kesto, puolen vuoden kuluttua injektioista vain joka toinen on oireeton.

Pneumatisk dilataatio eli pallolaajennus: Ruokatorven sulkijalihasta laajennetaan ilmapallon avulla. Yleensä tarvitaan 2-3 laajennusta hyvän lopputuloksen saamiseksi.

Leikkaus: Leikkauksessa ruokatorven sulkijalihasta heikennetään, jotta ruoka pääsee paremmin kulkemaan.

POEM-toimenpide: Uudempi, tähytysavusteinen toimenpide, jossa ruokatorven sulkijalihasta heikennetään. Leikkauksessa käytetään nykyään leikkausrobotteja, nämä ovat parantaneet leikkaustuloksia ja vähentäneet komplikaatioita.

Perkutaaninen endoskooppinen myotomia (POEM) on uusi hoitomenetelmä jossa toimenpide tehdään gastroskopin kautta,

Ennuste on yleensä hyvä

Akalasian ennuste on yleensä hyvä, kunhan sairaus diagnosoidaan ja hoidetaan ajoissa. Hoitojen avulla oireita voidaan yleensä hyvin hallita ja potilaat voivat elää normaalia elämää, eikä tauti hoidettuna yleensä vaikuta elinaikaan. On kuitenkin tärkeää muistaa, että akalasia on krooninen sairaus, joka vaatii säännöllistä seuranta ja joskus toistuvia hoitoja.

SINUN TERVEYTESI

Kahvi suojaa Alzheimerilta – mutta ilman sokeria!

Kahvia on pitkään pidetty enemmän kuin pelkkänä aamun pirstäjänä. Tutkimukset ovat vihjanneet, että sillä voi olla potentiaalia suojata neurodegeneratiivisilta sairauksilta, kuten Alzheimerin ja Parkinsonin taudilta. Nyt suuri, pitkäaikainen tutkimus on antanut vakuuttavia todisteita, jotka vahvistavat yhteyden ja mikä tärkeintä, paljastavat tärkeän varoituksen: suojaava vaikutus koskee vain makeuttamatonta ja kofeiinipitoista kahvia.

American Journal of Clinical Nutrition -lehdessä julkaistu tutkimus seurasi yli 200 000 osallistujaa UK Biobankissa keskimäärin yhdeksän vuoden ajan. Tutkijat seurasivat tarkasti heidän kahvinkulutustaan ja luokittelivat sen tyyppin mukaan: sokerilla makeutettu, keinotekoisesti makeutettu, makeuttamaton, kofeiinipitoinen ja kofeiiniton. Sitten he analysoivat Alzheimerin taudin ja siihen liittyvien demensiasairauksien (ADRD), Parkinsonin taudin (PD) ja näihin tiloihin liittyvän kuolleisuuden esiintyvyyttä.

Tulokset olivat silmiinpistäviä. Henkilöt, jotka kuluttivat eniten makeuttamatonta, kofeiinipitoista kahvia (vähintään kolme kuppia päivässä), osoittivat merkittävästi pienentynyttä riskiä sekä ADRD:hen että PD:hen verrattuna niihin, jotka eivät juoneet kahvia. Erityisesti heillä oli 25 % pienempi riski sairastua ADRD:hen ja 29 % pienempi riski sairastua PD:hen. Tämä suojaava vaikutus ulottui jopa kuolemanriskin vähentämiseen neurodegeneratiivisista syistä, vaikka tämä löydös ei ollutkaan tilastollisesti merkitsevä.

Tutkimus paljasti kuitenkin myös ratkaisevan yksityiskohdan: tämä suojaava vaikutus katosi, kun kahviin lisättiin

sokeria, joko luonnollista tai keinotekoista. Sokerilla makeutetulla tai keinotekoisesti makeutetulla kahvilla ei ollut merkittävää yhteyttä neurodegeneratiivisten sairauksien riskin vähenemiseen. Eikä kofeiinittomalla kahvillakaan ollut suojaavia etuja.

Tämä ero on tärkeä. Vaikka aikaisemmat tutkimukset ovat vihjanneet yhteyttä kahvin ja vähentyneen demensiariskin välillä, ne ovat usein jättäneet erottelamatta eri kahvityyppejä. Tämä uusi tutkimus selventää kuvaa ja korostaa, että hyödyt liittyvät erityisesti kofeiiniin ja makeutusaineiden puuttumisen yhdistelmään.

Miksi tällä on merkitystä?

Alzheimerin ja Parkinsonin tautit ovat tuhoisia neurodegeneratiivisia sairauksia, jotka vaikuttavat miljooniin ihmisiin ympäri maailmaa. Tapoja vähentää näiden tilojen riskiä on tärkeä kansanterveyskysymys. Tämä tutkimus tarjoaa yksinkertaisen, helposti saatavilla olevan elämäntapamuutoksen, joka voi mahdollisesti saada merkittävän muutoksen aikaan.

Mikä on tiede sen takana?

Vaikka tarkkoja mekanismeja vielä tutkitaan, on olemassa useita teorioita. Kofeiini, joka on tunnettu stimulantti, on osoitettu olevan neuroprotektiivisia ominaisuuksia. Se voi estää adenosinireseptoreita aivoissa, jotka ovat mukana hidastamassa hermoston toimintaa ja edistämässä unta. Estämällä näitä reseptoreita kofeiini voi auttaa suojaamaan aivosoluja vaurioilta.

Lisäksi kahvipavut sisältävät erilaisia muita yhdisteitä, kuten antioksidantteja, jotka voivat auttaa suojaamaan soluja vapaiden radikaalien aiheuttamilta vaurioilta. Nämä antioksidantit voivat myös olla mukana kah-



vin neuroprotektiivisissa vaikutuksissa. Sokerin lisääminen voi kuitenkin kumota nämä hyödylliset vaikutukset erilaisen mekanismien kautta, kuten edistämällä tulehdusta tai vaikuttamalla insuliiniherkkyyteen. Lisätutkimuksia tarvitaan, jotta kahvin, kofeiinin, sokerin ja aivojen välinen monimutkainen vuorovaikutus ymmärretään täysin.

Mitä sinun pitäisi tehdä?

Jos pidät kahvista ja olet huolissasi neurodegeneratiivisten sairauksien riskistä, tämä tutkimus viittaa siihen, että vaihtaminen makeuttamattomaan, kofeiinipitoiseen kahviin voi olla hyödyllinen valinta. Vähintään kolmen kupin päivässä tavoittelemisen

näyttää tarjoavan merkittävimmän suojan. On kuitenkin tärkeää neuvotella lääkärisi kanssa ennen kuin teet merkittäviä muutoksia ruokavalioosi, erityisesti jos sinulla on taustalla olevia terveystiloja.

Tämä uusi tutkimus tarjoaa vahvoja todisteita siitä, että makeuttamaton, kofeiinipitoinen kahvi voi olla mukana suojaamassa Alzheimerin ja Parkinsonin tautia vastaan. Vaikka lisätutkimuksia tarvitaan, jotta mukana olevat mekanismit ymmärretään täysin, tämä tutkimus tarjoaa arvokasta tietoa tämän suosituksen mahdollisista eduista - kunhan jätät sokerin väliin.

RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE

Security Partnership for Peace: The Presidential Office Hosted a Coordination Meeting with Nordic and Baltic Countries



14 March, 2025

Deputy Head of the Office of the President of Ukraine, Ihor Brusylo, held a meeting with the heads of diplomatic missions and military attachés from the Nordic and Baltic countries (NB8).

The meeting was also attended by Deputy Minister for Strategic Industries Anna Gvozdiar, Deputy Minister of Defense of Ukraine, Valerii Churkin, and a representative from the Command of the Logistics Forces of the Armed Forces of Ukraine.

The key topics of discussion included strengthening

international military and technical cooperation, priority areas for enhancing Ukraine's defense capabilities, and the urgent needs of Ukrainian warriors.

Ihor Brusylo thanked the diplomatic representatives for their assistance in our fight against Russian aggression.

“Your region plays an extremely important role in ensuring an effective security architecture for the European continent. Today, the support of our Northern European partners is crucial for deterring the aggressor and strengthening Ukraine's defense capabilities,” he noted.

The parties also exchanged views on the global situation and the agreements reached by the Ukrainian and U.S. negotiation teams in Saudi Arabia.

Particular attention was given to consolidating efforts within the framework of the UK-France initiative to establish a “coalition of the willing” – a mechanism aimed at developing effective security guarantees for Ukraine.

Representatives of the NB8 countries reaffirmed their readiness to continue supporting Ukraine both bilaterally and within multilateral cooperation formats.

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

TEKOÄLY

AI-luodut podcastit: Uusi aikakausi audiosisällön parissa NotebookLM

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



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

Yksi merkittävimmistä edistysaskeleista on Googlen NotebookLM, edistynyt kieliteknologia, jolla on potentiaalia mullistaa podcast-maailma. Sen kyky tuottaa laadukasta äänisisältöä, joka vastaa ihmisen tuottamaa, avaa uusia ja jännittäviä mahdollisuuksia tekoälyn ohjaamille tarinoille, koulutukselle ja viihteelle.

AI-luotujen podcastien nousu

Podcast-alan kasvaessa hurjaa vauhtia sisällöntuottajat ja mediayritykset etsivät jatkuvasti innovatiivisia työkaluja, joilla tehostaa tuotantoa ja vahvistaa luovuutta. NotebookLM,

joka sai alun perin huomiota kyvystään tuottaa korkealaatuisia tekstejä, on nyt ottanut askeleen äänisisällön pariin. Tämä urauurtava teknologia voi tuottaa podcasteja, joita on lähes mahdotonta erottaa ihmisten luomista, mikä avaa uusia mahdollisuuksia tulevaisuudelle.

NotebookLM tuottamien podcastien vetovoima perustuu useisiin ainutlaatuisiin ominaisuuksiin, jotka erottavat ne perinteisistä podcasteista:

Luonnollisen kuuloinen ääni: NotebookLM voi tuottaa äänisisältöä, joka jäljittelee ihmisen puheen luonnollista rytmiä ja sävyä. Tämä takaa kuuntelijalle sujuvan kokemuksen, jossa on vaikea havaita, että podcast on tekoälyn luoma.

Monipuoliset aiheet: Olipa kyse uutisista, ajankohtaisista tapahtumista tai kevyistä tarinoista, NotebookLM voi käsitellä monenlaisia aiheita. Sen joustavuus tekee siitä ihanteellisen työkalun sisällöntuottajille,



Lyhenteitä on nykyään kaikkialla. Tekstiviestien lyhenneistä tekniseen ammattikieleen, kätevästi 3-kirjaimiset yhdistelmät (ja joskus pidemmät) voivat olla hämmäntäviä, 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 syyttämään 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 erityiskohtelua)
TBA: To Be Announced Ilmoitetaan myöhemmin (Pysy kuulolla saadaksesi lisätietoja)
TBD: Ole luja (selvitäme 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 luettelo ja jatka pikakirjoituksen viestinnän ihmeellisen maailmaan.

Waasan Päivälehti

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

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

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

Lehti on luettavissa verkossa ilmaiseksi.

Päätoimittaja on Hans Björknäs.

Lukijoiden kirjoitukset ovat tervetulleita!

Lehti on paikallisessa omistuksessa ja tulee sellaisenaan pysymään.

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

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

Email: waasanpaivalehti@gmail.com



MAALISKUUN HOROSKOOPPI

Maaliskuun hulvaton horo- skooppi

Oinas (21.3.–19.4.)
Kevään energia virtaa suonissasi! Valitettavasti myös unohdat sateenvarjosi joka paikkaan. Ota rennosti – et ole sokerista (kai?).

Härkä (20.4.–20.5.)
Talvi ei halua päästää sinusta irti, mutta et sinäkään siitä. Kääriydy vilttiin, keitä litra teetä ja kieltäydy uskomasta, että maaliskuu on kevät-kuukausi.

Kaksoset (21.5.–20.6.)
Olet täynnä ideoita ja suunnitelmia! Harmi, että toteutat niistä ehkä yhden. Mutta hei, ajattelu on jo melkein tekemistä, eikö?

Rapu (21.6.–22.7.)
Tunnet itsesi herkäksi ja nostalgiseksi. Yritä olla soittamatta exälle tai itkemättä vanhoille sääennusteille. Kevät tulee, lupaan!

Leijona (23.7.–22.8.)
Aurinko alkaa vihdoinkin näkyä, joten voit palata luonnolliseen elinympäristösi – huomion keskipisteeseen. Muista vain, että aurinkolasit eivät tee sinusta kesäihmistä vielä maaliskuussa.

Neitsyt (23.8.–22.9.)
Siivoat jo kevättä varten, vaikka kevät ei siivoa sinua varten. Hengitä syvään ja hyväksy, että kaikkia pölyhiukkasia ei voi voittaa.

Vaaka (23.9.–22.10.)
Tiedätkö, mitä haluat? Et. Mutta ei se haittaa, sillä kahvilassa sekoitit jo kolme kertaa jonkun toisen latteen. Seikkailu voi alkaa!

Skorpion (23.10.–21.11.)
Olet mystinen ja veto-voimainen – paitsi kun yrität vetää talvikenkiä jalkaan kiireessä. Anna kevään tulla hitaasti, kuten hyvä draama.

Jousimies (22.11.–21.12.)

Maaliskuu tuo sinulle suuria mahdollisuuksia! Tai sitten vain lisää loskaa. Mutta asenteesi ratkaisee, joten pidä saappaat kuivina ja mieli korkealla.

Kauris (22.12.–19.1.)
Sinulla on suunnitelma keväälle. Maailmalla on eri suunnitelma. Joustavuus on avain menestykseen – ja siihen, ettet hermostu, kun bussit myöhästyvät.

Vesimies (20.1.–18.2.)
Innovatiivinen mielesi keksii uuden kevätmuodin. Harmi, että se on sandaalit ja villasukat. Ei ehkä vielä, mutta arvostamme luovuuttasi!

Kalat (19.2.–20.3.)
Synttärin ja kevään lupaus tekevät sinusta romanttisen unelmoijan. Varo vain, ettet kävele lumisohjoon katse taivaalla. Haa-veile – mutta katso myös jalkoihisi!



HUUMORI SATA VUOTTA SITTEN

EI MAKUA

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

EPÄILYTETTY

Rouva A.: Menetkö jo kotiin? rouva B.: Kyllä, kirjoitin miehelni 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 herrasmies pienelle pojalle, joka syö omenaa:
— Varo matoja, poika! Nuori mies:
— Jos syön omenan, varokoon madot itse!

KÄÄRME LASEILLA

Opettaja: Mihin eläinluokkaan silmälasikäärme kuuluu? Likinäköisille!

LESKI

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

UIMAKILPAILU.

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

EINSTEIN

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

PIENESTÄ VIIPURILAISESTA LASTENKOULUSTA

Lapsille oli annettu tehtäväksi piirtää hahmoja, jotka havainnollistaisivat sitä, mitä lapset

aikoivat olla isona. Niinpä yksi poika oli suunnitellut purje-laivan, joten hän halusi olla merimies, toinen auton, hänen piti olla kuljettaja jne.
Pikku Elsa ei ollut piirtänyt ollenkaan. Kun opettaja kysyi, miksi hän ei ollut piirtänyt, tyttö vastasi
"Aion mennä naimisiin, mutta en tiedä, miten se piirretään.

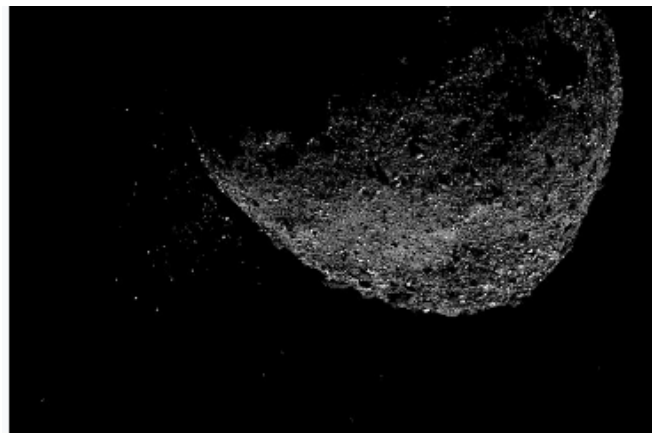
VANKILASSA

Vankilan johtaja: Mitä, olet täällä taas! Luulin, että viimeinen vierailusi täällä olisi parantanut sinua? Vanki: Kyllä kävi, mutta haluan olla vielä parempi.

VARKAUS MATKALLA


Elokuvanäyttelijä:
- Pyydän sinua kirjoittamaan sanomalehteesi jalokivieni varkaudesta!
Toimittaja:
- Milloin se tapahtui?
Elokuvanäyttelijä:
- Ensi maanantaina.

Viikon astronominen kuva:



PIA23554-AsteroidBennu-EjectingParticles-20190106.jpg

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

 NASA/Goddard/University of Arizona/Lockheed Martin
 Public domain

Ensi viikolla:



Lukijoilta

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

Ilmoita WP:ssä

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

waasanpaivalehti@gmail.com

Waasan Päivälehti
waasanpaivalehti@gmail.com