

WASA DAGBLAD

Nr 44

Söndagen den 24 november, 2024

ISSN 2954-2448

Eero Järnefelt

Fanny Churberg och
Alexandra Frosterus på
Ateneum

Ozempic

HÄR FINNS VI:

vpress.ovh

Meta Isæus-Berlins
separatutställning
på Kuntsi

I DAG

Ledare: Kan konst förlänga livet? Finns det vetenskap bakom påståendet?

Det är en poetisk tanke: konst förlänger livet. Men finns det någon sanning i idén att vårt engagemang i konsten – oavsett om det är genom att skapa, observera eller uppleva den – faktiskt kan förlänga våra år? Ny forskning tyder på att svaret kan vara ett kvalificerat ”ja”.

Konstens inverkan på människors välbefinnande erkänns i allt högre grad i det vetenskapliga och medicinska samfundet. Studier visar att regelbundet engagemang i kulturella aktiviteter som att besöka museer, gå på konserter eller skapa konst kan ha mätbara hälsofördelar. En studie från 2019 som publicerades i BMJ visade till exempel att personer som ofta ägnade sig åt konst löpte lägre risk att dö i förtid.

Forskningen utförd av professor Daisy Fancourt och publicerad i BMJ avslöjade att individer som deltog i receptiva konstaktiviteter sällan (en eller två gånger om året) hade en 14% lägre risk att dö någon gång under uppföljningsperioden (809 av 3042 dödsfall, riskkvot 0,86, 95% konfidensintervall 0,77 till 0,96) jämfört med de som inte deltog alls (837 av 1762 dödsfall). Dess-

utom upplevde de som ägnade sig åt receptiva konstaktiviteter oftare (med några månaders mellanrum eller mer) en 31 % lägre risk att dö (355 av 1906 dödsfall, riskkvot 0,69, 95 % konfidensintervall 0,59 till 0,80), oavsett demografiska, socioekonomiska, hälsorelaterade, beteendemässiga och sociala faktorer. Resultaten förblev konsekventa i olika känslighetsanalyser och visade ingen påverkan av kön, socioekonomisk status eller sociala faktorer. Det är viktigt att notera att denna studie var observationsbaserad, så orsakssamband kan inte härledas.

Studien drog slutsatsen att deltagande i receptiv konst kan ha ett skyddande samband med livslängd hos äldre vuxna. Detta samband kan delvis tillskrivas skillnader i kognition, mental hälsa och fysisk aktivitet mellan de som ägnar sig åt konst och de som inte gör det, men det kvarstår även när dessa faktorer tas med i modellen.

Att skapa konst är särskilt kraftfullt. Neuroforskare har funnit att målning, teckning eller hantverk aktiverar hjärnans belöningssystem och frigör dopamin, som är avgörande för humörreglering. Dessutom kan de meditativa aspekterna av konstnärligt skapande sänka kortisolnivåerna, vilket bekämpar stress

- en känd bidragande orsak till många kroniska sjukdomar.

Att engagera sig i konst främjar också sociala kontakter, en nyckelfaktor för ett långt liv. Ensamhet har identifierats som en riskfaktor för för tidig död, i likhet med rökning eller fetma. Konstbaserade sociala aktiviteter, som gruppmålningskurser eller körsång, ger möjligheter till samhällsbyggande, vilket främjar känslomässig motståndskraft och fysisk hälsa.

Kopplingen mellan konst och fysisk hälsa är inte bara anekdotisk. Forskare vid University College London fann att deltagande i kulturella evenemang kan förbättra den kognitiva funktionen, vilket är förknippat med längre livslängd. Detta är i linje med fynd inom gerontologi: att upprätthålla mental stimulans och lära sig nya färdigheter när vi åldras hjälper till att avvärja neurodegenerativa sjukdomar.

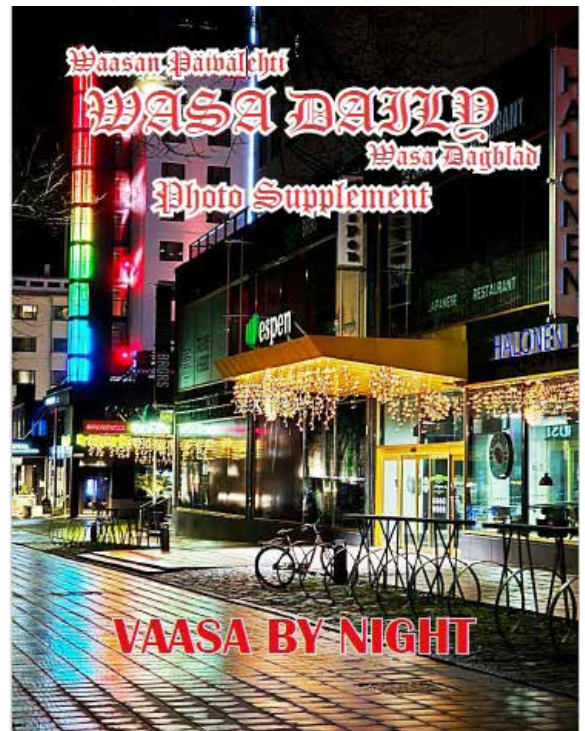
Konstens förmåga att väcka förundran och förundran kan också vara en faktor. Att uppleva vördnad har kopplats till förbättrad hjärthälsa, minskad inflammation och större psykologiskt välbefinnande. Att besöka ett galleri eller bli berörd av en symfoni är inte bara ett flyktigt nöje – det kan vara en subtil självbevaringsdrift.

ligen livet? Även om det kanske inte fungerar som en mirakelkur, tyder bevisen på att ett liv berikat av kreativitet och kultur kan förbättra både kvaliteten och kvantiteten på våra år. I en värld som i allt högre grad prioriterar produktivitet framför introspektion påminner konsten oss om att stanna upp, reflektera och knyta an – till oss själva och andra.

Slutsatsen är tydlig:

konst är inte en lyx, utan en nödvändighet. Oavsett om du målar, sjunger eller helt enkelt uppskattar konsten är dessa aktiviteter investeringar i din hälsa och ditt välbefinnande. Om du ännu inte har anammat konsten som en del av ditt dagliga liv kan det vara den perfekta tiden att börja nu. När allt kommer omkring är livets duk rikare – och kanske lite längre – när den målas med kreativitetens färger.

Photo Supplement



VAASA BY NIGHT

Pärbild:

Så, förlänger konst verk-

Fotobilaga - vpress.ovh



Eero Järnefelt ställs ut i Vasa – en hyllning till naturen och den finländska kulturen Utställningen på Tikanoja öppnades i går

Eero Järnefelt (1863–1937), en av Finlands mest älskade konstnärer, får en omfattande retrospektiv utställning i Tikanojas konsthem i Vasa. Utställningen, som öppnades igår den 23 november 2024 och pågår

till den 25 maj 2025, ger en djupgående inblick i Järnefelts liv och konstnärskap. Med cirka 70 originalverk och digitala presentationer av ytterligare 30 skisser belyser utställningen hans passion för naturen,

människan och den finländska identiteten.

Naturens förtrollande detaljer

Järnefelt är mest känd för sina skildringar av den finska natu-

ren och folkets liv. Hans ikoniska verk som Koli-landskap och Rågens arbetare / Sveden (1893) visar hans förmåga att fånga både det storslagna och det subtila i naturen. Hans detaljrika och känslolagda framställningar väcker frågor om dagens förhållande till miljön – finns den natur han skildrade ens kvar?

Utställningen lyfter fram Järnefelts fascination för naturens små och stora underverk. Hans konst speglar en djup vördnad för både skogens vidder och vattnets sköra växter.

Porträtt av Finlands kulturpersonligheter

Järnefelt var också en framstående porträttmålare som fångade flera av sin tids mest inflytelserika personer. Bland hans porträtt återfinns professor August Ahlqvist, känd för sin kritik av Aleksis Kivis Sju bröder, samt författaren och riksdagsledamoten Tekla Hultin. Under mellankrigstiden uppnådde Järnefelt nästan sta-

tus som officiell porträttmålare. Ett kulturarv med rötter i Vasa Järnefelts kopplingar till Vasa går tillbaka till hans barndom, då hans far Alexander Järnefelt var landshövding i Vasa län. Familjen bodde på Rantagatan och tillbringade somrarna på Tottesunds herrgård i Maxmo, där Eeros syster Aino gifte sig med Jean Sibelius.

Hans bakgrund i en internationell och kulturengagerad familj satte prägeln på hans konst. Syskonen Järnefelt var framstående inom kultur och vetenskap – från Armas, dirigent och kompositör, till Aino, gift med Sibelius.

En utställning som väcker frågor

Utställningen är kurerad av Ateneums intendent Timo Huusko och är ett samarbete mellan Ateneums konstmuseum och Vasa museer. Förutom Järnefelts målningar presenteras hans grafiska verk, särskilt hans mästerverk mjuka etsningar, som har en framträdande plats



Landskap i Koli, 1928

DENNA TIDNING KAN MAN LÄSA VAR SOM HELST:



Som här i Aten, Grekland

i finsk konsthistoria. En rikligt illustrerad utställningskatalog på svenska, finska och engelska fördjupar förståelsen av hans liv, familj och verk. Texterna är skrivna av ledande forskare, inklusive historikern Teemu Keskisarja och litteraturvetaren Minna Majjala. Evenemang och fördjupning Under utställningen anordnas guidade visningar, konserter och specialevenemang, inklusive en kuratorsrundtur ledd av Timo Huusko. Tikanojas konsthem bjuder därmed in besökarna att inte bara uppleva Järnefelts konst utan också reflektera över hans plats i den finländska kulturhistorien. Utställningen öppnar dörren till en tid då konst, natur och kultur gick hand i hand – och erbjuder en påminnelse om värdet av att bevara dessa för framtida generationer.



Egenbild

Eero Järnefelt: Skildrare av Finlands själ

Eero Järnefelt (1863–1937) är en av de mest framstående konstnärerna under den finska konstens guldålder. Han är känd för sina naturalistiska och realistiska verk som fångar essensen av Finlands landskap, folk och kultur under en tid då landet

kämpade för att definiera sin identitet i en omvälvande politisk och social kontext.

Uppväxt och utbildning

Eero Järnefelt föddes i Viborg i en familj präglad av bildning och konstnärlig talang. Hans far var general i den ryska armén, och flera av hans syskon blev framstående inom litteratur och musik. Denna intellektuella miljö gav Eero en solid grund för sin konstnärliga bana.

Järnefelt studerade vid Finska Konstföreningens ritskola i Helsingfors innan han fortsatte sina studier i Paris. Där påverkades han starkt av de franska naturalisterna, särskilt Jules Bastien-Lepage. Dessa influenser formade hans konstnärliga filosofi, med fokus på att skildra vardagslivet och naturen med stor detaljrikedom.

Teman och stil

Järnefelts konst präglas av en djup förankring i det finska landskapet och det rurala livet. Hans verk speglar ofta Kareliens karga skönhet, de spegelblanka sjöarna och de finska bondesamhällenas hårda, men stolta, vardag. Ett av hans mest kända verk är ”Under Torparet (Brända Högar)” (1893), en gripande skildring av svedjebrukets mödosamma arbete. Med sina jordnära färger och sin detaljrikedom fångar målningen både det fysiska slitet och böndernas värdighet. Verket är ett mästerverk inom socialrealismen och visar Järnefelts engagemang för att porträttera

vanliga finländares liv. Förutom lantliga scener målade Järnefelt porträtt av framstående personer och arbetade med dekorativa projekt. Hans stil utvecklades med tiden från realism till en mer impressionistisk uttrycksform, vilket speglar de bredare konstnärliga strömningarna under hans karriär. Järnefelt och den nationella identiteten Järnefelts konst är djupt sammankopplad med den finska nationalromantiken och den nationella uppvaknandet vid slutet av 1800-talet och början av 1900-talet. Under denna tid sökte konstnärer, författare och musiker att uttrycka en tydlig finsk identitet i samband med landets strävan efter självständighet från Ryssland. Hans verk hyllar Finlands naturliga skönhet och folkets uthållighet och speglar den nationella romantikens ideal. Särskilt hans landskapsmålningar förmedlar en tidlös känsla av vördnad för naturen, som är en central del av den finska kulturen.

Arvet efter Järnefelt

Eero Järnefelts betydelse sträcker sig bortom hans målningar. Som professor vid Finska Konstföreningens ritskola bidrog han till att forma en ny generation av finska konstnärer och lade grunden för den moderna finska konstutbildningen. Idag är Järnefelt ihågkommen som en konstnär som fångade Finlands själ under en avgörande tid i landets historia. Hans verk finns bevarade i stora finska museer, som Ateneum i Helsingfors, och fortsätter att inspirera med sin känslomässiga kraft och tekniska briljans.

Eero Järnefelt var inte bara en konstnär – han var en berättare av Finlands landskap, folk och kultur. Hans målningar är en ovärderlig del av det finska kulturarvet och bär tidlösa budskap om skönhet, kamp och uthållighet. Genom sin konst säkerställde Järnefelt att berättelserna om Finlands land och dess människor skulle leva vidare för kommande generationer.

Regeringen lanserar ”Egen Läkare”-program för att förbättra primärvården



Egenläkare och egenvårdare

Finlands regering tar ett viktigt steg för att förbättra tillgången till vård och kontinuitet inom primärvården genom att lansera ”Egen Läkare”-programmet. Programmet, som leds av social- och hälsovårdsministeriet tillsammans med finansministeriet, syftar till att utveckla och stärka modeller där patienter har en fast vårdkontakt. Initiativet kombinerar resurser från både den offentliga och privata sektorn och pågår mellan 19 november 2024 och 1 april 2027.

Initiativet är en del av statsminister Petteri Orpos regeringsprogram och bygger på positiva erfarenheter från tidigare pilotprojekt. – Egenläkarmodellen har redan visat goda resultat. Nu är det dags att säkerställa att den fungerar i hela landet. Målet är att förbättra tillgången till vård, kontinuiteten och också stärka patientnöjdhet och jämlikhet, säger social- och hälsovårdsminister Kaisa Juuso.

Forskning stöder egenläkarmodellen

Forskning visar tydligt att kontinuitet i vården – där samma allmänläkare följer en patient över tid – förbättrar vårdkvaliteten, minskar sjuklighet och dödlighet samt reducerar det totala vårdbehovet och kostnader. Modellen bidrar också till högre patientnöjdhet.

På flera välfärdsområden pågår redan projekt för att utveckla egenläkarmodeller, teammodeller och uppdragstagarmodeller. Social- och hälsovårdsministeriet samlar in erfarenheter och data från dessa projekt för att identifiera bästa praxis som kan spridas nationellt. – Vår ambition är att stödja välfärdsområdena i att utveckla och dela de bästa lösningarna så att människors vård och tjänster blir smidigare. En bekant läkare och sköterska gör kontakten med vården enklare för patienterna, säger kommun- och regionminister Anna-Kaisa Ikonen.

Samarbete med privata sektorn och Kela-stöd För att komplettera den offentliga sektorns kapacitet planerar regeringen att inkludera den privata sektorn i större utsträckning, exempelvis genom uppdragstagarmodeller. Dessutom kommer ett pilotprojekt att genomföras där egenläkarmodellen integreras i utvecklingen av Kela-ersättningar. – Regeringen vill använda alla tillgängliga medel för att förbättra tillgången till vård för finländarna. Kela-ersättningar är en viktig del av detta arbete, som också ger människor större valfrihet och möjligheter att påverka sin egen vård, säger socialskyddsminister Sanni Grahn-Laasonen.

En vision för bättre vård och jämlikhet

Egen Läkare-programmet är ett tydligt steg mot en mer personlig och patient-fokuserad vård i Finland. Genom att kombinera forskning, erfarenhet och innovation visar regeringen en tydlig vilja att stärka både kvalitet och jämlikhet inom vården. Initiativet är också ett erkännande av vikten av kontinuitet i vården – en faktor som skapar trygghet och långsiktiga hälsoförbättringar för befolkningen.

Med ett starkt fokus på samarbete mellan den offentliga och privata sektorn signalerar programmet en modern och pragmatisk vision för framtidens hälsovård i Finland.

Vasa ungdomsfullmäktige – Årets ungdomsfullmäktige i Finland 2024!

Vasa ungdomsfullmäktige har tilldelats ett betydande erkännande: Finlands Ungdomsfullmäktiges Förbund har utsett det till Årets ungdomsfullmäktige under sitt förbunds möte i Tammerfors den 17 november 2024. Utmärkelsen är ett kvitto på ungdomsfullmäktiges aktiva och betydelsefulla arbete för stadens unga.

En aktiv aktör som skapar möjligheter I sin motivering lyfte Finlands Ungdomsfullmäktiges Förbund fram Vasa ungdomsfullmäktiges mångsidiga insatser och påverkansarbete under året. Bland framgångarna märks: representation i stadsfullmäktige, flertalet utlåtanden i olika frågor, innovativa evenemang som ”Nuva goes back to school” och en gratis filmkväll för unga. Dessa insatser visar tydligt hur ungdomsfullmäktige har stärkt ungas röst och inflytande i Vasa. Vasa ungdomsfullmäktiges ordförande Aaro Helo uttryckte sin stolthet och blickade framåt:

”Det här är ett fantastiskt erkännande för vår aktiva mandatperiod, och vårt ungdomsfullmäktige har fortsatt många idéer och mycket entusiasm för att förbättra ungas möjligheter att påverka i vår stad.”

En ny mandatperiod inleds Den nuvarande mandatperioden för ungdomsfullmäktige avslutas vid årsskiftet, och det nyvalda ungdomsfullmäktige inleder sitt arbete den 1 januari 2025. Helo tackade de nuvarande ledamöterna för deras engagemang och uppmuntrade de nya att fortsätta det goda arbetet:

”Vi hoppas att de nya ungdomsfullmäktigeledamöterna fortsätter detta fina arbete under den kommande mandatperioden.”

Vasa inspirerar Vasa ungdomsfullmäktiges framgång är ett lysande exempel på hur aktivt deltagande kan stärka ungas roll och inflytande i det kommunala beslutsfattandet. Utmärkelsen firar inte bara Vasas prestationer utan inspirerar även andra ungdomsfullmäktige runt om i Finland att fortsätta utveckla sitt arbete.

Vasa visar vägen – ett engagerat och målmedvetet ungdomsfullmäktige kan verkligen göra skillnad!

**De, som vet litet
mera
är
De, som läser
Wasa Dagblad**

Fyra nya arbetsförmågeteam stärker stödet för sysselsättning i Österbotten

Österbottens välfärdsområde har etablerat fyra arbetsförmågeteam som en del av ett innovativt och sektorsövergripande initiativ för att stödja personer

Veckans konstupplevelse:



Fanny Churberg

12.12.1845 i Vasa - 10.5.1892 i Helsingfors
Kyrka på stranden, 1876

med sysselsättningsrelaterade utmaningar. Dessa team erbjuder skraddarsydd hjälp och skapar en ny modell för att främja sysselsättning och arbetsförmåga i regionen.

Sektorsövergripande stöd för individens behov Arbetsförmågeteamen samlar yrkespersoner från olika områden – hälsovårdare, socialarbetare, läkare samt sakkunniga från FPA och kommunala sysselsättnings-tjänster – tillsammans med klienten själv. Fokus ligger på att kartlägga klientens arbets- och funktionsförmåga, hälsotillstånd och möjligheter till utbildning.

Teamen arbetar genom engångsmöten där experterna tillsammans med klienten identifierar lösningar och vägar framåt. Målet är att hitta rätt service och stöd för att stärka klientens möjligheter att komma in i arbetslivet. För unga vuxna under 30 år utgör tjänsten en viktig resurs, men även andra i arbetsför ålder med liknande behov kan hänvisas till teamen. – Det viktigaste är att klienten är motiverad och vill förändra sin situation, säger Meri Saikko, hälsovårdare och koordinator för ett av teamen.

Långsiktig satsning med fo-

kus på förebyggande insatser Teamen är en del av det EU-finansierade Prima Botnia-projektet, som syftar till att förbättra tillgången till vård och tjänster samt minska vård- och serviceskulden. Efter projektets slut har Österbottens välfärdsområde beslutat att göra arbetsförmågeteamen till en permanent del av sitt serviceutbud. – Att investera i arbetsförmågeteam är ett steg mot ett effektivare och mer kundorienterat servicesystem som hjälper människor att hitta en väg in i arbetslivet, säger projektkoordinator Helena Hyvönen.

Arbetsförmågeteamen är utformade för att erbjuda förebyggande insatser med fokus på tidig identifiering av behov och vägledning till rätt tjänster. Det sektorsövergripande samarbetet bidrar till en enhetlig och högkvalitativ verksamhetsmodell som kommer hela välfärdsområdet till nytta.

En positiv förändring för sysselsättning och välfärd Initiativet markerar ett framsteg för hur sysselsättningsrelaterade utmaningar hanteras i Österbotten. Genom att samordna insatser och skapa en tydlig serviceväg blir det lättare för personer i utsatta si-

tuationer att få rätt stöd.

Med arbetsförmågeteamen visar Österbottens välfärdsområde hur samarbete mellan olika aktörer kan leda till innovativa lösningar som stärker både individens förutsättningar och samhällets resurser. Teamen är inte bara en hjälp för de som står utanför arbetslivet – de är också en investering i regionens framtid.

Ny era för Wasa Teater – Ann-Luise Bertell tackar för sig som teaterchef

Efter tio år som teaterchef, fördelade på två perioder, avslutar Ann-Luise Bertell sin framgångsrika tid på Wasa Teater den 31 juli 2025. Beslutet innebär att Bertell framöver kommer att fokusera på sitt författarskap och annan konstnärlig verksamhet.

– Tiden är inne för mig att helt ägna mig åt mitt skrivande och skapande. Arbetet som teaterchef tar för mycket tid för att möjliggöra det, säger Bertell, som samtidigt lämnar dörren öppen för framtida samarbeten med teatern i andra roller. Bertells tid som teaterchef, först mellan 2011 och 2015 och återigen från 2020 till 2025, har präglats av stark

konstnärlig utveckling och bred publikframgång. Produktioner som Botnia Paradise och Vänd om min längtan har lockat fulla salonger, samtidigt som betydande satsningar på barn- och ungdomsteater har stärkt teaterns ställning i regionen. Martin Norrgård, direktör för Svenska Österbottens förbund för utbildning och kultur (Söfuk), hyllar Bertells insatser: – Ann-Luise har gjort ovärderliga insatser och varit en drivande kraft bakom Wasa Teaters framgångar. I en tid då kultursektorn står inför stora utmaningar har hennes ledarskap varit en trygghet och en inspiration.

Söfuk inleder inom kort rekryteringsprocessen för att hitta Bertells efterträdare. Målet är en smidig övergång som säkrar teaterns fortsatta utveckling.

– Det är naturligtvis tråkigt att Ann-Luise lämnar oss, men jag förstår hennes beslut. Det är svårt att kombinera ledarskap med konstnärligt skapande, säger Norrgård.

Ann-Luise Bertell kommer att fortsätta sitt arbete fram till sommaren 2025, och under hennes återstående tid planeras flera projekt som ytterligare ska stärka teaterns position som en central kulturinstitution i Österbotten. (Källa: Wasa Teater, pressmeddelande)

**De, som vet lite
mera
är
De, som läser
Wasa Dagblad**

IKEA Finland återinför produktinformation på svenska – ett lyhört beslut för bättre kundupplevelse

IKEA Finland har meddelat att de återinför produktinformation på svenska på hyllorna i sina varuhus och planeringsstudior. Beslutet baseras på kundernas feedback och markerar ett steg i riktning mot att förbättra kundupplevelsen. Den tidigare förändringen, där

svenskspråkig information togs bort som en del av ett digitaliseringsinitiativ, visade sig inte motsvara kundernas behov.

– Vi ber om ursäkt för den besvikelse som vårt tidigare beslut har orsakat. Vi gick fram för snabbt och tog inte tillräcklig hänsyn till hur detta skulle påverka våra kunder, säger Timo Hulmi, VD för IKEA Finland.

Han betonar vikten av att lära av erfarenheter och kundrespons:

– Den här erfarenheten har lärt oss hur viktigt det är att överväga förändringar ur flera perspektiv. De svenskspråkiga kunderna är mycket viktiga för oss, och vi tackar dem varmt för den värdefulla feedback vi har fått.

Återinförandet kommer att ske i faser och inledas så snart som möjligt. Samtidigt fortsätter IKEA Finland sitt digitaliseringsarbete, nu med ett kundfokuserat och mer noggrant tillvägagångssätt.

Ett viktigt steg för tvåspråkigheten

Beslutet att återinföra svensk text är inte bara en praktisk åtgärd för kunderna – det signalerar också respekt för Finlands tvåspråkighet och dess värderingar. IKEA agerande visar på styrkan i att lyssna till kunderna och anpassa sig till deras behov, även när tidigare beslut inte har fallit väl ut.

Med detta steg bekräftar IKEA Finland sin roll som ett kundfokuserat företag som förstår vikten av att vara tillgängligt och relevant för alla sina kunder – på både finska och svenska.

Anvisningarna för beredskap för störnings- och kris-situationer finns samlade i Suomi.fi-webbtjänsten

Den nya guiden Beredskap för störnings- och kris-situationer, som riktar sig till hela befolkningen, finns nu på Suomi.fi.

I Suomi.fi-guiden Beredskap för störnings- och kris-situationer behandlas situationer som har omfattande konsekvenser för samhället och gemenskaper.

Situationer som kräver beredskap är till exempel långa el- och vattenavbrott och avbrott i dataförbindelserna, extrema

väderfenomen och storolyckor samt långvariga kriser, till exempel en pandemi eller en militär konflikt. Utöver anvisningar innehåller guiden också information om bland annat hybrid- och informationspåverkan, samt om hjälp till andra.

”Guiden innehåller information till exempel om hur man kan förbereda sig för epidemi- och pandemisituationer och om hur man kan upprätthålla den egna funktionsförmågan i en krissituation”, säger forskningsprofessor Hannu Kiviranta, chef för beredskapen vid Institutet för hälsa och välfärd (THL).

Man kan förbereda sig endast på förhand

Beredskap innebär att förbereda sig inför olika störningar, kriser och undantagsförhållanden. Därför är också beredskapsguiden på Suomi.fi avsedd att läsas på förhand när det inte förekommer störningar i samhället.

Om något exceptionellt inträffar, påverkar vars och ens egen beredskap och agerande hur bra man själv klarar sig och kan hjälpa dem som hör till den närmaste kretsen. När människor klarar sig på egen hand några dagar, kan myndigheterna koncentrera sig på sin egen uppgift, det vill säga att lösa situationen och hjälpa dem som är i störst behov av hjälp.

Var och en har olika utgångspunkter för beredskapen, och därför är det bra att se beredskapen som ett urval av olika metoder. Reservförrådet är grunden för beredskapen, men beredskap innebär också kunskaper och färdigheter att agera när något exceptionellt inträffar. Det är bra att var och en förbereder sig på något sätt enligt egna behov och möjligheter och efter förmåga.

Det är lättare att hitta information när anvisningarna finns på ett och samma ställe

Beredskap gäller hela samhället, och flera myndigheter och organisationer arbetar med den. Det är lättare för allmänheten att hitta information när anvisningarna finns i en och samma guide. Innehållet i anvisningarna ändras inte väsentligt i samband med att guiden offentliggörs.

I samband med den finsk-, svensk- och engelskspråkiga webbguiden presenteras huvudpunkterna på finskt och finlandssvenskt teckenspråk. I guiden ingår ett pdf-sammandrag som innehåller grundläggande information om bered-

skap på 15 olika språk och som kan skrivas ut för eget bruk, för att ge till närstående eller för att användas på serviceställen.

Guiden är ett led i inrikesministeriets kommunikationshelhet om egen beredskap, som inleddes 2022 och som stärker befolkningens beredskapskompetens. Ett av målen i det gällande regeringsprogrammet är att stärka alla befolkningsgruppers mentala resiliens och kunskap om egen beredskap. Inrikesministeriet har finansierat genomförandet av guiden och ansvarat för produktionen av innehållet. Samarbetspartner för projektet är Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata, som ansvarar för Suomi.fi-nätjänsten.

I utarbetandet av guiden har deltagit Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata, Försörjningsberedskapscentralen, Finansinspektionen, Meteorologiska institutet, Transport- och kommunikationsverket, jord- och skogsbruksministeriet, MIELI Psykisk Hälsa Finland rf, Marttaliitto ry, räddningsväsendet, polisen, försvarsministeriet, försvarsmakten, Verket för finansiell stabilitet, social- och hälsovårdsministeriet, skyddspolisens, Finlands Bank, Räddningsbranschens Centralorganisation i Finland, Finlands Röda Kors, Strålsäkerhetscentralen, Institutet för hälsa och välfärd, sekretariatet för Säkerhetskommittén, Arbetshälsoinstitutet, statsrådets kansli, finansministeriet och miljöministeriet. (THL.fi)

Också i Sverige delas krisinformation

Den nya broschyren Om krisen eller kriget kommer skickas ut till över fem miljoner hushåll

Från och med den 18 november börjar Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) distribuera den uppdaterade versionen av broschyren Om krisen eller kriget kommer till hela Sveriges befolkning. Under en tvåveckorsperiod kommer 5,2 miljoner exemplar att delas ut, vilket gör detta till en av de största informationskampanjerna om krisberedskap i landets historia.

Den digitala versionen av broschyren, som släpptes på MSB

hemsida i oktober, har redan laddats ner cirka 55 000

gångar. Med denna tryckta version förstärks budskapet om vikten av förberedelser för både kriser och ytterst krig.

– Läs broschyren, följ råden och spara den. Det säkerhetspolitiska läget är allvarligt, och vi behöver alla bidra till att stärka Sveriges motståndskraft, säger Mikael Frisell, generaldirektör på MSB.

Ökat fokus på krigsberedskap

Den nya broschyren innehåller flera konkreta råd och checklistor för att underlätta för hushållen att ta till sig informationen. Bland de nya ämnena finns:

Råd vid utrymning.

Hur man stoppar en blödning.

Stöd till personer med särskilda behov.

Beredskap för husdjur.

Hur man pratar med barn om kriser och krig.

Projektledaren Christina Andersson betonar vikten av informationsinsatsen:

– Genom broschyren påminns vi om att krisberedskap behöver vara en självklar del av vår vardag.

Tillgänglighet för alla

Broschyren skickas i första hand ut på svenska, men den finns också i lättläst svenska, engelska och flera andra språk samt som inläst, punktskrift och teckenspråkstolkad version. På MSBs hemsida kan även digitala versioner laddas ner på 14 olika språk, inklusive arabiska, finska och samiska.

Med denna breda informationsinsats hoppas MSB nå hela befolkningen och stärka Sveriges beredskap för framtida utmaningar.

Samtidig förekomst av ångest och berusningsdrickande hos unga har inte minskat – alkohol skaffas allt oftare på näte

Under det senaste decenniet har mängden psykiska symtom hos unga ökat och alkoholkonsumtionen minskat. Samtidigt verkar dock den sjunkande trenden

Brandbilar till Ukraina – många välfärdsområden donerar utrustning



räddningsfordon som är i gott skick. Ett sådant fordon, en 40 år gammal Volvo full med räddningsutrustning, är i dag på väg mot ett krigshärjat land. Som ett resultat av materielen, som förnyas regelbundet, har välfärdsområdet samlat på sig fordon som fortfarande är fullt användbara. I stället för att sälja gamla räddningsfordon på auktion har man beslutat att donera dem till de platser där de har ett mer akut behov.

Österbottens välfärdsområde har donerat en brandsläckningsbil

– Vi hade nått de mål som satts upp i budgeten för försäljning av gammal utrustning, så vi kan tryggt donera de här fordonen, säger länsbrandmästare Kaj Enqvist.

Trots att den donerade Scania redan var av årsmodell 1990 var den i gott tekniskt skick.

”Bilen har troget tjänat Närpes- och Tiuka-trakterna i flera år, och även om den har åldrats är den fortfarande mycket användbar”, tillägger Enqvist.

För ett säkrare Ukraina

Även om donationer inte löser kriget, ger de konkret hjälp till ett krigshärjat land.

för alkoholkonsumtion bland minderåriga unga ha saktat ner och delvis till och med stannat upp.

Ångestsymtomen hos unga har ökat i samma förhållande hos dem som dricker mycket och hos de unga som inte dricker. Alkoholkonsumtionen har också minskat i samma takt hos personer som upplever ångest och personer med färre symtom.

Sambandet mellan ångest och berusningsdrickande är inte särskilt starkt, men denna samtidiga förekomst av psykiska problem och rusmedelsanvändning belastar tusentals unga varje år

”Den samtidiga förekomsten av ångest och berusningsdrickande minskar inte heller hos unga, även om alkoholkonsumtionen i allmänhet minskar”,

konstaterar specialforskare Noora Berg vid Institutet för hälsa och välfärd (THL).

Andelen flickor med både ångest och rikligt berusningsdrickande har ökat med 29 procent mellan 2013 och 2023. Bland pojkar har storleken på denna grupp förblivit ganska stabil.

Minderåriga skaffar mest alkohol via kompisar, men det har blivit vanligare att skaffa alkohol via nätet

Alkoholkonsumtionen hos unga påverkas av hur lätt det är att skaffa alkohol. Det klart vanligaste sättet för minderåriga unga att skaffa det är via kompisar. År 2024 hade en tredjedel av ungdomarna som använt alkohol skaffat alkoholen som de använt föregående gång via kompisar. En ny skaffningskanal vid sidan av de

Konstverket på Helsingfors centralstation får liv



Det hundra år gamla konstverket i restaurangsalen på Järnvägsstationen i hjärtat av Helsingfors, målningen Landskap från Koli av Eero Järnefelt, A.W. Finch och Ilmari Aalto, får nytt liv genom en omfattande restaurering. VR Group har beslutat att satsa på att renovera stationsbyggnaden och bevara konstverken, och hundratusentals euro har reserverats för projektet.

Utsikten från Koli har varit en del av järnvägsstationens historia i över hundra år och är ett av Finlands mest betydande konstverk. Syftet med restaureringen är att återställa målningen till sin ursprungliga prakt och säkerställa att den bevaras för kommande generationer.

”Vi är mycket glada över att få vara med och bevara detta värdefulla konstverk för kommande generationer”, säger en representant för VR Group. ”Landskapet från Koli är en del av det finländska kulturarvet och det förtjänar all omsorg vi kan ge det.”

Restaureringsprojektet är en del av en större renovering av järnvägsstationen, som omfattar renovering av restaurangsalen och andra allmänna utrymmen. I samband med renoveringen kommer även stationens övriga konstverk att gås igenom noggrant och vid behov renoveras.

gamla är internet och sociala medier.

Ungdomarna uppgav också oftare än tidigare att de fått alkohol av sina föräldrar. Sju procent av respondenterna uppgav 2024 att föräldrarna hade köpt och 19 procent att de hade erbjudit den unga den alkohol som hen använde föregående gång.

”Föräldrarna kan uppleva att de skyddar sina barn genom att själva skaffa alkohol åt dem. De kan alltså känna att de åtminstone vet hur mycket alkohol som används och varifrån den kom. Utifrån vår analys verkar det däremot som att alkoholdryckerna från föräldrarna är i tillägg till dem som skaffats från annat håll, inte i stället för dem”, berättar specialforskare Kirsimarja Raitasalo vid THL.

Samhällsförändringar både

påskyndar och dämpar ångestsymtom och alkoholkonsumtion hos unga

Många samhällsförändringar kan samtidigt både öka ångestsymtomen och minska alkoholkonsumtionen. Till exempel kan förväntningar och konkurrens i anslutning till skolan och arbetslivet öka ångesten och å andra sidan skapa press på att undvika rusmedelsanvändning så att funktionsförmågan inte störs.

”Ett annat exempel kunde vara ökad användning av sociala medier. Det kan göra att ångesten ökar, men å andra sidan kan en minskad interaktion ansikte mot ansikte också minska ungdomarnas möjligheter att använda rusmedel”, säger Noora Berg.

Samtidig förekomst av missbruksproblem och psykiska problem ska beaktas i det före-

byggande arbetet

Samtidig förekomst av missbruksproblem och psykiska problem är kopplad till en allvarligare utveckling av symtomen och rusmedelsanvändningen i ett senare skede. Det medför utmaningar för förebyggandet och behandlingen av problem. Det är viktigt att förebygga riskanvändning av rusmedel hos personer som har utmaningar med den psykiska hälsan och lika viktigt att förebygga psykiska problem hos personer som använder mycket rusmedel.

När det gäller alkohol är det också viktigt att i det förebyggande arbetet fästa uppmärksamhet vid att minska utbudet i de kanaler där ungdomarna skaffar alkohol.

EVENEMANG

Opera och balett, HeIB singfors

Leevi Madetojas Opera Österbottningarna
22.11.2024 – 4.1.2025
<https://opperabaletti.fi/>



TIKANOJA: ÅRETS KONSTHÄNDELSE I VASA

Eero Järnefelts konstutställning öppnar
23.11.2024

SALUTORGET I VASA JULÖPPNING

23-24.11.2024
Markus Lytts & Ralf Nyqvist, Krista Siegfriids & Mark Levengood, Etradi-kören från Kuula-institutet, solist Alicja Musielak, Djur från Aavakerttus gård, Arne Alligator & Djungeltrumman

ATENEUM

Gothic Modern – Från mörker till ljus

4 oktober 2024 till 26 januari 2025.
Medeltidens och renessanskonst försåg 1900-talets konstnärer med emotionellt material och sätt att hantera grundläggande mänskliga känslor, liksom födelse, död, lidande och sexualitet
På utställningen visas bl.a. Arnold Böcklin, Lucas Cranach d.ä., Akseli Gallen-Kallela, Vincent van Gogh, Theodor Kittelsen, Käthe Kollwitz, Edvard Munch, Hugo Simberg, Helene Schjerfbeck, Marianne

Stokes och Gustave Van de Woestyne.

Efter premiären på Ateneum fortsätter utställningen till Nationalmuseet i Norge och ALBERTINA-museet i Wien, där kuratorerna är Vibeke Waallann Hansen och Cynthia Osiecki (intendent, Nationalmuseum, Norge) respektive Ralph Gleis (direktör, Alte Nationalgalerie).
Utställningen kompletteras med en omfattande utställningskatalog

BLACK FRIDAY

Fredagen den 29.11.24
En av årets största shoppingdagar, speciellt då det gäller elektronik

Snellman-salen, Karleby 29.11.2024 kl. 19.00

MÖK:s konsert Voces Intimae
På programmet: Jean Sibelius och Edith Södergran med Stina Ekblad och Mellersta Österbottens Kammarorkester.
Konserten framförs även i Riddarhuset i Helsingfors 30.11 kl 19.00.



RITZ

30.11.24

KLO 14 JA 19
Paratiisi - BADDING-musikalen
www.ritz.fi

ÖSTRMARK KYRKA

6.12.2024 kl. 16.00

En patriotisk andlig konsert i Teuva
Tove Teuvalla-operans solister Mika Nikander och Minna-Sisko Mutanen, som spelade Erland Luoma och gamla Eevi i operan, kommer att uppträda i Östermarks kyrka igen.

RITZ

12.12.24 kl 20-22
Open Stage Night
www.ritz.fi

VASA SÅNGARGILLES JULKONSERT

I Trefaldighetskyrkan
Fredag 20.12 kl 20.00 och lör 21.12 kl 18.00
våra mest älskade julsånger och tre nyskrivna arrangemang av moderna julsånger av Mikael Svarvar. Gästartist är stjärntenoren Markus Nykänen. I konserten medverkar också organisten Jimi Järvinen.

Kristinestads 375-årsjubileumskonsert

5.12.24 kl 18
Kristinestads kyrka
www.baroque.com

DE VACKRASTE BAROCKJULSÅNGERNA

Trefaldighetskyrkan
8.12.24 kl 18.39
Vaasa Baroque Ensemble med vänner
www.baroque.com



LUX HELSINGFORS

8.-12.1.2025

Finlands mest lysande ljusfestival, Lux Helsinki, är en årlig ljusfestival som sprider sig runt om i Helsingfors i

början av januari runt trettondagen. Evenemanget presenterar ett brett spektrum av olika former av ljuskonst. Katedralen brukar vara en mycket speciell attraktion på festivalen. Så om du ska åka till Helsingfors i början av januari, kolla in det.
www.luxhelsinki.fi

VETENSKAPENS NATT

9 januari 2025 i Helsingfors
Science Night är vetenskapens eget stadsevenemang i Helsingfors. Evenemanget, som arrangeras årligen i januari, kommer att firas nästa gång torsdagen den 9 januari 2025. En brokig grupp av programarrangörer garanterar att du under kvällen och natten kommer att kunna njuta av såväl engagerande föreläsningar som insikter genom att göra det själv. Inträde till alla Science Night-evenemang är gratis!
På sommaren har vi Konstens i Vasas natt på vintern?
<https://www.tieteidenyoy.fi/>

MEDIESPRÅK 2025: seminarium XX

Vasa 22-23 januari 2025.
Mediespråk 2025 arrangeras av Svensk presstjänst och Centret för livslångt lärande vid Åbo Akademi i samarbete med Svenska Yle, Hufvudstadsbladet Ab, HSS Media, ÅU Media, Svenska folkskolans vänner, Stiftelsen för Åbo Akademi, Svenska kultur fonden, Harry Schaumans stiftelse och Konstsamfundet.
<https://www.mediesprak.fi/seminariet/>
KOKKOLAN SYYSKAMA-

RI

21.-24.8.2024
<https://www.kokkolansyyskamari.com/>
KARLEBY VINTERACCORDEON
Karleby vinteracordeo
8.-15.2.2025
<https://talviharmonikka.com/>



VASA STADSTEATER

TOSCA-operan

Premiär 12.1.2025
<https://www.vaasa.fi/koe-ja-nae/kulttuurivaasassa-ja-seudulla/vaasan-kaupungintatteri/tosca/>

MUSIKFESTSPELEN I ILMAJOKI

”STORA OFREDEN 1713-1721”
6-15.6.2025

”Denna mäktiga och aktuella opera tar hatets år och våra förfäders öden tillbaka till Kyrö älvs stränder.

Big Wrath är en skakande och närande berättelse om familjeband, moderskärlek, uthållighet och kraften i samarbete under en tid, när Rysslands brutala anfallskrig mot Finland brände ner Österbotten till svart jord.”
www.musiikkijuhlat.fi

MUSIKFESTSPELEN

KORSHOLM

23.7.-30.7.2025
En hälsning från festivalledaren Viktor Nygård:
”Jag ser hemskt mycket fram emot att arbeta med Musik-festspele Korsholm och jag har många spännande idéer för hur vi ska fortsätta att utveckla festivalen.

JULÖPPNING 23.11

God jul och gott ny
ristmas and a Hap





Krista Siegfrids & Mark Levengood tillönskade Vasa-borna en Glad Jul







MUSIKAL

Moulin Rouge! i Helsingfors – en lysande musikal som fascinerar



Bild: Otto-Ville Väätäinen Helsingfors stadsteater



Helsingfors stadsteaters Moulin Rouge! -musikal är höstens teaterevenemang som inte kommer att lämna någon kall.

Ett stänk av sammet, satin och fjädrar fyller den stora scenen när det bohemiska livet i 1800-talets Paris kommer till liv i all ära. Förutom visuell prakt erbjuder musikalen en gripande kärlekshistoria som kombinerar känslornas djup och musikens kraft.

Internationell historia, finsk touch Helsingfors Moulin Rouge! -matchning är en del av det nordiska samarbetet, men finska författare har tillfört det en unik särart. Jennie Storbacka lyser i rollen som Satine.

Jennie Storbacka är en finländsk sångerska och artist som har erövat både teaterscener och konserthus. Hennes röst är mångsidig och kraftfull, och hennes framträdande bär alltid på en djup vibration av känslor och konst. Storbackas karriär sträcker sig brett och hon har kommit långt på det finska musikområdet.

Storbacka är framför allt känd för sina musikalroller. Han har uppmärksammats bland annat för sin roll i Moulin Rouge! -musikal på Helsingfors stadstea-

ter, där hon ger liv till den ikoniska rollen som Satine. Hennes tolkning av Satine är en kombination av känslighet och styrka, och hon tar med betraktaren djupt in i berättelsens känslor. Hennes förmåga att kombinera tekniska färdigheter och emotionalitet kan inte låta bli att imponeras.

Storbacka är inte bara en stjärna av musikaler, utan har också lång erfarenhet av olika musikstilar. Han har uppträtt på en mängd olika evenemang, från jazzspelningar till presidentens fest, och hans breda sångområde har gjort det möjligt för honom att utföra en mängd olika roller och framträdanden. Hennes roll i tävlingen The Voice of Finland, där han nådde finalen, gjorde henne känd även för en bredare publik.

Jennie Storbacka är ett exempel på en konstnär som inte är rädd för att ta risker och utforska nya uttrycksformer. Hennes karaktär och talang gör henne till en speciell artist som vaknar med sin detaljerade tolkning såväl som sin omfattande scennärvaro. Mau kan lära sig mycket om konstens och performansens djup och kraftkällor från hennes karriär.

Som Jennies nya partner växer Martti Manninens

Christian från en blyg kompositör till en stark och modig älskare som utmanar både sig själv och sitt öde.

Risto Kaskilahtis karismatiska framträdande som Moulin Rouge nattklubbsvärd och Joel Mäkinens imponerande roll som den illvillige hertigen kompletterar rollistan. Berättelsen om musikalen går smärtsamt genom teman kärlek och att ge upp, men i slutändan erbjuder den också ett budskap om hopp och livsglädje.

Visuella fyrverkerier och musikaliskt firande Moulin Rouge! är framför allt ett visuellt och musikaliskt spektakel. Setet bygger på art nouveau-stilen från 1800-talets Paris, och kostymdesignen visar sekelskiftets glamour. Mer än hundra outfits, fjäderfyllda kostymer och korsetter skapar en oförglömlig värld på scenen.

Även om utseendet på musikalen är rolig, rent ut sagt sprudlande, är själva berättelsen tragisk. Den unga och vackra Satine blir förälskad i en stackars kompositör, men just när parets tur skulle besegras så ... Tja, om vi inte avslöjar handlingen för långt här,

Musik är själen i en musikal. Moulin Rouge! -i föreställ-

ningen kommer inte mindre än 70 välkända låtar från sju olika decennier att höras, bland annat Lady Gagas "Bad Romance" på finska. Dirigenterna Ville Myllykoski och Eeva Kontu leder en orkester som sömlöst transporterar publiken från ett känslotillstånd till ett annat.

Konst och känslor för alla sinnen

Moulin Rouge! är inte bara en musikal – det är en komplett upplevelse. Den tar med betraktaren in i virvelvindarna av kärlek, sorg och glädje och påminner om hur viktigt det är att leva varje ögonblick till fullo. Även om berättelsen kulminerar tragiskt med Satines död, blir de sista scenerna i showen ett jublande firande. Can-cans berusande rytm och skådespelarnas energiska dans kommer att lämna ett leende på tittarens läppar till slut.

Helsingfors stadsteater har återigen visat varför dess musikaler ligger i finländarnas hjärtan. Moulin Rouge! är en mästerlig demonstration av nordiskt samarbete och lokala talanger. Det är teatermagi när den är som bäst – förtrollande, gnistrande och oförglömlig.

– Show must go on – och den här föreställningen är verkligen sevärd!

Moulin Rouge! finns även som film

Moulin Rouge! är ett jukeboxmusikaliskt och romantiskt drama med premiär 2001, regisserad, producerad och delvis skriven av australiensaren Baz Luhrmann. Den här filmen är den tredje delen av Luhrmanns så kallade Red Curtain-trilogi, som även innehåller Strictly Ballroom (1992) och Romeo + Julia (1996).

Filmen utspelar sig i Paris i slutet av 1800-talet, i konstnärsdistriktet Montmartre, där Moulin Rouge-kabarén pulserar av bohemliv. Berättelsen handlar om den skotske poeten Christian (Ewan McGregor), som blir passionerat kär i Satine (Nicole Kidman), känd som kabaréstjärna och kurtisan. En passionerad och tragisk relation byggs upp mellan de älskande, som överskuggas av hindren i samhällets och maktens strukturer.

Moulin Rouge! känd för sin visuella överflöd och innovativa användning av musik. Filmen innehåller omarrangerade låtar från flera decennier, och dessa kompositioner driver historien framåt på ett oförglömligt sätt. Scenen och kostymerna respekterar art nouveau-estetiken, vilket ger uppvisning och prakt till den här filmens kabaréskildring.

Nicole Kidman och Ewan McGregors tolkningar är kraftfulla och känslomässiga, och deras kemi gör kärlekshistorien fångslande. Kidmans prestation som Satine gav henne en Oscarsnominering, och själva filmen fick totalt åtta Oscarsnomineringar och vann två: Bästa produktionsdesign och Bästa kostymdesign.

Moulin Rouge! är en film som kombinerar teater och film på ett magiskt sätt.

FOTOUTSTÄLLNING

Modevärldens fotosensation Tyler Mitchell Helsingfors fotografiska museum K1 presenterar djärva och tankeväckande verk av den amerikanska stjärnan i sin nordiska premiärutställning



Tyler Mitchell, en av de starkast lysande stjärnorna inom samtida fotografi, anländer till Helsingfors med sin utställning *Wish This Was Real*, som är öppen i K1-utrymmet på Fotografiska museet fram till den 23 februari 2025. Utställningen erbjuder en unik möjlighet att utforska Mitchells banbrytande skildring av skönhet, utopi och svarta människors vardag på ett sätt som utmanar traditionella föreställningar om porträtt och fotografi.

Museet finns på Mikaelsgatan 1, i källaren i Kämp Galleria, i mycket trivsamma lokaler. Museet har även en väl-

sorterad butik med fotorelaterad litteratur till försäljning.

Visuell poesi och kulturellt motstånd

Mitchells verk är inte bara estetiska – de är också politiska. Hennes fotografier kontrasterar dröm och verklighet, vardagliga ögonblick och historiska lager. De bjuder in betraktaren att reflektera över hur svart fritid och vardagsliv kan skildras genom en lens av frihet, glädje och värdighet, som en protest mot marginalisering och diskriminering.

I utställningens tre teman – Liv/Frihet, Postkolonial/Pastoral och

Familj/Broderskap – utforskar Mitchell ungdom, samhälle och landskap, utan att glömma skönheten i ögonblick där människor knyter an till varandra och till sin omgivning.

”Jag hoppas att mina bilder ser ärliga ut”, säger Mitchell. Han strävar efter att fånga världar där lugn och tillflykt inte bara är drömmar, utan verkliga möjligheter.

Karriär som väckte internationell uppmärksamhet

Mitchell, som bor i Brooklyn, har skrivit historia flera gånger: 2018 blev hon den första svarta fotografen att fotografera

omslaget till amerikanska Vogue, och hennes karriär sträcker sig redan över betydande privata och offentliga samlingar runt om i världen. Hans verk finns utställda på bland annat Museum of Modern Art i New York, FOAM Museum i Amsterdam och Museum of Fine Arts i Boston.

Mitchell är också känd för sina samarbeten med stora modehus och publikationer – men hans konstnärliga uttryck sträcker sig bortom modet. Hans bilder fångar inte bara verkligheten, utan antyder också nya möjliga världar där frihet, glädje och solidaritet

står i centrum.

En utställning som inte lämnar dig kall

Tyler Mitchells utställning *Wish This Was Real* är en unik möjlighet att dyka in i den samtida fotografins höjdpunkt, där konst möter historia, identitet och framtidsvisioner. Helsingfors fotografiska museum erbjuder den nordiska publiken en sällsynt möjlighet att se världen genom en ny sorts lens.

Missa inte detta – utställningen inspirerar, utmanar och glädjer, samtidigt som den lyfter fram fotografiets kraft att berätta historier som förändrar världen.



HELENE SCHJERFBECK

Helene Schjerfbeck – En banbrytande konstnär Marja Lahelmas biografi skildrar en stark och målmedveten konstnär vars liv och konst är oskiljaktigt förenade.

Helene Schjerfbeck (1862–1946) är en av Finlands mest älskade konstnärer, och hennes verk har under de senaste åren fått allt större internationell uppmärksamhet. Marja Lahelmas *Helene Schjerfbeck – An Artist's Life* ger en omfattande inblick i hennes liv och konstnärskap, och lyfter fram hennes betydelse inom den globala konsthistorien. Denna biografi, skriven på engelska, är inte bara ett viktigt bidrag till forskningen om Schjerfbeck, utan också en kulturell milstolpe som gör finsk konsthistoria tillgänglig för en bredare publik.

inte bara hennes passion för konsten utan även hennes anpassningsförmåga och innovationskraft. Från naturalismens uttryck utvecklade hon ett personligt modernistiskt bildspråk som fortfarande fascinerar dagens publik.

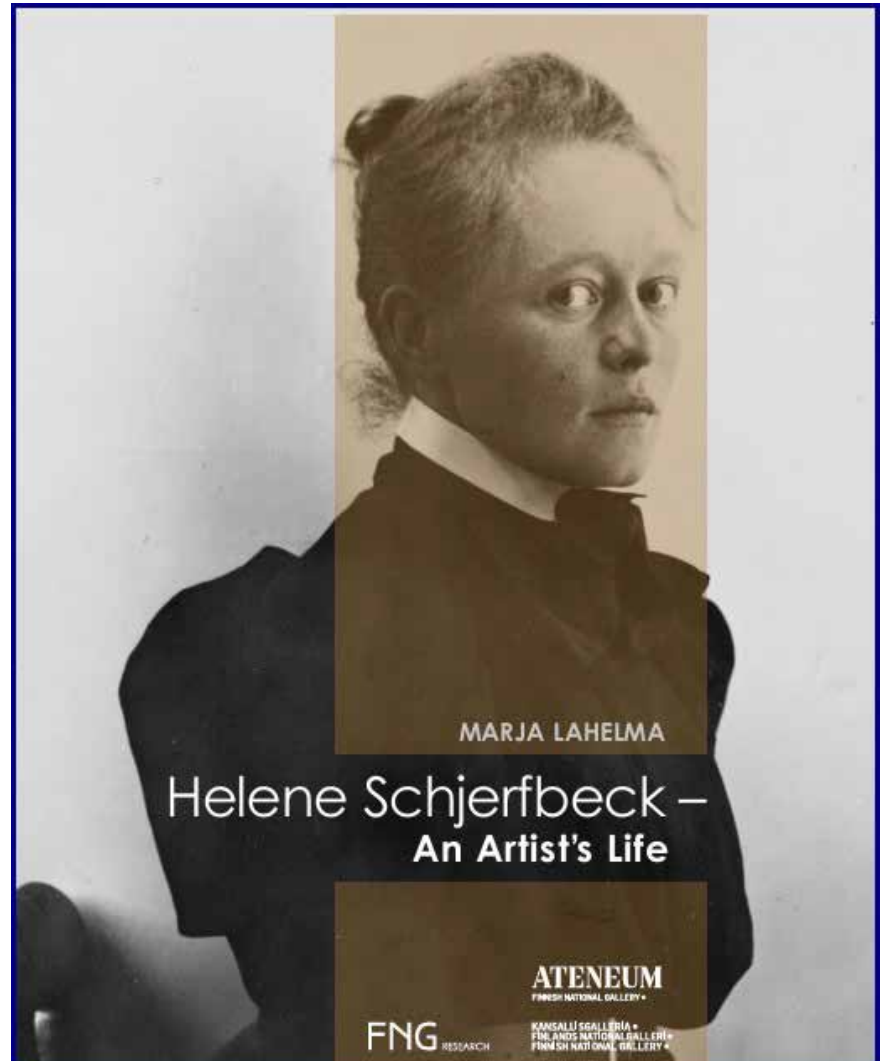
Bokens Styrkor

Lahelma strukturerar biografin i sex kapitel som följer Schjerfbeck's konstnärliga och personliga utveckling, från barndomens första framgångar till de sista åren i Sverige. Boken bygger på omfattande arkivmaterial, korrespondens och konstverk, vilket ger en helhetsbild av Schjerfbeck's liv och kreativa process. Särskilt anmärkningsvärt är hur Lahelma omtolkar Schjerfbeck's fysiska funktionsnedsättning – inte som ett hinder, utan som en integrerad del av hennes konstnärskap.

En Biografi som Omdefinierar

Lahelma avfärdar långlivade myter och framställer Schjerfbeck som en beslutsam och stark personlighet. Tidigare biografier, som Einar Reuters från 1951, har beskrivit henne som en tillbakadragen och skör konstnär, en bild som länge präglade förståelsen av hennes konst. Lahelma visar i stället en annan sida: Schjerfbeck var ingen isolerad konstnär, utan en aktiv deltagare i sin tids konstvärld och starkt influerad av internationella trender, bland annat genom konst- och modetidskrifter. Schjerfbeck's långa karriär, som började redan i barndomen, speglar

Boken understryker också Schjerfbeck's betydelse för finsk konst. Till skillnad från många av hennes samtida konstnärer från den sena 1800-talets „guldålder“, som präglades av nationalromantik, gick Schjerfbeck sin egen väg. Hon fokuserade på intima motiv och sökte internationell framgång. Lahelma placerar Schjerfbeck i ett större konsthistoriskt sammanhang, både nationellt och globalt.



Recension

Helene Schjerfbeck – An Artist's Life är ett måste för både konsthistoriker och konstälskare. Den dokumenterar inte bara Schjerfbeck's liv, utan erbjuder även en nytolkning som utmanar gamla föreställningar och ger en djupare förståelse för he-

nes verk. Lahelmas analytiska men ändå medkännande berättarstil gör boken tillgänglig, samtidigt som den behåller sin akademiska tyngd.

Denna biografi bekräftar Schjerfbeck's status som en av Finlands mest betydelsefulla konstnärer och lyfter fram hennes

internationella betydelse. Jag rekommenderar varmt denna biografi till alla som är intresserade av Schjerfbeck's konst och unika liv. Den erbjuder en inblick i en konstnärsvärld där mod och hängivenhet banar väg för skapandet av tidlös skönhet.

Boken finns här:

https://research.fng.fi/wp-content/uploads/2023/04/fngr_2023-1_hs_print.

TEATER

Allt möjligt roligt på våren! Väntade gästspel på Vasa stadsteaters scen



Arja Koriseva, BILD: Motopark Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0

Vasa stadsteaters vårsäsong 2025 bjuder på ett mångsidigt utbud av härliga gästspel som garanterat värmer och berör publiken. Tre efterlängtrade föreställningar kommer till teaterns Romeo-scen i vår: Arja Korisevas jubileumskonsert Leipä, Lempee ja Lämpöö 35 år, Green Hall soi med Sirpa Kähkönen och Seela Sella samt Old Boys som baserar sig på Juha Vainios sånger.

Först ut är Arja Korisevas jubileumskonsert Leipä, Lempee ja Lämpöö 35 år, som söndagen den 16 februari bjuder på en touch av nostalgi från förr. Koriseva framför sina bekanta klassiska melodier, från eldiga tangos till musikaliska melodier, tillsammans med den fem man starka Fortuna-orkestern. Konserten utlovar glädje och en innerlig hyllning till musiken – en perfekt start på vårens teatersäsong!

I mars kommer Sirpa Kähkönens gripande och tvärvetenskapliga verk Green Hall Rings, som baserar sig på Kähkönens

romaner Minnesmärke gräs och Gröna hallen, upp på Romeo-scenen. Verket, som framförs lördagen den 8 mars, handlar om kärlek som överskrider gränserna för liv och död, men också om den tröst och skönhet som naturen erbjuder. Skådespelarlegenden Seela Sella levandegör texten som läsare, och Kähkönen själv fungerar som berättare. Musiken av sopranen Pia Freund och pianisten Kristian Attila fulländar föreställningens unika atmosfär.

Vårens gästspel kröns av musikaljäsens Old Boys som har premiär på Vasa stadsteater onsdagen den 9 april. Denna älskade pjäs har fått publikens uppmärksamhet med sina tidigare föreställningar. I pjäsen möts fyra män på sjön Saimen och delar historier, förhoppningar och drömmar till ackompanjerad av Juha Vainios minnesvärda sånger. På scenen uppträder de karismatiska veteranerna Taneli Mäkelä, Esko Roine, Tuomas Uusitalo och Puntti Valtonen, och för levande musik står Antti Paalanen och Kiharakolmios band.

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

2024: Året då 1.5-graders tröskeln överskreds



Copernicus klimatförändringstjänst (C3S) har utfärdat en skarp varning: 2024 är på väg att bli det första året som registrerats som överskrider den kritiska tröskeln för global uppvärmning på 1,5 °C.

Denna dystra milstolpe, som beskrivs i ett pressmeddelande nyligen, understryker det akuta behovet av omedelbara och beslutsamma klimatåtgärder.

C3S har tillsammans med Copernicus atmosfärövervakningstjänst (CAMS) noggrant övervakat och analyserat viktiga klimatindikatorer. Deras data avslöjar en oroande trend med snabbt stigande globala temperaturer, driven av den obevekliga ökningen av utsläpp av växthusgaser.

Konsekvenserna av att överskrida tröskeln på 1,5 °C är långtgående och potentiellt katastrofala. Forskare varnar för mer frekventa och intensiva värmeböljor, torka, översvämningar och stigande havsnivåer. Dessa extrema väderhändelser kommer att påverka sårbara samhällen och ekosystem på ett oproportionerligt sätt över hela världen.

För att bekämpa denna kris betonar C3S och CAMS vikten av att utnyttja sina data och insikter. Genom att använda Copernicusdata kan beslutsfattare, forskare och företag fatta välgrundade beslut, utveckla effektiva strategier för anpassning till och begränsning av klimatförändringarna och påskynda omställningen till en hållbar framtid.

Viktiga områden där Copernicusdata kan ha en betydande inverkan är bland annat följande:

Optimering av förnybar energi: Bedömning av sol- och vindpotential för att maximera produktio-

nen av förnybar energi.

Klimatförändringsprognoser: Projicera framtida klimatförhållanden för att informera planerings- och investeringsbeslut.

Övervakning av växthusgaser: Spårning av utsläpp och koncentrationer för att identifiera källor och utvärdera effektiviteten i begränsningspolitiken.

Den fria tillgången till Copernicusdata gör det till en värdefull resurs för alla som arbetar med att ta itu med klimatförändringarna. Genom att utnyttja kraften i dessa data kan vi tillsammans arbeta för en mer hållbar och motståndskraftig planet.

När världen samlas till COP29 är resultaten från C3S en skarp påminnelse om hur brådskande klimatkrisen är. Det är absolut nödvändigt att globala ledare vidtar djärva åtgärder för att minska utsläppen av växthusgaser, investera i ren teknik och skydda sårbara samhällen. Vår planets framtid är beroende av det.

Källa: C3S Pressmeddelande 11.11.2024

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

Urbana värmebubblor gör städer otrivsamma – och ohälsosamma



I takt med att våra städer växer växer också ett dolt hot: värmen i städerna. Detta fenomen är mer än bara det vanliga sommarbesväret; Det intensifierar temperaturerna till nivåer som påverkar hälsan, produktiviteten och vår miljö.

Från stora områden av betong som fångar solens värme till luftkonditioneringsenheter som trycker tillbaka varm luft till gatorna, drivs stadsvärmen av mänskliga utvecklingsmönster och, ironiskt nog, våra ansträngningar att kyla ner sig. Effekterna är mycket kännbara, särskilt under värmeböljor, när dessa områden kan vara flera grader varmare än på

landsbygden – ett fenomen som kallas ”urban heat island”-effekten. Lyckligtvis finns det flera strategier som städer kan anta för att ta itu med detta eskalerande problem.

Problemet med värme i städer

Den urbana värmeöeffekten orsakas främst av material som asfalt, betong och metall som absorberar, fångar och utstrålar värme. Till skillnad från naturlandskap som behåller fukt och ger skugga, har dessa urbana ytor begränsad kapacitet att kylas ner, vilket skapar ett lager av varm luft som dröjer sig kvar i städerna. Höghus som blockerar luftflödet intensifierar värmen ytterligare, och i takt med att befolkningen fortsätter att växa i stadsområden har det blivit nödvändigt att använda luftkonditionering. Ironiskt nog avger luftkonditioneringsaggregat också spillvärme, vilket ytterligare värmer upp

utomhusmiljön.

Denna sammansatta värmeexponering gör inte bara stadslivet obekvämt – det gör det farligt. Överdriven värme kan leda till uttorkning, värmeutmattning och till och med dödligt värmslag, särskilt för utsatta grupper som äldre, barn och personer med redan existerande hälsotillstånd. Dessutom förvärrar höga temperaturer luftföroreningarna, eftersom marknära ozon, som är en del av smog, lättare bildas i värmen. För personer med andningsproblem kan därför varma stadsmiljöer vara särskilt skadliga.

Lösningar för kylning av stadsmiljöer

Att ta itu med stadsvärme kräver en kombination av naturbaserade lösningar, innovativ stadsplanering och samhällsåtgärder. Genom att skapa svalare, grönnare och mer skuggade utrymmen kan städer förbättra både komforten

och hälsan för sina invånare. Några effektiva lösningar inkluderar:

1. Öka grönområden och stadsträd

Parker, gröna tak och stadsträd är bland de mest effektiva sätten att mildra värmen i städerna. Grönområden ger skugga och släpper ut fukt genom en process som kallas evapotranspiration, som kyler den omgivande luften. Träd i synnerhet har flera fördelar: de absorberar koldioxid, filtrerar föroreningar och sänker yttemperaturen genom att ge skugga. Forskning visar att stadsdelar med riklig grönska kan vara upp till fem grader svalare än omgivande områden utan grönt täcke. Att lägga till parker och grönområden ger dessutom sociala och rekreativa fördelar, vilket förbättrar den allmänna livskvaliteten.

2. Användning av reflekterande och permeabla material

De material som används i städernas infrastruktur spelar en nyckelroll när det gäller att hantera värmen. Att använda reflekterande material i byggnader, tak och trottoarer kan hjälpa till att minska mängden värme som absorberas av ytor. Vita eller ljusa material reflekterar mer solljus än mörka, vilket förhindrar att ytorna värms upp lika mycket. Svala tak – de som är täckta med material som är utformade för att reflektera mer solljus – kan vara särskilt effektiva. Permeabla material, såsom porös beläggning, kan hjälpa till att minska värmen genom att låta regnvatten filtreras igenom, kyla ytan och förhindra överflödig avrinning.

3. Gröna tak och väggar
Gröna tak, täckta med vegetation, hjälper inte bara till att isolera byggnader utan ger också ytterligare grönområden som dämpar värmen. Ge-

nom att lägga till lager av jord och växter på hustak sänker de ytemperaturen och absorberar regnvatten, vilket minskar trycket på städernas dräneringssystem. På samma sätt kan gröna väggar – vertikala trädgårdar på sidorna av byggnader – hjälpa till att skugga strukturer, kyla den omgivande luften och förbättra luftkvaliteten. Dessa gröna ytor erbjuder också ett behagligt estetiskt tilltalande och integrerar naturlig skönhet i stadsmiljöer.

4. Designa för naturlig ventilation

Stadsplanering och arkitektonisk design som prioriterar luftflöde kan avsevärt minska värmeåterhållningen i städer. Små gator och tätt packade byggnader begränsar ventilationen och skapar "värmekanjoner" som fångar in varm luft mellan byggnaderna. Genom att planera öppna ytor, bredare gator och vindar som underlättar luftflödet kan städer minska instängd värme. Byggnadens orientering och material kan också spela en roll; Till exempel kan placering av fönster och ventiler för att dra nytta av rådande vindar uppmuntra naturlig kylning i byggnader, vilket minskar behovet av luftkonditionering.

5. Samhällsätgärder och medvetenhet

Samhällsdrivna initiativ kan bidra till att öka medvetenheten och främja samarbete för att ta itu med värmen i städerna. Grannskapsgrupper och lokala råd kan organisera trädplaneringskampanjer, uppmuntra installation av svala tak och ge invånarna information om hur de ska hantera värmen under högsommarmånaderna. Offentliga kylcenter, skuggade transithållplatser och

vätskestationer kan också erbjuda lindring under extrema värmeböljor, vilket säkerställer att människor, särskilt de som är sårbara, har ett säkert utrymme för att svalka sig.

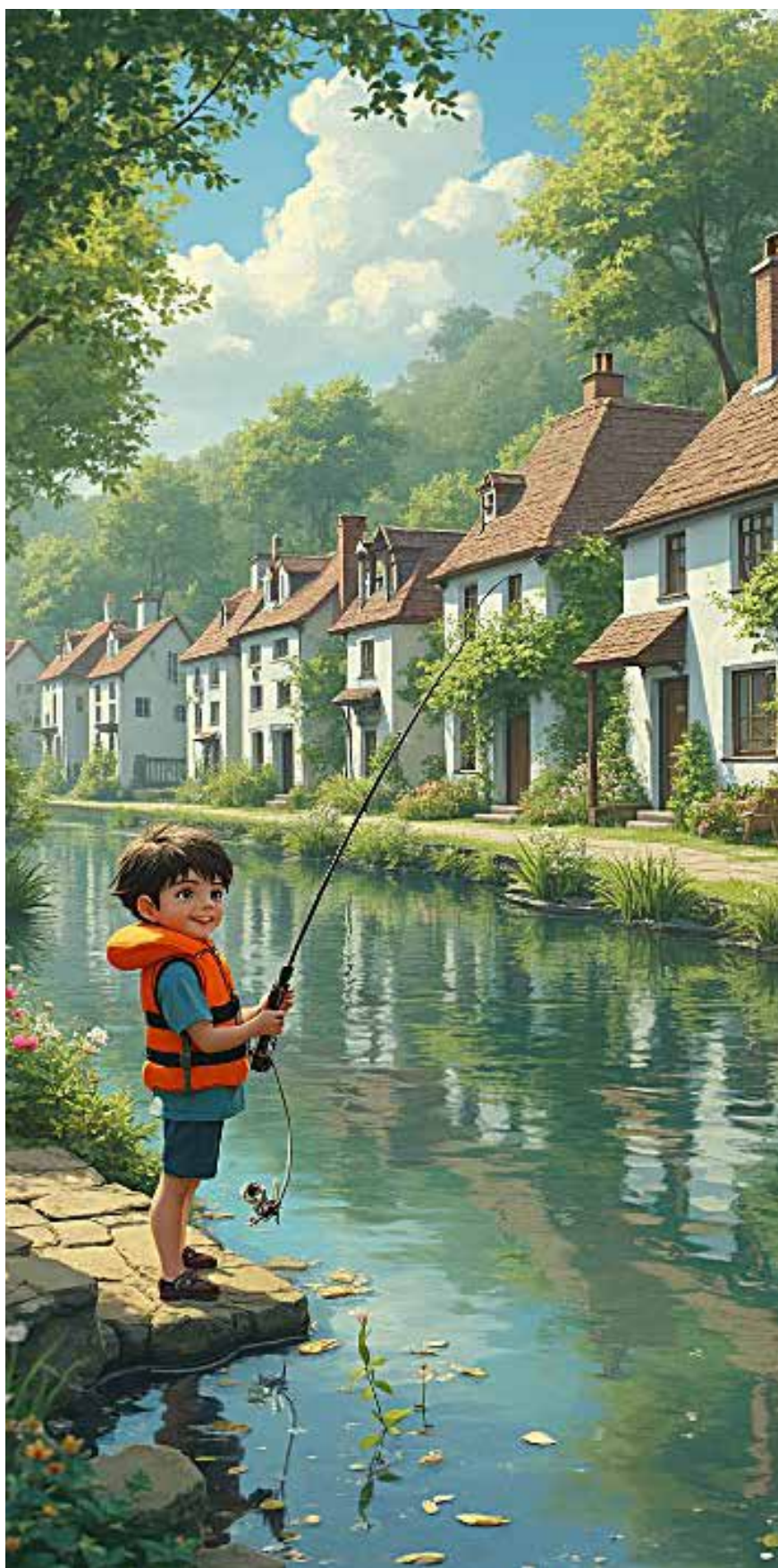
6. Använda teknik för att övervaka och mildra värmen i städer

Innovativ teknik kan spela en roll i kampen mot värmen i städerna. Städer använder i allt högre grad värmekameror och sensorer för att identifiera "hot spots" där temperaturen är högst. Med dessa data kan kommuner prioritera områden med hög påverkan för insatser som trädplantering, reflekterande material eller offentliga kylstationer. Dessutom kan teknik för smarta städer, såsom adaptiv gatubelysning och energieffektiva byggnadssystem, minska värmeutsläppen genom att minska det totala energibehovet.

Framtiden för svalare städer

Även om det är uppenbart att stadsvärme utgör en allvarlig utmaning, är det också en möjlighet att ompröva vår strategi för stadsplanering och utveckling. Genom att integrera naturliga lösningar, bygga mer motståndskraftig infrastruktur och främja klimatmedveten design kan man skapa städer som är både svalare och hälsosammare. Städer som Singapore och Los Angeles har redan tagit stora kliv framåt genom att införa storskaliga program för gröna tak, utöka trädkronorna och experimentera med svala trottoarer. Deras framgång fungerar som en modell som visar hur stadsområden kan skapa en hållbar balans mellan mänskliga behov och miljömässig motståndskraft.

Att mildra värmen i stä-



derna kommer inte att ske över en natt, men genom att göra riktade förbättringar kan städer ta meningsfulla steg mot en mer beboelig framtid. För invånarna innebär svalare städer bekvämare och trevligare utomhus-

utrymmen. För utsatta befolkningsgrupper kan dessa förändringar innebära skillnaden mellan säkerhet och risk under en värmebölja. Det kan vara en utmaning att hantera värmen i städerna, men med en kombinerad

insats kan städer över hela världen resa sig för att klara detta test och skapa stadsområden som inte bara är bekvämare utan i slutändan mer motståndskraftiga och hållbara.

KONSTUTSTÄLLNING

Vasa-konstnärerna Fanny Churberg och Alexandra Frosterus på Ateneum-utställning i vår – Gränsöverskridare förändrar vår syn på 1800-talets kvinnliga konstnärsliv



Fanny Churberg Flickor på stranden 1869

Våren 2025 sätter Ateneum strålkastarljuset på 1800-talets kvinnliga konstnärer i den banbrytande utställningen Gränsöverskridare – 1800-talets resande kvinnliga konstnärer. Från den 7 mars till den 24 augusti får besökarna ta del av en mångfacetterad skildring av hur modiga kvinnor, trots stora hinder, kämpade för att skapa konst och påverka sin samtid. Bland de finländska konstnärerna som lyfts fram finns två framstående namn från Vasa: Fanny Churberg och Alexandra Frosterus-Såltin.

Ett pionjärarbete inom konstforskning

Utställningen, kuraterad av Ateneums amanuens Anne-Maria Pennonen, ger nytt ljus åt en rad konstnärer som tidigare varit i skuggan av sina manliga samtida.

Med verk av över 50 kvinnliga konstnärer från Norden, Baltikum, Tyskland och Polen skildras deras liv och verk, ofta präglade av motgångar, kreativitet och gränsöverskridande ambitioner.

Konstnärerna reste till Tyskland – ett konstcentrum under 1800-talet – för att studera och skapa. Här utvecklade de sina färdigheter trots begränsade möjligheter till utbildning, då kvinnor ofta hänvisades till privata studier eller särskilda kvinnliga konstskolor. Resorna, som var både krävande och riskabla, speglades också i deras val av motiv: blommor, stilleben och porträtt var ofta mer tillgängliga ämnen än landskap, eftersom kvinnors rörelsefrihet var begränsad. Fanny Churberg och Alexandra Frosterus-Såltin – lo-

kala ikoner på internationell scen

Fanny Churberg, känd för sina stämmningsfulla landskap, och Alexandra Frosterus-Såltin, vars religiösa och historiska målningar väckte respekt, representerar två sidor av samma kamp. De är symboler för hur kvinnor trotsade förväntningarna och hävdade sin plats i en manligt dominerad konstvärld. Churberg och Frosterus är inte bara delar av Finlands konsthistoria utan också av en större, internationell rörelse för kvinnors rättigheter och erkännande inom konsten.

En historisk och konstnärlig skildring

Utställningen ger inte bara en inblick i konstnärernas liv utan också en bild av tiden. Kvinnorna kämpade för sina drömmar i en era då

rösträtt var en avlägsen tanke och äktenskap ofta innebar slutet på en konstnärlig karriär. Med förebilder som dessa banade de väg för senare generationer, bland dem Helene Schjerfbeck och Ellen Thesleff.

Ateneum erbjuder en ovärderlig möjlighet att se verk som aldrig tidigare visats i Finland, många av dem inlånade från prestigefulla museer som Alte Nationalgalerie i Tyskland och Nationalmuseum i Sverige. Dessutom presenteras verk av pionjären Hilda Olson, Finlands första kvinnliga vetenskapliga illustratör.

Internationellt samarbete och fördjupning Utställningen är ett samarbete med Kunstpalast i Düsseldorf, där en version av utställningen visas senare under hösten 2025. En omfattande katalog på svenska,

finska och engelska ackompanjerar utställningen, med artiklar av internationella forskare som fördjupar förståelsen för kvinnliga konstnärers liv och verk.

En hyllning till de som bröt gränser

Gränsöverskridare är mer än en utställning – det är en hyllning till modet, visionen och den konstnärliga kraften hos de kvinnor som trotsade sin tids begränsningar. För Vasabor blir det en unik chans att se två av stadens egna konstnärer i ett internationellt sammanhang, samtidigt som vi får reflektera över hur långt vi har kommit – och hur mycket vi fortfarande har att lära av historien.

Utställningen öppnar den 7 mars 2025 och pågår till den 24 augusti på Ateneum i Helsingfors.

KONST

Ett översvämmat badrum på Kuntsis museum för modern konst Meta Isæus-Berlins utställning till den 30.3 2025

Den svenska samtidskonstnären Meta Isæus-Berlin tar sina verk till Finland i en stor separatutställning på Kuntsis Museum of Modern Art i Vasa.

Utställningen, med titeln *Filosofen*, öppnar den 2 november 2024 och pågår till den 30 mars 2025 och visar ett urval av ett 50-tal verk som spänner över Isæus-Berlins 30-åriga konstnärliga karriär, inklusive tio nya installationer som aldrig tidigare visats i Finland.

Meta Isæus-Berlin är en känd svensk samtida konstnär vars verk ofta suddar ut gränserna mellan dröm och verklighet. Hennes unika stil, som kännetecknas av en blandning av surrealism, symbolik och inhemska bilder, har fångat publik över hela världen.

Isæus-Berlin, född 1963, har sin konstnärliga resa präglats av ett ständigt utforskande av det undermedvetna och det vardagliga. I hennes installationer, målningar och skulpturer visas ofta inhemska föremål, såsom stolar, sängar och bord, som förvandlats till gåtfulla och drömlika kompositioner.

Ett av hennes mest slående verk, «Chair Beside Bed», är ett spöklikt och suggestivt verk som bjuder in betraktaren att begrunda sömnens, drömmarnas och det undermedvetnas natur. Stolen, ett till synes vanligt föremål, är placerad bredvid en säng och antyder ett ögonblick av övergång mellan vakenhet och slummer. Den skarpa vita färgpaletten och den minimalistiska

kompositionen skapar en känsla av stillhet och introspektion.

Isæus-Berlins verk refererar ofta till historiska och mytologiska berättelser. Hon hämtar inspiration från antika myter, sagor och religiös ikonografi och återskapar dessa berättelser i en samtida kontext. Hennes målningar visar ofta figurer som verkar både bekanta och främmande, fångade i drömlika tillstånd eller inbegripna i gåtfulla ritualer.

Konstnärens förmåga att skapa en känsla av atmosfär och mystik är en av hennes största styrkor. Hennes verk väcker ofta en känsla av nostalgi och längtan och bjuder in betraktaren att fördjupa sig i sina egna minnen och drömmar. Genom att utforska det undermedvetna ger Isæus-Berlin en inblick i de dolda djupen i det mänskliga psyket.

Under de senaste åren har Isæus-Berlin fått internationellt erkännande och deltagit i prestigefyllda utställningar som Venedigbiennalen och Istanbulbiennalen. Hennes verk finns i stora samlingar runt om i världen, bland annat på Moderna Museet i Stockholm och Museum of Contemporary Art i Los Angeles.

Oavsett om du är en erfaren konstluskare eller en tillfällig observatör kommer Meta Isæus-Berlins arbete garanterat att fånga och inspirera. Hennes förmåga att förvandla det ordinarie till det extraordinära gör henne till en av vår tids mest betydelsefulla samtida konstnärer.

Isæus-Berlins konst ger inga direkta svar utan lämnar snarare utrymme för betraktaren att tolka och reflektera över sina egna erfarenheter. Utställningen i Vasa har också lånat in verk från betydande svenska museer, bland annat Moderna Museet och Malmö

Konstmuseum. Dessutom har en katalog publicerats där konstnären delar med sig av sina tolkningar och kreativa processer.

Ett av de mest intressanta föremålen i utställningen är Badrummet, vars konstruktion har finansierats av bröderna Gröhdals stiftelse. Det går inte att beskriva, det måste ses!

Utställningen är en betydande internationell konsthändelse i Finland, och Meta Isæus-Berlins starka närvaro på Kuntsis Museum bjuder in publiken att se bekanta platser och föremål med nya, poetiska ögon.

Utställningen är öppen från den 2 november 2024 till den 30 mars 2025 på Kuntsis museum för modern konst i Vasa. Ett tillfälle att avnjuta annorlunda konst än normalt!



Detta konstverk, som normalt finns på Moderna Museet i Stockholm är gjort 1993. På väggen finns 2000 vattenfyllda silikonhandskar.

KONSTUTSTÄLLNING

Tikanoja: Eero Järnefelts konstutställning öppnades i Vasa den 23.11.2024



På Tikanojas konsthem i Vasa öppnas den 23 november en utställning som täcker hela karriären för den mästerliga natur- och porträttkonstnären Eero Järnefelt (1863–1937), som sökte känslor och sanning. Utställningen presenterar en kosmopolitisk kulturfamiljs omfattande arbete och konstnärens betydelse för den finländska konsten och finländskheten. Olika naturskildringar får en att undra om den natur som konstnären avbildade på 1800- och 1900-talen fortfarande existerar.

Järnefelt strävade efter att fånga de väsentliga elementen i sina verk. Eero Järnefelts konst har sitt ursprung i familjens intressanta kulturella bakgrund och kännetecknas av ett sökande efter väsentliga drag från både naturen och människan. Konstnären kunde avbilda sina motiv med detaljerad precision, finstämd atmosfär och festlig monumentalitet.

Utställningen belyser olika aspekter av Järnefelts uppfattning om landskap och människor. Den innehåller ock-

så information om familjen Järnefelt, hans familj, studieresor, hemförhållandena i Suviranna vid Tusby träsk och hans konsts koppling till den finländska tidens finländska tänkande.

Järnefelts målningar av natur och landskap från Koli får en att undra om den natur som konstnären avbildade på 1800- och 1900-talen fortfarande finns kvar – och vad vårt förhållande är till naturen och landskapet idag. I konstnärens verk behandlas de storslagna farolandskapen samt de känsliga detaljerna i smörblomman och grytan på ett likvärdigt sätt.

Järnefelt är också känd för sina porträtt av sin tids förgrundsgestalter. Här finns intressanta porträtt av journalisten, läkaren och riksdagsledamoten Tekla Hultin och Mathilda Wrede, som ägnade sitt liv åt att hjälpa fångar och underprivilegierade.

På utställningen finns också en rutt som planerats för besökare med barn, där man får bekanta sig med verken och diskutera dem ur barnens synvinkel.

Utställningens kurator är Ateneums intendent Timo Huusko. Största delen av verken kommer från Nationalgalleriets samlingar, men det finns också rikligt med lån från andra museer och privata samlingar. Över 200 verk visas.

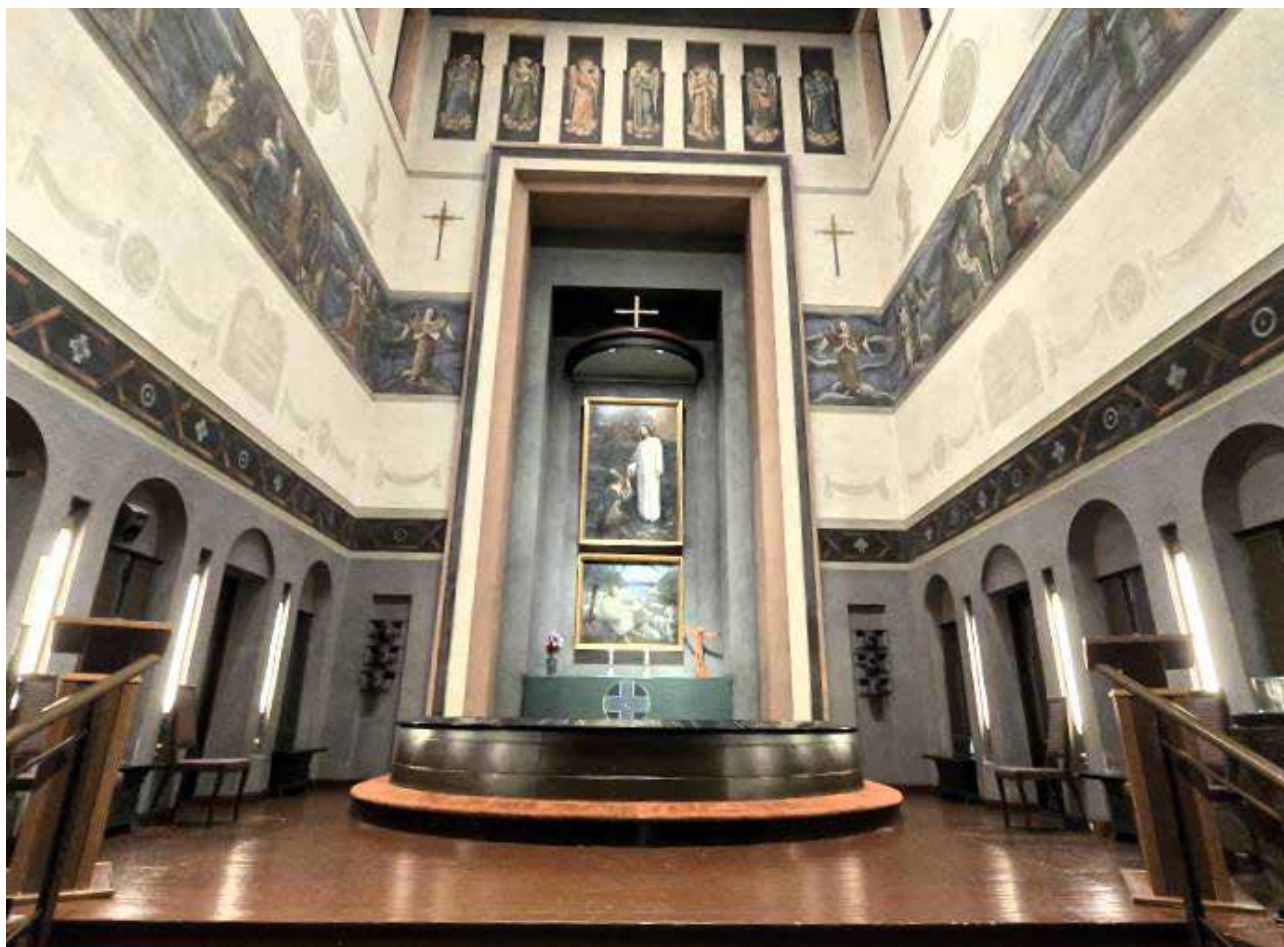
Familjens inflytande på det finländska kulturlivet var enormt

I utställningen kan du också bekanta dig med familjen Järnefelt och hans närmaste familj, vars inflytande på konsten och kulturen vid sekelskiftet 1800- och 1900-talen var enormt. Syskonen Järnefelt, kritikern Kasper, författaren Arvid, musikern Armas och senare Jean Sibelius maka Aino, är ihågkomna inte bara som bildkonst-, litteratur- och musikkörfattare, utan också som en del av ett större nätverk av kulturaktörer.

Eero Järnefelts far, Alexander Järnefelt, gjorde utvecklingen av den finska nationalrörelsen till sin livsuppgift. Moder Elisabeth Järnefelt är särskilt ihågkommen för sin litterära salong, där Juhani Aho var den mest kända deltagaren.

EERO JÄRNEFELTS ALTARTAVLOR

Eero Järnefelts utställning öppnades i Tikanoja – altartavlorna finns kvar i kyrkorna



Jyväskylän Taulumäen kirkon alttari

Den 23 november öppnar Tikanoja konsthem en imponerande utställning med verk av Eero Järnefelt (1863–1937). Utställningen ger en omfattande översikt över den finländske mästarens konst, men den här gången saknas en grupp verk av Järnefelt: altartavlorna.

Det är förståeligt att altartavlor inte kan flyttas till utställningen, eftersom de är stora och ofta permanent fästa vid kyrkornas inredning. Detta minskar dock inte deras konstnärliga och historiska värde, och besökarna på utställningen kan beundra bilder som tagits från altartavlorna.

Sex altartavlor på fyra decennier

Under sin livstid målade Eero Järnefelt sex altartavlor som pryder kyrkor runt om i Finland. Hans altart-

avlor kan beundras bland annat i den nya kyrkan i Keuruu, Taulumäki kyrka i Jyväskylä, Littois kyrka, Brahestads kyrka och Johanneskyrkan i Helsingfors. Den mest kända av dessa är troligen altartavlan i Taulumäki kyrka i Jyväskylä, som är en exceptionell helhet av två konstverk. Högst upp finns Järnefelts verk ”Kristus går på vattnet” (1892–1893), som mirakulöst överlevde branden i den första kyrkan i Taulumäki. Nedan kompletteras helheten av målningen ”Jesus – den gode herden” (1929) av Jonas Heiska från Jyväskylä.

Även om Järnefelts altartavlor inte längre kan ses fysiskt i Tikanojas utställning, kan man se den andäktiga atmosfären och den mästerliga handstilen som de förmedlar i bilderna. Att

bekanta sig med utställningen är en unik möjlighet att fördjupa sig i Järnefelts omfattande produktion och den mångdimensionella karaktären i hans konst.

Utställningen är öppen i Tikanojas konsthem från och med 23.11.2024.

Erik Nikolaj Järnefelt, född 8 november 1863 i Viborg, död 15 november 1937 i Helsingfors, var en finländsk målare och professor (1912). Till Järnefelts mest kända verk hör målningar av Kolis landskap och porträtt av framstående personer från hans tid.

Till vänster hans självporträtt.







Ovanfinns altaret i Lundo kyrka, nedan finns S:t Johannes kyrkas altare i Helsingfors



Klicka dig till förändring? Om clicktivism och slacktivism



Vad är clicktivism och slacktivism?

Har du någonsin delat en upprörande nyhetsartikel på sociala medier, signerat en online-petition eller deltagit i en digital protest? Om så är fallet, har du kanske omedvetet tagit del i fenomenen clicktivism och slacktivism.

Dessa termer, som myntades av forskarna Evgeny Morozov och Alice Marwick 2017, beskriver en form av aktivism som utförs online. Det handlar om att visa sitt stöd för en sak genom att klicka på en knapp, dela en bild eller skriva en kommentar. Det är enkelt, snabbt och kräver minimalt engagemang.

Clicktivism fokuserar

på de enskilda klick som utgör grunden för digital aktivism, som att signera en petition eller dela en länk.

Slacktivism är ett mer övergripande begrepp som syftar på den uppfattning att digital aktivism ofta är ytlig och inte leder till verklig förändring.

Varför är det problematiskt?

Även om det kan kännas bra att göra något, oavsett hur litet, för en sak man bryr sig om, så finns det kritik mot clicktivism och slacktivism. Kritiker menar att:

Det ersätter inte verklig handling: Att klicka på en knapp eller dela en bild är inte detsamma som att delta i en demonstration, donera

pengar eller engagera sig i politiska processer. Det kan skapa en illusion av förändring: Det kan ge en falsk känsla av att man har gjort något för att förändra världen, även om ens handlingar inte har någon större påverkan.

Det kan underminera mer djupgående engagemang: Genom att göra det så enkelt att vara "aktivist" kan clicktivism göra det mindre troligt att människor engagerar sig i mer krävande former av aktivism.

Det kan manipuleras: Stora mängder klick och likes kan användas för att påverka beslutsprocesser och skapa en falsk bild av allmän opinion.

Deliberation och demokrati

Ett annat problem med clicktivism är att det kan undergräva den demokratiska processen. En sund demokrati kräver en välgrundad och nyanserad debatt om viktiga frågor. När vi förlitar oss på enkla "gilla"-knappar och snabba reaktioner på sociala medier, riskerar vi att förlora förmågan att föra djupare samtal och att ta till oss olika perspektiv.

Så vad kan vi göra?

Det är viktigt att komma ihåg att digital aktivism inte är helt värdelös. Den kan vara ett sätt att öka medvetenheten om viktiga frågor och mobilisera människor. Men för att skapa verklig förändring krävs det mer än bara några klick.

För att bidra till en mer

meningsfull och demokratisk debatt kan vi:

Engagera oss i lokala frågor: Delta i lokala möten, skriva till våra politiker och engagera oss i frivilligarbete. Stötta organisationer som arbetar för förändring: Donera pengar, bli medlem eller sprida information om deras arbete.

Fördjupa våra kunskaper: Läs om de frågor som är viktiga för dig och försök förstå olika perspektiv.

Ha kritiska samtal med andra: Diskutera viktiga frågor med vänner, familj och kollegor. Genom att kombinera digital aktivism med mer traditionella former av engagemang kan vi skapa en mer hållbar och rättvis värld.

MUSEUM

Lenin-museet i Tammerfors stängde för gott den 3 november

Ett kapitel i finländsk historia avslutas

Den 15 februari öppnas "Nootti"-museet

Leninmuseet i Tammerfors, en av Finlands mest omtalade turistattraktioner, kommer att stänga sina dörrar för alltid i november. Beslutet har fattats av museets styrelse efter flera års ekonomiska svårigheter.

Museet, som invigdes 1946, har varit en kontroversiell plats genom åren. Det har både hyllats som en viktig del av Finlands historia och kritiserats för att glorifiera en diktator. Museet har visat upp föremål från Lenins liv och verksamhet, och har varit en populär destination för både finländska och utländska besökare.

"Ett svårt beslut"

"Det här är ett mycket svårt beslut att fatta". "Men efter noggranna överväganden har vi kommit fram till att det inte längre är hållbart att driva museet."

Museet har under de senaste åren haft svårt att attrahera besökare, besökarna från Ryssland har försvunnit helt och hållet och intäkterna har minskat kraftigt. Dessutom har det också annars blivit allt svårare att hitta finansiering för att upprätthålla museet.

Vad händer med samlingarna?

Vad som ska hända med museets samlingar är ännu inte bestämt. Det finns diskussioner om att donera föremålen till

andra museer eller arkiv.

En kontroversiell historia

Leninmuseet har alltid varit en kontroversiell plats. Å ena sidan har museet spelat en viktig roll för att dokumentera Finlands historia och förhållandet mellan Finland och Sovjetunionen. Å andra sidan har museet kritiserats för att glorifiera en diktator som var ansvarig för miljontals människors död.

Stängningen av Leninmuseet kommer utan tvekan att väcka starka reaktioner. För många kommer det att vara ett tecken på att en epok har gått i graven. För andra kommer det att vara en lättnad.



ASTRONOMI

Juno – sonden som tar fantastiska bilder av Jupiter. Här är några häpnadsväckande nya bilder!



Konstnärsåtergivning av JUNO ovanom Jupiter.
NASA/JPL
Public Domain

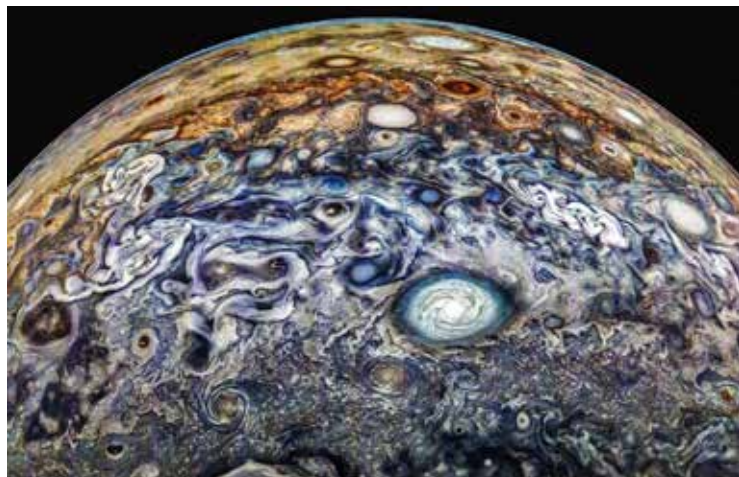


Bild: Fångad av Juno under sitt 66:e närflygning och vidarebearbetad av Jackie Branc.
Källa: NASA / SwRI / MSSS / Jackie Branc © CC BY 3.0

Rymdsonden Juno är ett imponerande projekt från NASA som hjälper oss att förstå mer om Jupiter, vår solsystems största planet. Juno skickades ut i rymden 2011 och nådde Jupiter 2016 efter fem år i rymden. Juno har sedan dess gett oss några av de mest detaljerade och fascinerande bilderna av Jupiter vi någonsin har sett.

Juno byggdes för att undersöka Jupiters atmosfär, magnetfält och inre struktur. Jupiter är en jätteplanet med gaser som väte och helium, och forskarna vill veta mer om hur Jupiter bildades och vad som döljer sig under de tjocka molnen. Genom att studera Jupiter hoppas forskarna också kunna lära sig mer om hur andra planeter i vårt solsystem skapades.

Juno färdades över 2,8 miljarder kilometer för att nå Jupiter. Väl framme började den kretsas runt planeten i en polär bana, vilket betyder att den flyger över både Jupiters nord- och syd-

pol. På sin bana tar Juno många bilder och samlar in data för att analysera Jupiters stormar, polarljus och molnformationer.

En av de största upptäckterna hittills är att Jupiters polarljus (aurora) är starkare än de vi ser på jorden. Juno har också avslöjat att Jupiter har stora stormar som kan vara hundratals år gamla. Den mest kända är den stora röda fläcken, en enorm storm som är så stor att hela jorden skulle få plats inuti den!

Junos bilder har fascinerat både forskare och allmänheten. Kameran, som kallas JunoCam, är byggd för att ta närbilder av planetens molntäcke och atmosfär. De bilder vi får från Juno visar virvlande moln i vackra färger, enorma stormar och ett färgspråkande polarljus som lyser över planetens yta. Bilderna är så detaljerade att vi kan se hur gaserna på Jupiter rör sig och skapar fantastiska mönster. JunoCam var ursprungligen tänkt för att användas under

bara några månader, men eftersom bilderna är så värde-fulla och vackra, fortsätter kameran att ta bilder långt efter sin ursprungliga plan.

Juno skulle egentligen ha avslutat sitt uppdrag 2021, men NASA har förlängt uppdraget till 2025 eftersom det fortfarande finns mycket att lära om Jupiter. Juno kommer att fortsätta att studera Jupiters atmosfär, dess månar och även dess ringar – något vi vet mycket lite om. Varje ny bild och varje ny analys hjälper oss att förstå en liten bit mer av solsystemets mest gåtfulla jätte.

Juno är en banbrytande rymdsond som har tagit oss närmare Jupiter än någonsin tidigare. Genom Junos bilder och data lär vi oss mer om solsystemets största planet, dess stormar och dess hemligheter. Junos bilder från Jupiter är inte bara vackra konstverk; de är en port till en djupare förståelse av vår plats i universum. Och tack vare Juno får vi se otro-

liga bilder som påminner oss om hur fantastiskt mångsidigt vårt universum är.



Jupiters Stora Röda Fläck

Denna slående vy av Jupiters Stora Röda Fläck och det turbulenta södra halvklotet fångades av NASAs Juno-sond under en närflygning av gasjätten. Bilderna togs den 12 februari 2019, mellan klockan 09:59 PST och 10:39 PST, under Juno:s 17:e vetenskapliga pass av Jupiter. Vid tidpunkten för bilderna var sonden mellan 16 700 miles (26 900 kilometer) och 59 300 miles (95 400 kilometer) över Jupiters moln, på en latitud som sträcker sig från cirka 40 till 74 grader söder. Medborgarforskaren Kevin M. Gill skapade denna bild med hjälp av data från JunoCams kamera. Observera att de ursprungliga bilderna togs mycket nära Jupiters moln och projicerades för att se ut som en sfär i efterbearbetningen. JunoCams råbilder finns tillgängliga för allmänheten på missionjuno.swri.edu/junocam för att utforska och bearbeta. Mer information om Juno finns online på nasa.gov/juno och missionjuno.swri.edu. JPL (Jet Propulsion Laboratory) hanterar Juno-missionen för huvudforskaren Scott Bolton vid Southwest Research Institute i San Antonio. Juno är en del av NASAs New Frontiers-program, som hanteras vid NASAs Marshall Space Flight Center i Huntsville, Alabama. Sondens byggdes av Lockheed Martin Space Systems i Denver. Caltech i Pasadena, Kalifornien, hanterar JPL för NASA.
Källa: NASA/JPL-Caltech/SwRI/MSSS/Kevin M. Gill
Public Domain

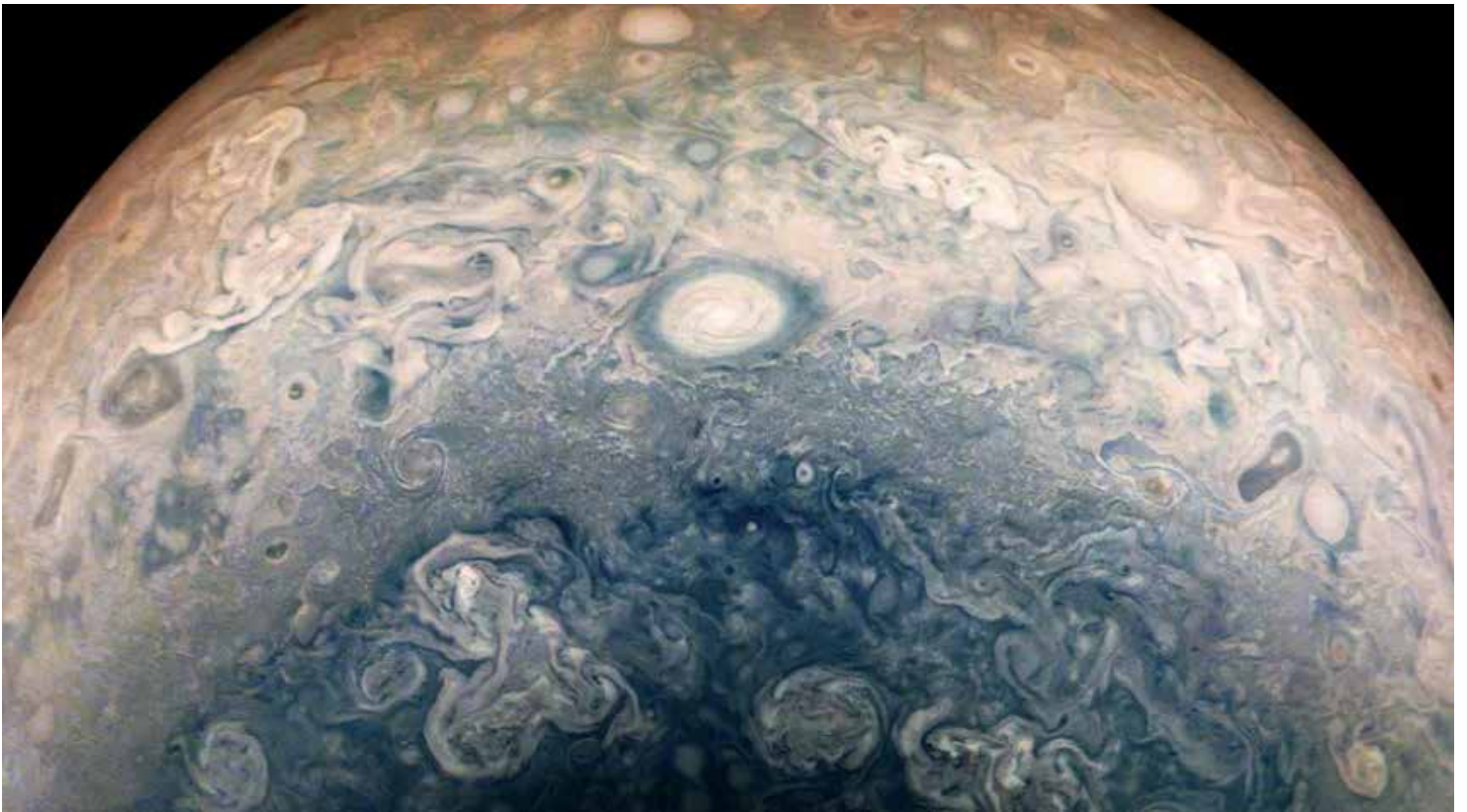
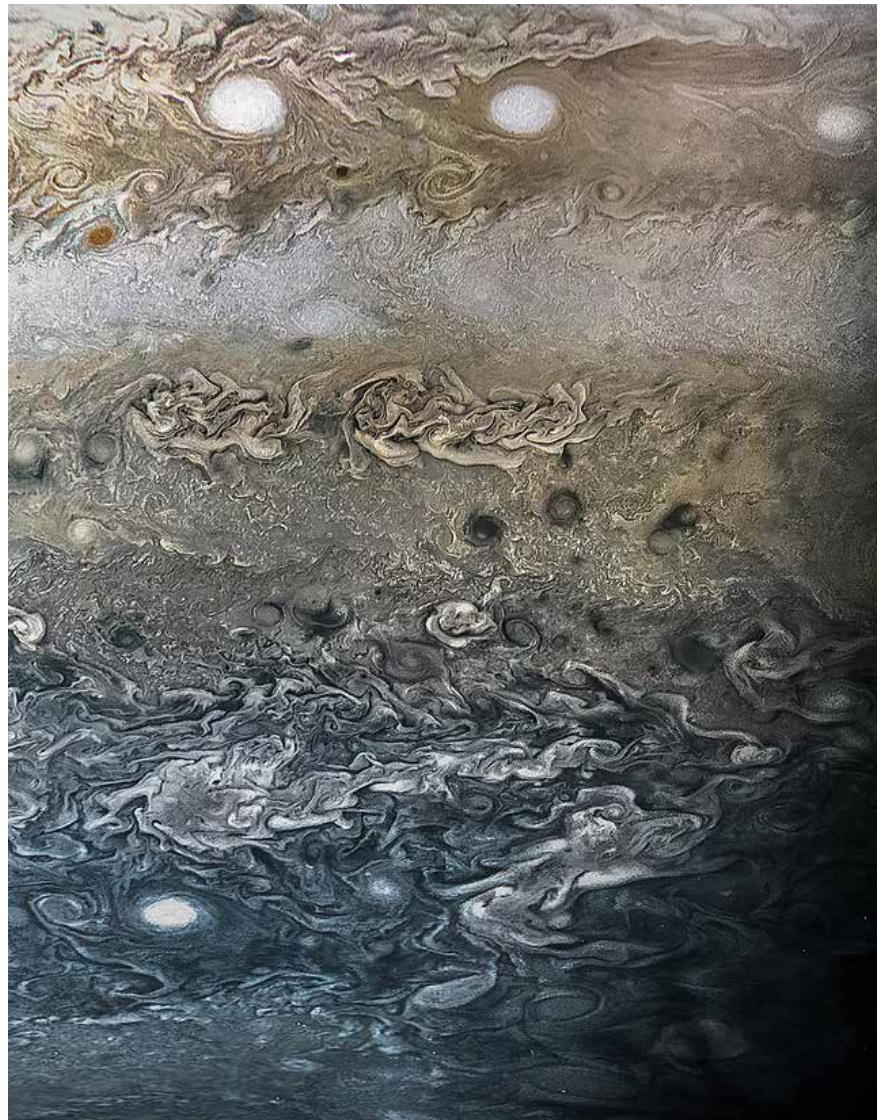


Bild tagen av Juno under dess 66:e närflygninge, sedan vidarebearbetad av Jackie Branc. NASA / SwRI / MSSS / Jackie Branc CC BY 3.0



. Processed image from the Juno Spacecraft orbiting Jupiter.
Nova Dawn Astrophotography
Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0



Jupiter - Juno närflygning 6 - 19 maj 2017 , Omprojekterad och kontrastförstärkt.
NASA/JPL-Caltech/SwRI/MSSS/Kevin M. Gill
Kevin Gill från Los Angeles, CA, USA
Creative Commons Attribution 2.0

ASTROLOGI

Jupiter retrograd och dess konsekvenser: Håll fast vid dina hattar och horoskop!

Denna vinter, 9 oktober 2024 - 4 februari 2025, när Jupiter verkar gå bakåt (retrograd), förbered dig på en säsong av kosmiska egenheter, överdimensionerade ambitioner och eventuellt en lust att läsa om gamla myter (eller ditt horoskop) med ett höjt ögonbryn.

När vi hör att Jupiter – den storslagna, gasiga jätten och den ultimata astrologiska goda killen – är på väg bakåt, hoppar våra sinnen omedelbart till en period av existentiell vacklan. Jupiter, härskare över visdom, expansion och rikedom (och möjligen tvivelaktiga råd från ”den där vännen”), överöser oss vanligtvis med välsignelser. Men när slår retrograden till? Alla insatser är avstängda! Jupiter i retrograd kan betyda ”för mycket av det goda” eller ännu värre, ”inte tillräckligt av det goda alls”. För både astrologer och astrologiälskare är det som om någon lagt ditt liv i den kosmiska mixern, slängt i lite Jupiter-juice och slagit ”kaos”.

Så vad är Jupiter retrograd egentligen?

I vetenskapliga termer är Jupiters retrograd den period då Jupiter verkar röra sig bakåt på himlen på grund av att jordens omloppsbana går om Jupiters i deras respektive himmelska racerbanor. Denna omvändning sker ungefär en gång om året och varar i ungefär fyra månader. Forntida astrologer hade inte teleskop eller rymdfarkoster (eller TikTok) för att förklara denna himmelska förändring, så de bestämde sig för att Jupiter mäs-

ta en paus och kanske ompröva sina livsval. Och om Jupiter, tillväxtens mäktiga härskare, omvärderar, är det inte mer än rätt att vi vanliga dödliga gör detsamma, eller hur?

Den astrologiska prognosen: Mer självhjälp, mindre hjälp från stjärnorna. När Jupiter går retrograd säger astrologer att det är dags för inre tillväxt snarare än yttre expansion. Glöm stora affärs-satsningar, storslagna semestrar och kanske till och med den där kantiga hårfärgen du övervägde – det är en tid för att begrunda, inte konsumera! Jupiter retrograd uppmuntrar oss att titta inåt, tänka djupt på våra val och helst undvika lusten att flytta till en liten stuga i skogen för att ”hitta oss själva”.

Jupiter härskar över filosofi och högre utbildning, så under retrograd kan det kloka bara vara en liten reflektion: ”Behöver jag verkligen 17 växter i min lägenhet?” eller ”Kanske var de där filosofikurserna online inte slöseri trots allt!” Retrograden sammanfaller ofta med en förändring av våra mål också. Precis som Jupiter pumpar bromsarna på sin framåtrörelse, kan vi komma att ompröva ambitioner och omgruppera drömmar. Det betyder inte att man ska överge mål – det innebär att man ska göra dem mer robusta. (Eller kanske bara mindre löjligt.)

Historiska iakttagelser av Jupiters retrograd:

En blandning av bus och majestät. Genom historien har



Jupiters retrograd dykt upp under några ganska monumentala ögonblick. I det antika Rom kände de kanske inte till Jupiters retrograd från ett håll i marken, men de visste att konstiga saker verkade hända när Jupiter blev ”skev”. Till exempel konsulterade kejsar Augustus ibland astrologer under Jupiters retrograder för att se om Roms lycka var på väg att skifta (även om han förmodligen inte frågade om sitt kärleksliv).

Och så har vi medeltiden: Jupiters retrograd ryktades vara ett dåligt omen för kungar och erövrare. Riddare gick ut i strid endast när Jupiter befann sig i en gynnsam position. I övrigt förblev svärdens slidare och riddarna fokuserade på tornerspel, färfester eller vad de nu gjorde på sina lediga dagar. Till och med upptäcktsresorna sades vara ”retrograd-försiktiga”, med astrologer som varnade sjömän och

upptäcktsresande för att Jupiters bakåtblick kanske inte bådade gott för nya strävanden (särskilt de som involverar nya kontinenter).

Ditt retrograda överlevnadskit: Det viktiga gaste

Om du vill klara Jupiters retrograd med all den elegans som en gammal filosof – eller, du vet, din favoritpoddastrolog – här är några bästa tips för att få ut det mesta av den här tiden:

Journal dina storslagna planer - Bara för att du inte ska agera på dina stora idéer betyder det inte att du inte ska tänka på dem. Skriv ner de där vilda drömmarna; Det finns alltid en efter-retrograd för att göra dem till verklighet.

Reflektera, avvisa inte - Jupiter retrograd handlar om omvärdering. Innan du överger ett stort projekt eller förhållande, se om det bara behöver justeras lite.

Omfamna visdom fram-

för kvickhet - Jupiter är klok, inte snarkig. Lämna sarkasmen åt sidan och fokusera på att lyfta andra (även om det är så enkelt som att ge komplimanger för någons nya frisyr).

Släpp extravagansen - Under retrograd kan det bara leda till ånger att spendera på lyx. Så kanske hoppa över skulpturen av din hund i naturlig storlek eller den tre våningar höga uppblåsbara jultomten (ja, även om den är på rea).

Så där har du det. Jupiters retrograd kan sätta käppar i hjulet för våra planer, men det öppnar också dörren för lite självrannsakan av hög kvalitet och lite himmelskt skratt.

Oroa dig inte – snart nog kommer Jupiter att vara tillbaka på sin vanliga bana, och det kommer förhoppningsvis vi också att vara.

HÄLSA

Mirakelmedicinen Ozempic hjälper för allt? Nej, det gör den inte, men ...

Ozempic – ett läkemedel som har tagit världen med storm och snabbt blivit ett samtalsämne både i medicinska kretsar och bland allmänheten. Används främst för att hantera typ 2-diabetes, men förknippas också med viktminskning, förbättrad hjärthälsa och nu senast med en förhoppning om att det till och med kan ha en bromsande effekt på Alzheimers sjukdom.

Detta läkemedel har väckt många frågor om dess potential och även en del farhågor kring dess biverkningar och etiska implikationer. Är Ozempic verkligen mirakelmedicinen som kan lösa allt – eller finns det skäl att ta det med en viss skepsis?

Vad är Ozempic egentligen?

Ozempic är inte bara en ny modedrog för viktminskning. I grund och botten är det ett läkemedel för att behandla typ 2-diabetes, och dess aktiva substans, semaglutid, är en så kallad GLP-1-receptoragonist. Denna substans härmar ett naturligt hormon i kroppen som hjälper till att reglera blodsockernivåerna. Genom att stimulera insulinutsöndringen när blodsockret är förhöjt och minska produktionen av socker från levern hjälper Ozempic diabetiker att hantera sin sjukdom. Att hålla blodsockret under kontroll är avgörande för att undvika långsiktiga komplikationer som nervskador, njurproblem och hjärtsjukdomar. I den bemärkelsen är Ozempic en klar framgång.

Men vad som verkligen gjorde Ozempic till ett samtalsämne var dess oväntade effekt på kroppsvikten. En

hel del studier har visat att patienter som tar Ozempic kan uppleva en betydande viktmedgång. För personer som kämpar med fetma – ett problem som ofta går hand i hand med typ 2-diabetes – är detta en lockande bieffekt. Och kanske är det här som mirakelmedicin-stämpelein kom till.

Fördelarna med Ozempic – Inte bara en fråga om vikt

Ozempics viktminskande effekt har visat sig vara en extra bonus, men det finns fler aspekter att beakta. Högt blodtryck och kranskärslsjukdom kan påverkas positivt av läkemedlet, eftersom Ozempic förbättrar insulinkänsligheten och minskar inflammation i kroppen – faktorer som direkt kan påverka hjärt- och kärlhälsan. Detta innebär en betydande förbättring av livskvaliteten för många, och det är ingen överdrift att säga att Ozempic verkligen kan ha en stor inverkan på hälsan hos människor med typ 2-diabetes eller fetma.

En viktminskning på 5 kg är hälsosam för de flesta av oss, och med Ozempic är en sådan lätt att åstadkomma. Men för att viktminskningen skall vara varaktig – detta kan vara värre och kan betyda att man måste använda Ozempic hela tiden.

En mer överraskande upptäckt är Ozempics potentiella effekt på Alzheimers sjukdom. Forskning tyder på att semaglutid kan ha en neuroprotektiv verkan, vilket betyder att den kan hjälpa till att skydda hjärnceller och eventuellt bromsa Alzheimers progression. Tanken på att ett diabetesläkemedel även kan ha fördelar för hjärnhälsan väcker förstas förhoppningar – och en del skepticism.

Liksom med alla mediciner har Ozempic sina egna biverkningar. En av de vanligaste klagomålen är



illamående och andra magproblem, särskilt i början av behandlingen. Mer allvarliga risker inkluderar inflammation i bukspottkörteln, en sällsynt men allvarlig biverkning. Den kanske mest iögonfallande biverkningen är dock "Ozempic-ansiktet". Denna term syftar på de förändringar i ansiktsstrukturen som vissa användare har upplevt efter att ha gått ner i vikt med hjälp av läkemedlet.

När kroppsfettet minskar snabbt – vilket ofta händer när man går ner mycket i vikt på kort tid – kan det leda till en förlust av volym i ansiktet. Detta gör att huden blir slapp och ansiktet får ett mer åldrat utseende. För en medicin som ska förbättra hälsan kan denna biverkning tyckas paradoxal: man kanske känner sig friskare, men spegelbilden visar något annat.

Och det är viktigt att veta att kunskapen om Ozempics

biverkningar vid mycket långvarig användning är okända. Vad händer om man använder Ozempic i decennier. Det kan ingen veta ännu i detta skede.

Ozempic väcker en hel del frågor, inte bara kring hälsa utan också kring etik och samhälle. En viktig aspekt är kostnaden och tillgången till läkemedlet. Ozempic är dyrt, och för många människor kan priset vara en avgörande faktor för om de kan få tillgång till medicinen. Detta skapar en potentiell ojämlikhet i vården, där en behandling som skulle kunna gynna många människor kan vara otillgänglig för de med lägre inkomster.

Dessutom finns en risk att Ozempic används av personer utan diabetes enbart i syfte att gå ner i vikt. Ett läkemedel som är avsett för en sjukdom blir i vissa kretsar en genväg till ett smalar utseende, vilket kan leda till missbruk och till biverk-

ningar hos friska personer. Frågan är om detta är ett problem för samhället eller om det är upp till individen att bestämma. I vilket fall påminner det oss om hur komplex medicinsk etik kan vara, och hur svårt det är att dra en linje mellan vad som är nödvändigt och vad som bara är önskvärt.

Ozempic har onekligen revolutionerat behandlingen av typ 2-diabetes och visat sig ha betydande fördelar för viktminskning och hjärthälsa. Det är svårt att blunda för potentialen i detta läkemedel – inte bara för individer utan för hälsovården som helhet. Men mirakelmedicin är kanske en överdrift.

Ozempic löser inte allt, och det är viktigt att förstå att medicinen kommer med risker och etiska frågetecken. Ozempic-ansiktet är en påminnelse om att alla förändringar har en baksida, och kostnaden och tillgången till läkemedlet påminner oss om de ojämlikheter som fortfarande finns inom vården.

Kanske är Ozempic mer en symbol för vår tids medicinska strävan: ett kraftfullt verktyg som med rätt hantering kan hjälpa många, men som också påminner oss om vikten av att ta ett steg tillbaka och se helheten. Framtiden kommer att visa om Ozempic var en medicinsk fluga eller en långsiktig lösning för våra största hälsoproblem – tills dess bör vi ta emot detta "mirakel" med öppna ögon och ett sunt mått av försiktighet.

Ozempic är en receptbelagd medicin. Den finns i Finland men har blivit så populär att den ibland kan vara svårt att få. En månads behandling kostar över 100 €.

HÄLSA

Det lönar sig att vara lycklig och må bra – risken för demens minskar

I takt med att våra livslängder ökar och befolkningen åldras står vi inför en obestridlig utmaning: hur vi kan minska bördan av neurodegenerativa sjukdomar, såsom demens. Demens, där Alzheimers sjukdom är den vanligaste formen, har ökat stadigt under de senaste årtiondena.

Enligt uppskattningar kommer så många som 139 miljoner människor världen över att leva med de-mens år 2050. Oroväckande nog diagnostiseras över 10 miljoner nya fall varje år – det motsvarar ett nytt fall var tredje sekund.

Men ny forskning erbjuder hopp och en fräsch synvinkel: välbefinnande kan vara nyckeln till att förebygga demens eller åtminstone minska risken för det. Även om de flesta folkhälsostراتيجier fokuserar på biomedicinska insatser, vi-sar ny bevisning att främjandet av psykiskt välbefinnande och positiva känslor kan fungera som ett effektivt verktyg för att bekämpa demens.

Ett årtionde av forskning kopplar välbefinnande till hjärnhälsa

Forskare vid Well-being and Emotion across the Lifespan Lab (WELLab) vid Washington University i St. Louis har publicerat en betydande studie som lyfter fram det starka sambandet mellan välbefinnande och minskad risk för demens. Mer än ett decennium av interdisciplinär forskning pekar övertygande på välbefinnandets skyddande

effekter på hjärnan.

Forskningen bygger på data som samlats in från äldre vuxna i Chicago och Illinois sedan 1997. Deltagarna genomförde årliga kognitiva bedömningar och självskattningar av sina känslor och sitt allmänna välbefinnande. Forskarna fann att individer som konsekvent rapporterade höga nivåer av välbefinnande var mindre benägna att drabbas av minnes- och tänkandestörningar, även om de hade biomarkörer för Alzheimers sjukdom.

Även om de exakta mekanismerna bakom detta samband ännu inte är fullständigt förstådda, tyder resultaten starkt på att bibehållt välbefinnande under livets gång kan bidra till att försena eller till och med förhindra uppkomsten av demens.

Välbefinnande – ett skydd mot demens?

Studien väcker en bredare fråga: varför är välbefinnande kopplat till hjärnhälsa? Dr. Emily Willroth, ledare för WELLab, föreslår att det kan finnas flera förklaringar till detta samband.

"Personer som rapporterar högre välbefinnande är mer benägna att engagera sig i aktiviteter som vi vet är viktiga för hjärnhälsa, såsom regelbunden fysisk aktivitet, social interaktion och mental stimulans", säger Willroth. Dessa aktiviteter har länge varit kopplade till att minska kognitiv nedsättning, men studien går ett steg längre genom att antyda att välbefinnande också kan fungera som en buffert mot de skadliga effekterna av stress, en känd riskfaktor för demens.

Dr. Kyrsten Costlow Hill, en av medförfattarna till studien, förklarar att stress kan skada de system i hjärnan som ansvarar



för att upprätthålla kognitiva funktioner. Högt välbefinnande kan å andra sidan bidra till att stärka individens motståndskraft och skydda hjärnan mot skador.

Vad betyder välbefinnande för dem som redan har demens?

Även om välbefinnande nu ses som en potentiell förebyggande faktor, spelar det också en central roll i att förbättra livet för de som redan lever med de-mens. WELLab understryker att interventioner som främjar välbefinnande kan öka autonomi, kompetens och känsla av tillhörighet även när demens fort-skrider.

Enkla aktiviteter som fysisk aktivitet, utomhusvistelse och socialt umgänge har visat sig vara mycket fördelaktiga för demensdrabbade. Dessa aktiviteter förbättrar inte bara humöret och kognitionen, utan de ökar även livskvaliteten.

Dessutom har terapier som inbegriper reminiscens – där människor uppmanas att reflektera över sina livserfarenheter – visat sig främja känslomässig stabilitet och förbättra det totala välbefinnandet.

Att åldras hemma, istället för att flytta till en institution, har visat sig vara sär-skilt effektivt för att öka välbefinnandet hos äldre, inklusive dem som lever med demens. Genom att använda enkla anpassningar i hemmet, hjälpmedel och bevara sociala kontakter kan individer uppleva större tillfredsställelse med sina liv. Specialiserade miljöer, såsom demensbyar, som erbjuder en trygg men familjär miljö, har också blivit en modell som bevarar människors värdighet och livskvalitet.

Vägen framåt: Agera nu när vi vet

Även om resultaten är lovande, betonar Dr.

Willroth att det inte finns någon "mirakelkur" mot demens. Men bevisen pekar tydligt på att vi kan vidta åtgärder nu för att minska risken för denna förödande sjukdom. Folkhälsosats-ningar bör prioritera välbefinnande som en nyckelfaktor för att förebygga demens. I en åldrande befolkning kommer behovet av strategier som inte bara behandlar utan också förebygger neurodegenerativa sjukdomar att öka.

Att inkludera välbefinnande i våra dagliga rutiner är inte bara en fråga om att leva lyckligare liv; det kan också vara nyckeln till att bevara kognitiv funktion långt in i ålderdomen. Fysisk aktivitet, socialt umgänge, mindfulness och positiva känslor är alla tillgängliga och effektiva sätt att förbättra både vår mentala och vår hjärnhälsa. Som forskning visar ger investeringar i välbefinnande långsiktiga fördelar långt bortom ren lycka – det kan vara nyckeln till att minska antalet demensfall i framtiden. Även om vi inte helt kan eliminera risken för neurodegenerativa sjukdomar, kan steg mot att främja mental och emotionell hälsa minska demensrisken för miljontals människor.

I en värld där demens är en av våra mest angelägna folkhälsoutmaningar måste vi agera nu. Att prioritera välbefinnande, både i det personliga livet och i folkhälsopolitiken, kan leda till ett friskare åldrande och i slutändan en minskad börda av demens för individer, familjer och samhället i stort. Att församma välbefinnande är ett alltför högt pris att betala – för både vårt sinne och vår framtid.

RYSSLANDS SÄREGNA DIPLOMATI

Kreml gör narr av sina motståndare

Då spänningarna mellan två länder stiger - som det nu de senaste åren gjort mellan Ryssland och Ukraina och också mellan Ryssland och hela västvärlden - är det vanligt att den anfallande parten gärna förlöjligar sin motpart. Vi har sett exempel på detta. Rysk statlig tv gör sitt bästa för att göra narr av Ukrainas president Volodymyr Zelenskyj och den Ukrainska ledningen.

Zelensky är enligt Kreml en nazist, en narkoman, en clown, en lögnare, en förrädare, en kriminell, en psykopat. Det är viktigt att notera att dessa attacker är falska och grundlösa. Zelensky är en demokratiskt vald ledare som har visat stort mod och beslutsamhet inför rysk aggression. Det ukrainska folket stöder honom överväldigande, och han är allmänt respekterad av världens ledare.

Att han skulle vara nazist är horribelt, Zelensky är jude och en av nazismens grundpelare är ju-dehat. Kremles användning av förnedrande adjektiv mot Zelensky är ett tecken på desperation och svaghet. De kan inte besegra Zelensky på slagfältet, så de tar till personliga attacker i ett försök att misskreditera honom. Dessa attacker kommer dock bara att slå tillba-

ka och ytterligare stärka Zelenskyys beslutsamhet och det ukrainska folkets enhet. Sedan är det nog skäl att notera att Ukrainas president inte är den enda som utsätts för förnedrande och förlöjligande adjektiv. Något nytt fenomen är detta inte. Tysklands ledare är "korvmakare" och USA:s president är senil och dement. Speciellt ordet clown tycks vara populärt i Kreml då någon vågar göra motstånd mot ryska planer på errövningar.

Den 26 november 1939, några dagar före vinterkriget började, publicerade Pravda följande uppseendeväckande artikel om Finlands statsminister Aimo Kaarlo Cajander, här i en översättning publicerad i Hufvudstadsbladet några dagar senare:

»Finlands regering fruktar att framträda inför landets parlament. I stället har statsminister Cajander den 23 november med nöje uppträtt på en konsert. Musiken spelade, statsministern höll ett tal. Finlands borgare måste roas i deras nuvarande trista situation. Cajander bjöd till att roa publiken så gott han kunde.

Han lade i dagen en clowns utomordentliga talanger. Cajander förvandlade konsertstraden till en enkel publiks cirkusare-



Aimo Kaarlo Cajander

na. Lik Pelle Jöns slog han kullerbyttor, pratade nonsens, stod på huvudet, gick runt arenan på händerna. Att börja med släpade han ut på arenan flere ryska tsarers porträtt och bugade sig i stoftet för dessa bilder. Dessa ödmjuka bockningar utförde han med den födde drängens ingrodda underdånighet. Han talade om »den för Finlands väl nitälskande politik, som följts av Alexander I och Alexander II och som godkändes av Finlands hela folk». Därefter ställde sig Pelle Jöns på huvudet och hotade Sovjetunionen med den ena av sina fötter därför att Moskva kantänka hotar Finlands oberoende. Det var sannerligen en majestätisk attityd!

Det är känt att de ryska tsarerna, vare sig de hette Alexander eller Niko-

laj. på allt sätt kvävde alla det finska folkets försök att vinna självständighet. Den tsaristiska politiken, som gick ut på att förtrycka, underkuva och lamslå folket godtogs endast av den reaktionärt sinnade, korrumperade finländska burgeoasi. Cajander et consortes tjänade de ryska tsarerna som trogna lakejer och hovnarrar. När tsarismen störtades under folkets dråpslag, nekade den temporära regeringen att bevilja Finland oberoende. För denna självständighet kämpade bolsjevikerna Lenin och Stalin i samverkan med Finlands folk. Av sovjetregeringen har Finlands folk fått sin självständighet, som Finlands burgeoasi alltid för till torgs och alltjämt spelar ut som handelsvara på imperialismens marknad. Sådana äro fakta.

Cajander tror, att när han slår sina saltomor-taler så råkar världen ur gäng-orna. En löieväckande illusion! Pelle Jöns slår sina kullerbyttor, men fakta stå obevekligen där de stå. Hela denna ömkliga komedi spelas endast därför att man vill slippa att svara på det finska folkets fråga till sin narraktiga, av Intrigörer bestående regering: varför ha Lettland, Estland och Litauen med sovjetregeringen avslutat fördrag som säker-ställa deras oberoende, fred och betryggade arbete, medan den finländska regeringen avbrutit underhandlingarna och förorsakar Finlands folk oro och ängslan? Här kan man icke komma ifrån saken genom bara krumsprång. Cajander slår kullerbyttor, galar som en tupp, skriker : högan sky och bris-ter plötsligt i snyftningar. Han gråter, stönar, siiter sina kläder i stycken, slår omkring sig med en cirkusklovns glosor, strör aska, Inte på sitt eget huvud, utan på Estlands. Lettlands och Litauens ministrars huvuden. Under tårar utropar Cajander: ..Dessa tre livskraftiga baltiska stater, vilka hade att motse en lysande framtid, ha plötsligt förvandlats från självständiga stater till riken, som mer eller mindre äro beroende av Sovjetunionen. Detta har på oss finländare gjort ett förkrossande intryck". Cajander gråter över Estlands, Lettlands och Litauens politiska ledare. De ha visat sig, ser man på, som mycket



*Hufvudstadsbladet den
27.11.1939*

kortsynta. Men Pelle Jöns i statsministerns roll, se, han är vittskådande. Han är en politiker, som gått i skola hos den allt förutse-ende Beck, hos den klart seende Moscicki. Må han erfara huru de känna sig till mods, dessa polska Pelle Jönsar, vilka för alltid förlorat sitt engagemang. Snart nog torde Cajander få möjlighet att inse, att det icke är den finländska regeringens marionetter som äro framsynta, utan Estlands, Lettlands och Litauens nuvarande ledare, vilka med Sovjetunionen avslutat pakter, som garantera dessa staters oberoende. Men Cajander och hans anhängare kunna icke undgå att ge Finlands folk det svar som detta allt ivrigare åstundar. Varför har ni, herrar Cajander och edra anhängare, avbrutit förhandlingarna? Folket har icke fordrat detta av eder. Vem har fordrat att förhandlingarna skulle avbrytas? Finlands statsminister slingrar sig som en ål, han gråter och snyf-

tar och torkar tårarna i sitt smutsiga ansikte: Så mycket vi än försökt finna en gemensam bas för våra underhandlingar, ha dessa dock temporärt avbrutits Detta måste beklagas så mycket mera som Finland uppriktigt önskar upprätthålla goda förbindelser med alla sina grannar" Cajander „beklagat" ! Cajander „har temporärt" avbrutit förhandlingarna! Cajander utgjuter tårar, krokodiltårar. Krokodiltårar sägas vara de mest lögnaktiga, de mest nedriga, de mest vidriga i hela världen Men ännu äckligare, ännu nedrigare, ännu mera lögnaktiga äro de tårar, som Pelle Jöns utgjuter i det han efterapar krokodilen. Det är en avart av en reptil, som saknar skarpa tänder, som saknar krafter, men är full av ett litet rovdjurs illistighet och glupskhet. Och ändå kommer Cajander och hans handgångna män inte att slippa svara på den fråga, som Finlands folk alltmera hotfullt ställer till dem. då det ser att landet av provokatörer indragas i en skamlig och farlig lek. Varför har ni, Cajander och ert ai hang, avbrutit underhandlingarna? Ni äro oberoende (?) endast av Finlands folk, som i själva verket söker sovjetfolkets vänskap. Av vem ären I då beroende? Vems vilja är det ni förverkligar, vems instruktioner fullföljer ni? Och Pelle Jöns i statsministerns ämbete springer oroligt, feigt omkring, låter sina fala blickar irra åt alla håll och svär

vid Gud: ..Finland har icke varit i behov och icke fått Instruktioner från andra stater. Vid Gud, det har icke fått sådana!" En klovns eder, med åberopande av Gud! Kvit-tot över „att främmande staters instruktioner" fullföljts har publicerats. Man finner det i den engelska imperialistiska pressens godkännande av Cajanders tal. ..Daily Herald" klappar sin finländska Pelle Jöns vänskapligt på axeln: „du har gjort din sak bra, bästa bror". Kan man då förvåna sig över att Cajander och hans anhang icke funnit ..någon gemensam bas" med Sovjets regering? Pelle Jöns slår sina kullerbyttor på den krigiska imperialismens ..allmänna plattform", låter jazzorkestern slamra, låter saxofonen jama, låter cirkusdi rektörens piska vira. Kommer denna poitiska cirkus att pågå ännu länge? Man måste hoppas: inte alltför länge. Man måste hoppas, att det finska folket mte kommer att tillåta marionetter sådana som Cajander et con-sortes att föra Finlands statskepp vidare mot undergångens brant, där Beck och Moscicki lidit skeppsbrott." Denna texts svenska översättning publicerades i Hufvudstadsbladet den 27 november 1939. I Pravda fanns den alltså den 26 november, för övrigt samma dag som skotten i Mainila avlossades, bevisligen för den ryska sidan.

RUSSIAS WAR AGAINST UKRAINE

The President and the First Lady Honored the Memory of Holodomor Victims in Ukraine Address by the President



RYSK EKONOMI

Kommer Ryssland att drabbas av hyperinflation?

En analys av Rysslands ekonomiska kris

Rysslands ekonomi står inför en av sina största utmaningar i modern tid. De ekonomiska sanktionerna som följde av invasionen av Ukraina, kombinerat med en alltmer isolerad position på den globala marknaden, har skapat en perfekt storm för den ryska rubeln. Den drastiska höjningen av styrräntan till 21%, med utsikter om ytterligare ökning, är ett tydligt tecken på att den ryska centralbanken försöker bekämpa en inflation som hotar att spirala ur kontroll.

Officiell statistik kontra verkligheten

Den ryska regeringen rapporterar en inflation på omkring 8%. Men ekonomer och experter är eniga om att denna siffra inte speglar den verkliga situationen. Den stigande efterfrågan på varor, särskilt livsmedel och andra basvaror, i kombination med störningar i försörjningskedjorna, har lett till en betydande prishöjning. Många ryssar vittnar om att priserna på mat och andra nödvändigheter har mer än fördubblats under det senaste året.

Sedelpressarna går varma

För att finansiera kriget i Ukraina och kompensera för de minskade intäkterna från olje- och gasexport, har den ryska regeringen varit tvungen att trycka stora mängder pengar. Detta har lett till en kraftig ökning av penningmängden i omlopp, vilket i sin tur driver

upp inflationen. Den fria valutahandeln har avskaffats, och rubeln har kraftigt deprecierats mot andra valutor. Även om den officiella växelkursen ligger på 100 rubel per dollar, är det i praktiken omöjligt för ryssar att köpa dollar till denna kurs.

En befolkning i panik

Den ekonomiska osäkerheten har lett till en ökad oro bland den ryska befolkningen. Många ryssar försöker skydda sina besparingar genom att köpa fysiska tillgångar, såsom bostäder och livsmedel. Fenomenet med att hamstra bovete, en basvara i den ryska kosten, har blivit allt vanligare.

Risken för hyperinflation

Risken för hyperinflation i Ryssland är hög. Historiskt sett har länder som drabbats av liknande ekonomiska kriser ofta upplevt hyperinflation. Hyperinflation är en extremt hög inflationstakt, som kan leda till en total kollaps av ett lands ekonomi. För att undvika hyperinflation måste den ryska regeringen vidta drastiska åtgärder för att stabilisera ekonomin och återfå förtroendet hos investerare och befolkning.

Hyperinflation kan uppstå väldigt snabbt, i ett skede då befolkningen drabbas av någonting som kunde kallas masspsykos och alla samtidigt rusar till butikerna för att bli av med sina nästan värdelösa sedlar.

Något nytt är detta inte i Ryssland. I början



av 90-talet hade Ryssland en period med över 1000% inflation. På en kort tid förlorade rubeln över 90 % av sitt värde.

Den höga inflationen, den minskade tillgången på utländsk valuta och den ökade osäkerheten utgör ett stort hot mot levnadsstandarden för den ryska befolkningen. Om inte den ryska regeringen lyckas vända utvecklingen riskerar landet att hamna i en djup ekonomisk kris med långvariga konsekvenser. Den värsta möjliga konsekvensen är hyperinflation.

Konsekvenser av en möjlig hyperinflation för den ryska befolkningen

Hyperinflation, en extremt hög inflationstakt, skulle få förödande konsekvenser för den ryska befolkningen. Här är några av de mest sannolika utfallen:

Kraftigt minskad köpkraft: Pengar förlorar snabbt sitt värde, vilket innebär att löner och besparingar blir värdelösa. Panikartat köpande accelererar, människor köper allt de kan så länge man får något för rublarna och till slut är alla hylor tomma. Människor kommer inte längre att kunna köpa de varor och tjänster de behöver för att överleva.

- Social oro och instabilitet: Ekonomisk kris leder ofta till social oro och politisk instabilitet. Missnöje med regeringen kan öka, vilket kan leda till protester och demonstrationer.

- Svält och undernäring: Höga matpriser gör det svårt för människor att få tillräckligt med mat. Detta kan leda till svält och undernäring, särskilt bland barn och äldre.

- Förlust av livs-

långa besparingar: Pensioner, sparkonton och andra besparingar kommer att uttraderas. Många människor kommer att förlora allt de har arbetat för under hela sitt liv.

- Flykt från landet: Många kommer att försöka lämna landet för att hitta bättre levnadsvillkor. Detta kan leda till en massflykt och skapa ytterligare problem för grannländerna.

- Sönderfall av samhället: Hyperinflation kan leda till ett sammanbrott av samhället, med ökad kriminalitet och våld.

- Förlust av förtroende för det ekonomiska systemet: Människor kommer att förlora förtroendet för det ekonomiska systemet och den ryska rubeln. Detta kan leda till en ökad användning av alternativa valutor eller byteshandel.

AI

AI-genererade poddar: En ny era för ljudinnehåll med NotebookLM



**Podcast in English:
Russian disinformation**
<https://vpress.ovh/podcasts.htm>

I den snabbt föränderliga världen av digitala medier fortsätter artificiell intelligens (AI) att tänja på gränserna och omforma branscher samt omdefiniera kreativa processer. En av de mest banbrytande utvecklingarna är Googles NotebookLM, en avancerad språkteknologi med potential att revolutionera podstavärlden.

Med sin förmåga att skapa ljudinnehåll av mänsklig kvalitet öppnar NotebookLM upp nya och spännande möjligheter inom AI-drivna berättelser, utbildning och underhållning.

Framväxten av AI-genererade poddar

Podcastbranschen växer i en rasande takt, och innehållsskapare samt medie företag letar ständigt efter innovativa verktyg för att effektivisera produktionen och stärka kreativiteten. NotebookLM, som först fick uppmärksamhet för sin förmåga att generera hög-

kvalitativa texter, har nu tagit steget in i ljudinnehållet. Denna banbrytande teknik kan producera poddar som är nästan omöjliga att skilja från de som skapats av mänskliga programledare, vilket skapar nya möjligheter för framtiden.

Det som gör NotebookLM-genererade poddar så attraktiva är flera unika funktioner som skiljer dem från traditionella poddar:

Naturligt ljudande röst: NotebookLM kan generera ljudinnehåll med en röst som efterliknar den naturliga rytmen och tonen i mänskligt tal. Detta gör att lyssnaren får en smidig upplevelse där det är svårt att avgöra om podden är AI-genererad.

Mångsidiga ämnen: Oavsett om det handlar om nyheter, aktuella händelser eller lättsamma berättelser, kan NotebookLM hantera en mängd olika ämnen. Dess flexibilitet gör det till ett idealiskt verktyg för innehållsskapare som vill utforska olika genrer utan tidskrävande produktion.

20 vardagliga förkortningar du behöver känna till (och kanske några du knappast behöver)



Förkortningar finns överallt nuförtiden. Från sms-akronymer till teknisk jargong, de praktiska kombinationerna på 3 bokstäver (och ibland längre) kan vara förvirrande om du inte är insatt. Men frukta inte, andra förkortningsäventyrare! Den här artikeln kommer att utrusta dig med kunskapen att dechiffrera 20 av de vanligaste förkortningarna du kommer att stöta på i vardagen.

LOL: Laughing Out Loud, Lots of Laugh, ljudligt skarr, mycket skratt (Den här kan redan vara en klassiker för många!)

BRB: Be Right Back (Perfekt för en snabb toalettpaus under en pratstund)

OMG: Oh My God, »Herre Gud!« (Uttrycker förvåning eller starka känslor)

IMHO: In my humble opinion, I min ödmjuka åsikt (Ett sätt att inleda din åsikt artig)

**** ASAP:**** Så snart som möjligt (Tänder en eld under någon... snyggt)

FYI: For Your Information, För din information (En heads-up för någon)

ETA: Estimated time of arrival, Beräknad an-

komstid (Låter dig veta när du kan förvänta dig någon)

OSA: Vänligen svara (formell begäran om svar på en inbjudan)

PDF: Portable Document Format (Ett vanligt filformat för dokument)

JPG: Joint Photographic Experts Group (Ett populärt bildformat)

GIF: Graphics Interchange Format (Ett annat bildformat, känt för animationer)

TIFF: Tagged Image File Format (används för bilder av hög kvalitet)

WWW: World Wide Web (Grunden till det internet vi känner till)

HTTP: Hypertext Transfer Protocol (Språket som webbsidor använder för att prata)

GPS: Global Positioning System (Hjälper dig att navigera i världen)

Bankomat: Uttagsautomat (din vänliga lokala bankomat)

DIY: Gör det själv (för de händiga människorna där ute)

VIP: Mycket viktig person (Någon som får specialbehandling)

TBA: Kommer att meddelas (Håll ögonen öppna för mer information)

TBD: Att vara bestämd (Vi håller fortfarande på att ta reda på saker)

Det här är bara ett

smakprov på förkortningsvärlden, men med dessa 20 under bältet är du på god väg att dechiffrera det vardagliga språket, från avslappnade texter till tekniska dokument. Så nästa gång du ser en förkortning som får dig att klla dig i huvudet, kom ihåg den här listan och fortsätt att utforska den underbara världen av stenografisk kommunikation!

Wasa Dagblad

En modern tidning med en layout med drag av 1870-talets press. På den tiden hade tidningar bara 4-8 sidor. Mycket text, men inga bilder alls, så det är mycket att läsa på några sidor.

Tidningen innehåller citat från gamla dagstidningar hämtade från Riksarkivet (digi.kansalliskirjasto.fi). GPT3, Gemini, Aria och Monica gör en del av det rutinmässiga redigeringsarbetet, t.ex. översättning, korrekturläsning och skrivande av korta notiser. Alla texter har granskats av journalister och redaktionen ansvarar för texternas innehåll.

Wasa Dagblad är en publikation av dagstidningstyp som än så länge utkommer på söndagsmorgnar. Men vårt mål är att den ska komma ut varje morgon i framtiden.

Tidningen finns tillgänglig gratis på nätet.

Läsarnas texter är välkomna!

Tidningen är lokalt ägd och kommer att fortsätta att vara det.

Chefredaktör är Hans Björknäs.

Redaktion: Wasa Dagblad, Skolhusgatan 37 B 7, 65100 Wasa, tel. +358-40-5462455.

Redaktionen i Helsingfors: Wasa Dagblad, Andra linjen 9 B 36, 00530 Helsingfors. Telefon +358-40-5462455. Annonser kan sändas via e-post i jpg-format, ta gärna kontakt med redaktionen. .

E-post: wasadagblad@gmail.com

De som vet litet mera är de som läser Wasa Dagblad

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Republiken president Alexander Stubb i Vaasa 27.4.2024

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör natt av sina motståndare - 1939 liksom nu

Kärlfestival den 11. vecka!

HERE WE ARE vpress.se

En ny press: Grunden för lycka och demokrati

Republiken president Alexander Stubb i Vaasa 27.4.2024

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör natt av sina motståndare - 1939 liksom nu

KÖR-FESTIVALEN

HERE WE ARE vpress.se

Republiken president Alexander Stubb i Vaasa 27.4.2024

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör natt av sina motståndare - 1939 liksom nu

Puccinis "TOSCA" KOMMER TILL VASA I JANUARI

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Photo Supplement

Sinebrychhoffin taidemuseo

Sinebrychhoffin konstmuseum

Sinebrychhoffin Art Museum

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Pörtom kyrka
Pirttikylän kirkko
The Church in Pörtom

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Hylkeenynti Raippaluodossa 1895

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Hylkeenynti Raippaluodossa 1895

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

NAISTEN ÄÄNI-elämäntarkkariesto

KUORO-FESTIVAALI

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Ika-noja
All EU-candidates

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Cycling Week in Vaasa this week

Climate Change's Profound Impact on Finland

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

CHOIR FESTIVAL

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Ika-noja
All EU-candidates

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Fero Järnefelt (1863-1937)

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

I K Inha (1865-1930)

I Replot 1895

Raippaluodossa 1895

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Hylkeenynti Raippaluodossa 1895

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

A free for everyone in Vaasa

HERE WE ARE vpress.se

HOROSKOP FÖR NOVEMBER 2024

Novemberhoroskop: Vad stjärnorna har att säga

Väduren (21 mars–19 april): Din entusiasm når nya höjder i november, Väduren! Men var försiktig—allt är inte redo för din energi innan de har fått i sig sin tredje kopp kaffe. Rikta all den glöden till något produktivt, som att organisera dina strumpor. Små vinster är också vinster!

Oxen (20 april–20 maj): November ger dig riktiga mys-vibbar, Oxen. Du kommer känna ett oemotståndligt behov av att krypa ner under en filt och sträcktitta på dina favoritserier. Produktivitet? Överskattat. Bekvämlighet? Nödvändigt. Låt ingen övertyga dig om något annat.

Tvillingarna (21 maj–20 juni): Du kommer jonglera fler uppgifter än en cirkusartist den här månaden, Tvillingarna. Multitasking är din superkraft, men kom ihåg: att svara på mejl samtidigt som du gör yoga kan bli... intressant. Ta ett djupt andetag—eller fem.

Kräftan (21 juni–22 juli): I november kommer dina känslor vara lika oförutsägbara som vädret. Ena stunden vill du gå i ide, nästa planerar du en spontan roadtrip. Dina vänner vet redan att de är på en känslomässig berg- och dalbana—så luta dig tillbaka och njut av resan.

Lejonet (23 juli–22 augusti): Du känner dig extra fantas-

tisk denna månad, Lejonet! Varje trottoar är din catwalk, men bli inte förvånad om du snubblar på dina egna fötter då och då. Det är en del av din charm. Kom ihåg, självförtroende kan ta dig ur nästan allt!

Jungfrun (23 augusti–22 september): November är organiserandets månad, Jungfrun. Du kommer att njuta av att färgkoordinera ditt liv in i minsta detalj. Men gå inte för långt—dina vänner kanske inte uppskattar när du börjar alfabetisera deras kryddhyllor.

Vägen (23 september–22 oktober): Du blir gruppens diplomat den här månaden, Vägen. Alla kommer vända sig till dig för att lösa tvister, från middagssällskap till vem som får sista pizzabiten. Men överdriv inte—du förtjänar den sista biten lika mycket som någon annan!

Skorpionen (23 oktober–21 november): Det är din säsong, Skorpionen, och du känner dig mystisk och magnetisk. Du kanske är sugen på att grubbla lite, men glöm inte: även du behöver skratta ibland. Släpp fram din inre komiker—du är roligare än du tror!

Skytten (22 november–21 december): Äventyret kallar, Skytten! Men innan du bokar en sista-minuten-resa till ett avlägset land, kanske du ska

börja med att städa kylskåpet. Den där yoghurten kommer inte överleva tills du kommer hem, men din reslust gör det!

Stenbocken (22 december–19 januari): Du är inne i arbetsmode, Stenbocken, men låt inte stressen ta över. Kom ihåg, även superhjältar tar pauser (och ser bra ut medan de gör det). Så håll upp en kopp te, släng upp fötterna och låt världen klara sig själv ett tag.

Vattumannen (20 januari–18 februari): Du är full av idéer denna månad, Vattumannen, och ditt geni blir svårt att tygla. Se bara till att dina vänner är redo för din nästa stora uppfinning—den kan innehålla mer kartong och glitter än de förväntade sig.

Fiskarna (19 februari–20 mars): Drömmande och kreativ som alltid, Fiskarna, kommer du ofta sväva iväg i tankarna mitt under en konversation. Oroa dig inte om du glömmer vad någon just sa—du skapade förmodligen ditt nästa mästerverk. Bara nicka och le; det fungerar varje gång!

Glad november, och kom ihåg: inte ens stjärnorna kan förutspå när du äntligen slutar snooza!



NYHETER FÖR 100 ÅR SEDAN



Kvälls- Kuriren

Söndagen den 24 november 1924

Detta är en fiktiv dagstidning som innehåller helt autentiska nyheter för precis 100 år sedan med målet att ge läsaren en uppfattning om hur vardagen såg ut på den tiden.

Pörtom skyddskårs höstlägermöte

Pörtom skyddskårs höstlägermöte försiggick den 15 och 16 dennes. Lägermötet var förlagt till kyrkbyns rymliga ungdomslokal. Inryckningen skedde lördag morgon kl. 8, och glädjande nog hade ett stort antal skyddskårister hörsammat kallelsten tdl lägermötet.

Vid uppställningen räknades skaran till hela 50 raska skyddskårister, vilka för två dagar tagit farväl av det civila och kommit tillsammans för inhämtande av de kunskaper som varje god skyddskårister behöver för att kunna med framgång värna vår frihet. Arbetet under lägerdagarna försiggick med fart och kläm, och trots den ansträngande tjänsten rådde en utmärkt god stämning. Varje man, från den gamle-knekten till rekryten, bemödade sig om att lära så mycket som möjligt. Det nya exercisreglementet inlärdes i såväl, slutet som öppen ordning. Det visade sig vara både praktiskt och enkelt, varför man kan taga för givet att utbildningen av skyddskåreerna härefter kommer att bli mera intressant samt lättare än vad hittills varit fallet.

Utom exercisen förekommo på programmet föreläsningar i förposttjänst, marschbevakning, gfuuppradstaktik, skyddskårlära samt praktisk och teoretisk undervisning i användning

av Bergmans maskinpistol. Utöver tjänsteprogrammet medhanns en insatsskjutning med miniatyrgevär. Skjutningen försiggick å 16 m. distans, 5 skott i stående ställning.

De fem bästa resultaten blevo följande: 1) J. Åback, Sidbäcks pl. 42 p., 2) M. Ahlbäck, S dbäcks pl. 41, 3) V. Norrback, Nonb eks pl. 40, 4) U. Norrback, Norrbacks pl. 39 p., 5) Hj. Hannus, 3 kretsen 38 p.

De lyckade lägerdagarna avslöts kl. 7 söndagkväll och kvarlämnade hos deltagarna ett gott intryck. Ett särskilt omnämmande förtjänä lottorna, som under lägermötet berömvärt drogo försorg om skyddskåristernas förplägnad. Lägermötet inspekterades från distrikstaben av militärinstruktör Lillbroända.

Kårens nästa lögermöte försiggår i vår i april månad och då kan man väl hoppas, att samtliga skyddskårister och även de, vilka nu av ett eller anna. skäl ansågo sig förhindrade att deltaga i de lärorika lägerdagarna, skola mangrant infinna sig, ty är man engång skyddskårister, har man också plikter mot sin avdelning och mot sin egen skyddskår. En skyddskårister, blott till namnet, är ej till nytta vare sig för sin kår eller för det stora mål varför skyddskåreerna arbete.

(Kaskö tidning)

ETT REVOLVER- DRAMA PA BRÄNDÖ.

En arbetare sårad.
Gärnings-
mannen anhållen.

Vid 1-tiden på natten mot senaste söndag ägde ett revolverdrama rum på Brändö, dock lyckligtvis utan att föror-aka någon människas cöd. På en av gårdarna i spinneriets nybygge, vilket enligt polisens utsago är ett tillhåll för allt möjligt slödder, hade en grupp ynglingar samlats. Utan särskild orsak avlossade då en 22-årig konditor från Helsingfors, Armas Henrik Karlsson, sedan fem veckor anställd hos bagare Fogelberg på Brändö, ett skott ur sin brownmg mitt i hopen. Detta träffade en arbetare, Niilo Mikael Anttila, i bröstet nedanför halsen. Den sårade som är född i Seinäjoki 1897 och f. n. bosatt i Dragnäsback, intördes

till kommunala sjukhuset. Därifrån meddelas, att någon överhängande fara för hans liv icke förefinnes.

Gärningsmannen anhölls på söndag middag i sin tillfälliga bostad och fördes till poliskommandens detektiva avdelning, där han ännu sitter i avbidan på häktning, rannsaking och sitt välförtjänta straff.

Både han och Anttila voro vid tillfället berusade.

Karlssons värdinna, en änkefru Bäckman, boende i gården Brändö 131, har också att motse en stämning till rådhusrätten. Hon har nämligen ej fullgjort sin skyldighet att till polismyndigheterna anmäla om Karlssons inflyttning.

Övermark skifteslag sammantråda i morgon torsdag å kommunalgården och komma skifteslaget att dästådas diskutera flera viktiga spörsmål.

Aviden bygdespelman. Den i hela vårt land kända allraoespelmannen Petter Ragvals har allvidt i sitt hem i Övermark, i en ålder av 68 år.

Med honom har en märkesman

Läkare.

G. Wahlström.

Mottagning, kl. 12—3 (ej söndag och helgdagar). Rådhusg. 39.

Ch. Rasmussen.

Mottagning i läkarbostaden i Näsby alla vardagar från kl. 11—1 p. d. i Norrnäs 1:sta och 3:de torsdagen och Rangby 1:sta torsdagen i månaden.

Lars-Olof Törnwall.

Mottagningar i Övermark varje helgfrid måndag, tisdag, torsdag och fredag kl. 10—2. i Korsnäs 1:sta och 3:de lördagen i varje månad kl. 10—1, i Pörtom 1:sta, 2:dra och 3:de onsdagen i varje månad kl. 10—1. Utför tandplomberingar.

Tandläkare.

Mottagning i Kaskö tisdag, onsdag och lördag kl. 12—2. i Näsby torsdag och fredag från kl. 12—3.

Ester Björkqvist.

Djurläkare.

Emottagning i Näsby vardagar kl. 9—11 f. m.

U. A. Remahl.

Apoteket i Kaskö,

öppenhålles vardagar kl. 9 f. m.—7 e. m. Sön- och helgdagar kl. 10 f. m.—6 e. m.

DEN INHEMSKA
SUOMI-KONSTFILMEN

fiskaren på Stormskär

går varje dag kl 5, KINO-PALATS och KALEVA Tillåten
1/2 7, 8 och 1/2 10 å för barn

<p style="text-align: center;">★ S C A L A ★</p> <p style="text-align: center;">„Galopperande fisken“</p> <p style="text-align: center;">En verkligt föryngrande film.</p>	<p style="text-align: center;">★ T H A L I A ★</p> <p style="text-align: center;">„Mannens farliga ålder“</p> <p style="text-align: center;">En fint spelad familjekomedi. Förbjuden f. barn.</p>
---	--

HUMOR FÖR ETTHUNDRA ÅR SEDAN

FÖR SISTA GÅNGEN.

— Jaså, du ska' gifta dej. Johan? — Jo, dom ha' för mej i kyrkan för sista gången i söndags.

HÖGST MÄRKVÄRDIGT.

En bonde inifrån Savolux hade kommit med sin gumma till en kuststad på besök. På kvällen voro de ute och promenaderade på kajen. Plötsligt fick gumman syn på en fyr, som vur placerad utanför inloppet. Sedan hon en stund stått och sett på den, vände hon sig till mannen: - Har du sett på maken. Matts? Nu liar di där ute tänt det där ljuset minst tretti gånger, orh varenda gång har det slocknat igen.

HAR DU SETT PÅ

— ? Har du någonsin sett den onde? — Nej, aldrig! — Här ska du få se honom (visar sin tomma portmonnä). Den är ju tom! Ja, är det inte fan, det?

FRI, FRIARE ...

Lärrinnan: — Hur heter komparativus av fri? Laura: — Friare. Lärrinnan: — Och superlativus? Laura: — Bröllop.

VAGABONDER EMEL-LAN.

Kalle: — Hör'r'u du, Pelle, vi är allt bättre lottade än alla grevar nrh baroner. Pelle: — Hur så då? Kalle: — Jo, sirrdu, vi kunna inte gifta oss under vårt stånd.

VARFÖR? Gossen: — Mamma, hur tuppen hår? Mamman: — Nej,

tuppen har fjäder.

Gossen: — Varför har den kam då?

HELA BURKEN

Läkaren: — Nå, har ni tagit den där pillerasken, som jag ordinerade åt er? Patienten: Ja, det hur jag, men jag känner mig inte bättre. Antagligen har locket inte gått av asken än.

MODERNT KRUT.

Korprulen: — Kun 4711 säja mej varför kulbanan är hågformig? 4711: — Dä' a" la krokigt krut i putronen.

MOTHUGG.

Värden (argt) : — Sedan ni supit er fulla på andra lokaler kommer ni hit! Gästen: — Na-naturligtvis! I ny-nyktert tillstånd går väl ingen på er sy-sylta!

ENFALDIG

En dam ansatte ivrigt Tegnér med begäran att han skulle säga något kvickt, tills han slutligen blev förargad. — Nåväl, sade han slutligen, Gud, världen och Ni äro trefaldiga, vad äro då världen och Ni tillsammans? — Tvåfaldiga, sade damen.

Och vad är då Ni? — Enfaldig, sade damen. — Det stämmer, sade Tegnér.

LÄTTJA

En lärpojke blev av sin mästare hårt agad för lättja. Gråtande utbrast pojken: — jag önskar att jag vore död! — Ja det tror jag nog skulle smaka dig, din lätting, sade mästaren, att ligga och dra' dig i en bekväm likkista!

NOAKS ARK

Djuren i Noaks ark skulle gå och lägga sig. Men de kunde inte sova, ty i en timmes tid ljöd ett mystiskt entonigt knappande från en knut. Till slut hov elefanten upp sin röst och sade strängt: — Vem är det som stör oss, så att vi inte får sova? Från ett hörn hördes tusenfotingens späda olyckliga stämma: — Det är bara jag, som tar av mig mina kängor.

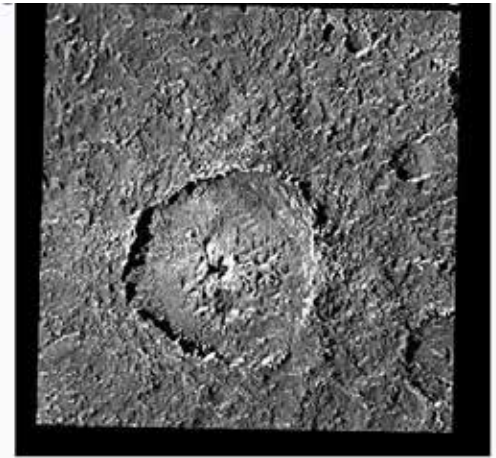
PUTTE VILL HA MEDICIN AV MORMOR

MODERN: „Men, Putte dä, varför vill du bara ha medicin av mormor och inte utav mig?“ PUTTE: „Jo, vet du, mamma, mormors hand skakar så!“

NYHETER

A: „Ni lär ha skrivit i er tidning, att jag är en falskspelare och bedragare! B: .

Veckans astronomiska bild:



Callisto Tindr PIA01657.jpg

Courtesy NASA/JPL-Caltech ([1]) The crater Tindr on Callisto, photographed by Galileo.

Galileo

Public domain

Omöjligt! Min tidning innehåller bara nyheter!

FÖDD TILL DANSARE

„Tror ni inte, kapten, till att dansa måste man vara född?“ „Säkert . . . Jag har aldrig sett någon ofödd dansa“.

Från läsarna

Vi tar väldigt gärna emot inlägg från våra läsare. Kommentarer, historier, minnen, debatt, nyheter från hemorten. Sannolikt koimmer detta att vara den viktigaste delen i denna vår tidning. Men utrymmet är ju begränsat, så skriv gärna rätt så kort! Så sänd gärna inlägg till: wasadagblad@gmail.com

Nästa vecka:



Annonsera i WD

Det kan ha ett visst PR-värde att vara bland de första som annonserar i denna historiska och hypermodärna dagstidning. Sänd annonser till wasadagblad@gmail.com som jpg, tiff eller png,

WASA DAGBLAD
wasadagblad@gmail.com