

WASA DAGBLAD

Nr 45

Söndagen den 1 december, 2024

ISSN 2954-2448

Eero Järnefelt

Fanny Churberg och
Alexandra Frosterus på
Ateneum

Ny behandling
mot alkohol-
problem

HÄR FINNS VI:

vpress.ovh

NYA NÄRINGS-
REKOMMENDA-
TIONER

LUX HELSINKI

Meta Isæus-Berlins
separatutställning
på Kuntsi

I DAG

Ledare: Orange dagar: En global kamp för att stoppa våld mot kvinnor

Historien bakom Orange dagar

Den internationella kampanjen Orange dagar mot våld mot kvinnor inleddes av FN:s generalsekreterare år 1999. Kampanjen är en del av FN:s initiativ för att eliminera våld mot kvinnor och flickor, som har en djupt rotad historia i den globala kampen för mänskliga rättigheter. De Orange dagarna börjar varje år den 25 november, den internationella dagen för avskaffande av våld mot kvinnor, och avslutas den 10 december på den internationella dagen för mänskliga rättigheter.

Den symboliska färgen orange står för en framtid fri från våld och uppmanar till handling och medvetenhet. Under kampanjen arrangeras evenemang, seminarier och belysning av byggnader världen över i orange för att rikta uppmärksamhet mot problemet.

Våld mot kvinnor: En global kris

Våld mot kvinnor är en av de mest utbredda människorättskränkningarna i världen. Det tar sig många former – fysiskt, psykiskt, ekonomiskt och sexuellt – och drabbar kvinnor i alla åldrar och samhällsklasser. FN uppskattar att var tredje kvinna globalt har utsatts för någon form av våld under sin livstid.

I många samhällen är våldet normaliserat, och offren får inte alltid tillgång till rättsligt eller socialt stöd. För att bekämpa detta har FN och

Pämbild:



Bild: Vasa Stad

andra internationella organisationer arbetat för att synliggöra frågan och engagera både regeringar och civilsamhälle.

Sambandet med Människorättsdagen

Människorättsdagen den 10 december markerar antagandet av FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna år 1948. Att Orange dagarnas kampanj avslutas just denna dag understryker sambandet mellan våld mot kvinnor och brott mot mänskliga rättigheter. Rätten att leva utan våld är en grundläggande mänsklig rättighet, och kampanjen lyfter fram vikten av att skydda den.

Finland och våld mot kvinnor

Trots sitt rykte som ett av världens mest jämställda länder, har Finland en mörk sida när det gäller våld mot kvinnor. Statistik från 2022 visar att var tionde kvinna i Finland utsattes för våld i hemmet. Det är en utmaning som kräver samordnade insatser från både myn-

digheter och det civila samhället. Tidiga ingripanden, stöd till offren och medvetandehöjande kampanjer är avgörande för att bryta våldets cykel.

Vasa deltar i kampanjen

Även Vasa stad deltar aktivt i årets Orange dagar-kampanj. Staden har belyst två av sina landmärken – bron för lätt trafik vid Alskatvägen och konstverket De Geer vid Handelsplanaden – i orange ljus som en del av den globala rörelsen. Syftet är att skapa medvetenhet och visa solidaritet med våldsoffer världen över.

Den 30 november arrangeras ett diskussionstillfälle på medborgarinstitutet Alma, där temat är hur våld mot kvinnor manifesterar sig i Vasaregionen och vilka åtgärder som kan tas. Flera organisationer deltar för att belysa vikten av samarbete i kampen mot våldet.

En uppmaning till handling

Orange dagar är inte bara en symbolisk kampanj

utan en uppmaning till handling. Den påminner oss om att våld mot kvinnor är en fråga som berör oss alla – som samhällsmedlemmar, grannar och medmänniskor. Genom att stödja offren, rapportera misstänkt våld och delta i kampanjer som denna, kan vi alla bidra till att skapa en värld där

kvinnor och flickor kan leva i trygghet och värdighet.

Låt oss ta fasta på budskapet bakom det orange ljuset som lyser upp Vasas broar och konstverk: våld mot kvinnor måste upphöra – och det är en kamp vi alla måste delta i.

Photo Supplement



Fotobilaga - vpress.ovh

NYHETER

Hållbar mat för hälsa – nya näringsrekommendationer publicerade

Statens näringsdelegation presenterade de nya nationella näringsrekommendationerna den 27 november 2024.



De nya rekommendationerna uppmanar till en mer växtbaserad kost för både hälsans och miljöns skull. Målet är en kost som är mångsidig, varierad, måttlig och njutbar – utan att glömma matglädjen. Genom att göra val enligt rekommendationerna främjar vi vår egen hälsa och minskar samtidigt matens miljöpåverkan.

Vad innebär rekommendationerna i praktiken?

De nya rekommendationerna betonar betydelsen av grönsaker, bär, frukt, fullkornsprodukter och baljväxter. Samtidigt

uppmanas man att minska konsumtionen av rött kött, köttprodukter samt salt och mättat fett. Exempel:

- Grönsaker, bär och frukt bör konsumeras i mängder om minst 500–800 gram per dag. I nuläget äter finländarna betydligt mindre än detta.
- Baljväxter, som bönor och linser, rekommenderas i mängder om 50–100 gram per dag – medan genomsnittet idag är endast 13 gram.
- Rött kött bör begränsas till högst 350 gram i veckan, en märkbar minskning från nuvarande konsumtion.

Näringsrekommendationerna

syftar till att minska risken för folksjukdomar, som hjärt- och kärlsjukdomar, samtidigt som förändringar i kosten, till exempel ökad konsumtion av växtbaserad mat, bidrar till att minska matens klimatpåverkan.

”Små åtgärder gör stor skillnad”

Professor Maijaliisa Erkkola påminner om att rekommendationerna bygger på både hälsa och hållbarhet: ”Nästan alla finländare behöver förbättra sitt intag av salt, mättat fett och fiber. En växtbaserad kost kan förebygga sjukdomar och stödja miljöns



Professor Maijaliisa Erkkola



välbefinnande.”

”Fiberintaget är också för lågt”, fortsätter professor Ursula Schwab, vice ordförande för rekommendationsarbetsgruppen.

Särskilt baljväxter, fullkornsprodukter och hållbart producerad fisk rekommenderas som ersättning för kött. Forskare Juha-Matti Katajajuuri från Naturessursinstitutet betonar: ”En växtbaserad kost minskar inte bara hälsorisker, utan också klimatpåverkan och förlusten av biologisk mångfald.”

Huvudpunkter i korthet

- Grönsaker, bär och frukt: Minst 500–800 g per dag, varierat och i olika former – färska, tillagade eller frysta.
- Fullkornsprodukter: Fullkorn, såsom havre och råg, prioriteras. Minst 90 g per dag.
- Baljväxter: Bönor, ärtor och linser 50–100 g per dag.
- Fisk: Hållbart fångad eller odlad fisk, 300–450 g per vecka, varav minst 200 g fet fisk.
- Rött kött och köttprodukter: Högst 350 g per vecka, helst mindre.
- Matfetter: Använd vegetabiliska oljor och begränsa smör och tropiska oljor.

- Drycker: Kranvatten är den bästa törstsläckaren, kaffe och te kan konsumeras med måtta.

Näringsrekommendationerna bygger på vetenskaplig forskning

De nya rekommendationerna baseras på omfattande vetenskaplig evidens och syftar till att förbättra hela befolkningens hälsa. De spelar också en viktig roll för att stödja ett hållbart matsystem.

En svensk översättning kommer om några veckor.

Rekommendationerna hittas på nätet:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150005/URN_ISBN_978-952-408-405-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Källa: Valtion Ravitsemusneuvottelukunta, Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin laitos: ”Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024, Helsinki 2024



Professor Ursula Schwab



Forskare Juha-Matti Katajajuuri

DENNA TIDNING KAN MAN LÄSA VAR SOM HELST:



Som här vid Voitby forsén

Tjänsterna vid Lillkyro välfärdscen- tral fortsätter som tidigare, rappor- terar tidningen Pohjankyrö

Landskapsstyrelsen i Österbottens välfärdsområde beslutade på måndagen enhälligt att tjänsterna vid Lillkyro välfärdscen-
tral förblir oförändrade. I det ursprungliga förslaget var det tänkt att läkar- och sjukskötarmottagningarna skulle överföras till Laihelas soci-
al- och hälsovårdscentral, men landskapsregeringen beslutade om en annan lösning.

I Lillkyro bevaras läkar- och sjukskötarmottagningar, mödra- och barnrådgivnings-
tjänster, munhålsvård och hemvård. I och med beslutet slås Lillkyros välfärdscen-
tral och Laihela social- och hälsovårdscentral samman till samma enhet, men tjänsterna fortsätter i båda enheterna.

Dessutom deltar personalen vid Lillkyro välfärdscen-
tral i utvecklingen av digitala tjänster. Beslutet fattades av Päivi Karppi (PS), medlem i Vasa regionstyrelse, vars förslag stöddes av bl.a. Gösta Willman (SFP) och David Pettersson (SFP). Satu Korkiavuori, läkare vid Lillkyro hälsostation, hade just skrivit en bra artikel om detta för Österbottens publiksektion, och man kan anta att detta bidrog till beslutet.

Och det skulle vara fantastiskt om välfärdsområdet hade lagt ner

den enda vårdcentral där min husläkare redan arbetar, när målet är att övergå till ett familjeläkarssystem i hela landet.

Självständighets- dagen firas i Vasa med traditionella ceremonier

Dockteater och verkstäder för barnfamiljer
Vasa stad förbereder sig igen för firandet av självständighetsdagen den 6 december med ett mångsidigt program. Under dagen bjuds invånarna på traditionella festligheter vid hjältegravarna, kyrkan och krigsveteranmuseet. Dessutom finns det en särskild fest för barnfamiljer som ger glädje och att göra saker tillsammans i stadshuset. Traditionella firanden hedrar historien

Självständighetsdagens morgonprogram inleds på traditionellt sätt med att man tänder ljus vid hjältarnas gravar kl. 7.30. Den högtidliga flagghissningen vid Kaserntorgets kulturavsvägg kl. 9.00 påminner oss om nationella symboler och självständighetens betydelse. En tvåspråkig gudstjänst hålls i Vasa kyrka kl. 10.00, varefter kransparullerna ger sig av för att hedra de hjältedöda på Vasa begravningsplats. Krigsveteranernas museum öppnar

sina dörrar kl. 12.00 och välkomnar besökarna att lära sig mer om veteranernas historia och arv. Som avslutning på dagen hålls en finsk mässa i Vasa kyrka kl. 16.00. På kvällen deltar studenterna i ett fackeltåg och körsång och en hälsning från självständighetsdagen hörs vid Frihetsgudinnan.

Barnens fest lyser upp en vinterdag

Vasa stadshus öppnar sina dörrar för barnfamiljer kl. 14.00-16.00, då det redan har blivit tradition att fira barnens självständighetsdag. På programmet står dockteater, hantverksverkstäder och gemensam feststämning. Dockteatern - Annos framför pjäsen "Fools' Job" i balsalen, som kombinerar älskade fåniga historier med stumfilmens värld. Föreställningen är icke-verbal, vilket gör den lämplig för åskådare i alla åldrar och på alla språk. Visningarna av pjäsen börjar kl. 14.00, 14.45 och 15.30 och publiken får se det "därhus" i trä som byggs på scenen.

I verkstäderna betonas kreativitet och personliga styrkor. I verkstaden Min plats i Finland skapas eller ritas meningsfulla platser och i verkstaden Min superkraft kan barnen skapa en medalj som speglar deras styrkor. Evenemanget är öppet för alla och kostnadsfritt. Det bjuds på saft och festen ordnas av stadens kultur- och bibliotekstjänster.

Vasa firar gemensamt Vasas mångsidiga program för självständighetsdagen återspeglar stadens sätt att kombinera traditioner och nya generationer. Barnfamiljernas firande är ett utmärkt exempel på hur kulturarv kan förmedlas genom glädje och kreativitet.

Hela programmet finns på Vasa stads webbplats, och staden välkomnar alla att fira självständighetsdagen i en gemensam anda.

Regeringen lanserar "Egen Läkare"-program för att förbättra primär- vården



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 kostnaderna. 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.

Guimarães, Águeda och Vasa vinner utmärkelsen Europas miljöhuvudstad och Green Leaf Awards 2026



Strategi- och områdesservicechef Suvi Aho, stadsdirektör Tomas Häyry och energi- och klimatsakkunnig Johanna Punkari representerade Vasa i finalen i Valencia. Foto: Europeiska kommissionen

De tre vinnarna kommer att få prisedel och fördelarna med erkännande, t.ex. att locka till sig investeringsmöjligheter och skapa en bättre livskvalitet för medborgarna.

Largo do Toura i Guimarães, vinnare av priset Europas miljöhuvudstad 2026
Kommissionen tillkännagav

vinnarna av 2026 års europeiska gröna stadspris på onsdagen (27 november), där Guimarães (Portugal) tog emot priset för Europas miljöhuvudstad och det europeiska gröna lövpriset för mindre städer gick till Águeda (Portugal) och Vasa (Finland).

Vinnaren av Europas miljöhuvudstad 2026 tilldelades Guimarães på grundval av dess engagemang för att uppnå ständiga förbättringar när det gäller alla hållbara utmaningar och utvecklingar, samt för att uppnå omfattande resultat inom alla sju miljöledningsområden.

Jury erkände att Guimarães framgångsrikt har gjort hållbarhet till en del av sin kultur, med stöd tillgängligt i hela samhället, inklusive för medborgare, den akademiska världen och den privata sektorn.

De var också imponerade av hur staden kopplar samman kreativitet med vetenskap och data. Med sin innerliga entusiasm, sitt motto "One Planet City" och sina starka kontakter nationellt och i Europa kan staden hjälpa till att inspirera andra städer att behålla sina ambitioner och fortsätta att lära sig, förbättra sig och utvecklas mot en hållbar framtid för alla.

Jury berömde alla städer som är finalister till miljöhuvudstaden för deras exceptionella prestationer och engagemang. De erkände den hårda konkurrensen mellan

tre framstående kandidater och erkände att de är en inspiration för andra städer.

Båda Green Leaf-vinnarna, Águeda och Vasa, imponerade på juryn med sina unika metoder för att engagera sina samhällen i den gröna omställningen.

Águeda prisades för sitt omfattande och strukturerade förhållningssätt till

Veckans konstupplevelse:



Fanny Churberg

12.12.1845 i Vasa - 10.5.1892 i Helsingfors
Vinterlandskap, 1860-1869

hållbarhet, med många inspirerande åtgärder för alla miljöområden. Dess omfattande kommunikations- och deltagandestrategi stöds av online-instrumentpaneler som är tillgängliga för hela samhället.

Jury lyfte också fram konst och kultur som starka drivkrafter bakom den hållbara omställningen. Som vinnare av Green Leaf kan staden räkna med sina lokala "gröna ambassadörer" och har goda kontakter, vilket gör att den kan hjälpa andra städer i Portugal och Europa.

Den andra vinnande staden, Vasa, fick beröm för sin modiga ambition att vara "Carbon Neutral Vaasa 202X" genom att använda sin växande energisektor som en inkubator och drivkraft för systemiska hållbara övergångar.

Juryn utsåg "Nordens energihuvudstad" för att ha ökat medvetenheten bland medborgarna genom energiutbildning från en mycket ung ålder, vilket gör att hållbarhet blir en del av samhället. Som vinnare av Green Leaf kommer staden att fortsätta att vara ett skyltfönster för att använda innovativa tekniska lösningar för att stärka och göra sina medborgare grönare.

Jury berömde alla fyra Green Leaf-finaliststäder för deras engagemang med begränsade medel. De knöt genuint samman lokalsamhället och stadens administration, och är varmt välkomna till det europeiska

nätverket av gröna blad som ett exempel för andra liknande städer.

(Källa: Europeiska kommissionen)

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

Ring alltid först!

Ring alltid vårdbehovsbedömningen först, även i akuta ärenden, säger Österbottens välfärdsområde

Kom inte och köa till hälsocentralen i onödan – ring istället vårdbehovsbedömningen alltid först, även när ditt ärende är akut. På vårdbehovsbedömningen bedömer yrkesutbildade personer hurdan hjälp du behöver och hur snabbt.

För närvarande väntar många klienter på hälsocentraler i onödan trots att deras icke-brådskande ärende kunde ha skötts per telefon eller via välfärdsområdets chattjänst. Exempelvis förnyande av recept och utdragen smärta i knät är icke-brådskande ären-

den.

- Trots att man ibland måste köa till vårdbehovsbedömningens telefonjänst så blir man sannolikt snabbare betjänad per telefon än på hälsocentralen. I värsta fall har klienter fått vänta på sin tur i tre timmar på hälsocentralen, säger avdelningsskötare Marlene Vägar.

Verksamheten på hälsocentralen fungerar enligt tidsbokningsprincipen. Utan tidsbokning kan man hämta eller returnera blanketter eller underteckna blanketter som man blivit ombedd att underteckna. Alla andra kontakter ska skötas via telefon, chattjänsten eller den digitala tidsbokningen.

- Ring alltid först eller skicka ett meddelande via chatten så att våra yrkesutbildade personer kan ta ställning till ditt ärende. Ärendet klarläggs sedan med preciserande frågor. Du ges sedan antingen egenrådsanvisningar eller bokas en tid till en yrkesutbildad person som kan hjälpa dig, säger avdelningsskötare Erja Lahti.

Du får kontakt med chatten genom att klicka på chattikonen i det nedre högra hörnet på

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.

webbplatsen. Via chatten kan du diskutera med skötare i Vasa, Laihela, Korsholm, Jakobstad, Pedersöre och Larsmo.

I Vasa, Lillkyro, Laihela, Jakobstad, Pedersöre, Larsmo och Nykarleby kan du också digitalt boka en telefontid till vårdbehovsbedömning.

– Då ringer skötaren dig på den tid du bokat och kan beroende på din situation boka en motagnings- konsultation en läkare eller skriva en laboratorieremiss, berättar Vägar.

Så här kontaktar du vårdbehovsbedömning

Vårdbehovsbedömning 06 218 9000, i

Kristinestad 06 218 6019.

Öppen på måndagar-torsdagar kl. 8–15 och fredagar kl. 8–14. Vändtiden i telefon varierar från dag till dag. Du kan också lämna ett ringbud på måndagar-torsdagar kl. 13 och fredagar till och med kl. 12.

På den här webbsidan kan du digitalt boka en tid till vårdbehovsbedömning (Vasa, Lillkyro, Laihela, Jakobstad, Pedersöre, Larsmo och Nykarleby): <https://osterbottensvalfard.fi/digital-tidsbokning/>

Kvällar och veckoslut ska du ringa 116 117 då du överväger att åka in till jouren eller behöver akut hälsovårdsrådgivning. I nödsituationer

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 hundratals 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.

ska du alltid ringa nödnumret 112.

Wärtsilä deltar i projekt för väte-argons kretslopp – målet är utsläppsfri energiproduktion

Teknologiföretaget Wärtsilä är en del av ett nytt forskningsprojekt som utforskar innovativ teknik för renare och mer energieffektiva motorer med hjälp av en sluten förbränningsprocess. Forskningen fokuserar på användningen av argon – en giftfri idealgas som finns i atmosfären – för att öka effektiviteten hos balansmotorer.

Co-innovationsprojektet leds av konsortiet Integrated Hydrogen-Argon Power Cycle (iHAPC) som leds av Vasa universitet i samarbete med Business Finland och ett omfattande partnersnätverk.

I en förbränningsmotor omvandlas energin från bränsleförbränningen direkt till mekanisk kraft genom kontrollerad förbränning av bränsle i ett trångt utrymme. I argonkraftcykeln ersätts nu den luft som normalt används för att förbränna bränsle i en förbränningsmotor av argon och syre. Forskningen fokuserar på att skala upp argonkraftcykeln till medel-

varviga motorer med full argonåtervinning. Argon möjliggör betydligt högre termodynamisk effektivitet på grund av dess egenskaper.

När väte, syre och argon används som insatsvara är de enda produkterna från processen vatten och inert argon. Argon cirkuleras från avgaserna till inloppet och bildar en förbränningsprocess med sluten slinga. Väte och syre, de enda insatsvarorna i den integrerade väte-argonkraftcykeln, är båda produkter av elektrolys, vilket ökar effektiviteten i hela kraft-till-väte-till-kraft-processen.

EVENTEMANG

Opera och balett, HeIB singfors

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



TIKANOJA: ÅRETS KONSTHÄNDELSE I VASA

Eero Järnefelts konstutställning öppnar
23.11.2024

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

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.

Vasa kyrka 9.12.24

Tillsammans, julkonsert. Julkonsert med ungdomskören Merina och kammarkören Canticum Maris.

Kuula-opisto 10.12.24 kl 19

Kuula-opisto julkonsert. Kuula-opisto dragspels-, violin- och cellostuderande samt en barnkör uppträder. Toivo Kuula-salen, Skeppsgatan 16

Vasa kyrka 11.12.24 kl 19

Pohja Julkonsert för män. Traditionella och mindre kända julsånger som sjungs av manskören. Kören dirigeras av: Anne Tienhaara och Yuri Kadar. Pianoackompanjering: Anne Tienhaara
<http://www.pohjanmiehet.fi>

RITZ

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

Brändö kyrka 13.12.24

Anne Mattilas julturné. Konstnären Anne

Mattila ger sig ut på sin traditionella julturné. Även i år blir det stämmingsfulla julkonserter, vars repertoar består av älskade, traditionella julsånger, som Anne själv har spelat in för två album.

Biljett 27 € Biljetter vid dörren 30 € om de lämnas kvar.



Brages Lucia i Vasa 13.12.2024

Lucia i Bragen kröns i Vasa kyrka kl. 10 och på kvällen i Fanfrys kulturhus kl. 18. Fritt inträde!
<http://www.vasabrage.fi>

Brändö kyrka 13.12.24

Anne Mattilas julturné. Konstnären Anne Mattila ger sig ut på sin traditionella julturné. Även i år blir det stämmingsfulla julkonserter, vars repertoar består av älskade, traditionella julsånger, som Anne själv har spelat in för två album.
Biljett 27 € Biljetter vid dörren 30 € om de lämnas kvar.

VASA SÅNGARGILLES JULKONSERT

I Trefaldighetskyrkan. Fredag 20.12 kl 20.00 och lör 21.12 kl 18.00
våra mest älskade julså-

nger 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 Helsingfors, 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!

<https://www.tieteidenyo.fi/>

MEDIESPRÅK 2025: seminarium XX

Vasa 22-23 januari 2025.

Mediespråk 2025 arrangeras av Svensk pressstjänst 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 kulturfonden, Harry Schaumans stiftelse och Konstsamfundet.

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

KOKKOLAN SYYSKAMARI

21.-24.8.2024
<https://www.kokkolansyyskamari.com/>

KARLEBY VINTERACCORDEON

Karleby vinteraccordeo 8.-15.2.2025
<https://talviharmonikka.com/>



VASA STADSTEATER TOSCA-operan

Premiär 12.1.2025
<https://www.vaasa.fi/koeja-nae/kulttuuria-vaasasa-ja-seudulla/vaasan-kaupunginteatteri/tosca/>

KONST

Eero Järnefelts Sveden har rest runt i världen Och nu är den i Vasa



Eero Järnefelts målning *Kaski/Sveden* från 1893 har blivit ett av de mest kända verken från den finländska konstens guldålder. Verket som skildrar svedjebruk är dock mycket mer än bara en skicklig skildring av den finska landsbygden. Den har också gjort en anmärkningsvärd resa runt om i

världen och besökt många utställningar runt om i världen.

När Järnefelt målade *Kaski* kunde han knappast ha föreställt sig att verket skulle bli så populärt och att det skulle presenteras för en så bred publik. På den tiden var svedjebruk fortfarande en väsentlig del av det finländska jordbruket, men samtidigt var det i förändring. Skogsbruket utvecklades så småningom och ersatte det traditionella svedjebruket, och Järnefelt ville föreviga denna försvinnande fas i

livet.

Kaski har ställts ut på ett flertal utställningar både i Finland och utomlands. Verket har rest till Japan, de nordiska länderna, stora europeiska städer som London, Madrid, Barcelona och Rom. År 1900 sågs *Kaski* på världsutställningen i Paris, där den belönades med en guldmedalj.

Utställningsresorna har varit en betydande del av tavlans historia. Med hjälp av dem har verket nått en bred publik och presenterat den finländska konsten för världen. Samtidigt

har mässresorna också varit utmanande, eftersom arbetets säkerhet måste tas om hand noggrant. *Kaski* är skyddad med plexiglas för att hålla den i bästa möjliga skick för kommande generationer.

Kaski's resor runt om i världen berättar mycket om hur konsten kan överskrida kulturella gränser och förena människor. Verket har fungerat som en ambassadör för kulturen och presenterat den finländska identiteten och landskapet runt om i världen. Samtidigt har den också väckt diskussion

om hur det finländska samhället har förändrats och hur traditioner har försvunnit.

Järnefelts *Sveden* är mycket mer än bara en målning. Det är ett konstverk som har levt ett eget liv och rest runt i världen. Den är också en viktig del av Finlands kulturhistoria, den påminner oss om vårt förflutna och får oss att fundera över vår framtid. Målningen har sitt hem på Ateneum i Helsingfors. Men nu finns den här målningen i Vasa, Tikanojas konsthem.

NYA NÄRINGSREKOMMENDATIONER

Livsmedel för hälsan – nationella näringsrekommendationer publicerade den 27 november 2024



Statens näringsdelegations nya nationella näringsrekommendationer styr mot en mer växtbaserad kost av både hälso- och miljöskäl. Den rekommenderade kosten är varierad, måttlig och trevlig – utan att glömma glädjen i att äta. Genom att göra matval i enlighet med rekommendationerna skapar vi välfärd för oss själva, kommande generationer och naturen.

Syftet med rekommendationerna är att lägga till grönsaker, bär och frukter, fullkorn, baljväxter, hållbart fångad eller odlad fisk på tallrikarna och att minska mängden rött kött, köttprodukter och salt.

Livsmedelsval kan minska risken för sjukdomar och

främja miljömässigt välbefinnande

Dieter i enlighet med rekommendationerna kan minska risken för endemiska sjukdomar och dödlighet. "Vår gemensamma hälsoutmaning är att öka och göra konsumtionen av fullkorn, grönsaker, bär och frukter mångsidigare samt att minska konsumtionen av rött kött och köttprodukter", säger professor Maijaliisa Erkkola, ordförande för rekommendationsarbetsgruppen. "Nästan alla finländare äter för mycket salt och för mycket hårt fett i kosten, vilket ökar risken för bland annat hjärtsjukdomar. Fiberintaget är också för lågt, fortsätter professor Ursula Schwab, vice ordförande för rekommendationsarbetsgruppen.

Finländarna äter för närvarande få baljväxter, "I genomsnitt äter vi bara 13 g baljväxter per dag. Baljväxter är en utmärkt källa till vegetabiliskt protein. Tillsammans med spannmålsprodukter kan de ersätta

kött i kosten, vilket också minskar matkonsumtionens miljöpåverkan, säger docent Jelena Meinilä från Helsingfors universitet.

"I sista hand är det ett personligt val hur var och en äter, men det är bra att vara medveten om att en mer växtbaserad kost inte bara minskar hälsoriskerna utan också klimatbelastningen, övergödningen och trycket från den globala artutrotningen", säger Juha-Matti Katajajuuri, specialforskare vid Naturresursinstitutet.

Det viktigaste målet med näringsrekommendationerna är att främja befolkningens hälsa med hjälp av näring. Näringsrekommendationerna baserar sig på högklassig vetenskaplig forskning och konsekventa forskningsresultat.

De viktigaste punkterna i rekommendationerna:

Om vi levde och åt enligt dessa nya rekommendationer skulle kosten förändras

avsevärt.

Till exempel bör grönsaker, bär och frukter ätas betydligt mer. Män äter nu 320 g per dag, kvinnor 380 g, medan den lägsta rekommendationen skulle vara 500 g, helst upp till 800 g. Män äter 760 g rött kött per vecka, medan den nuvarande rekommendationen inte skulle vara mer än 350 g per vecka. Rekommendationen för fullkorn är 90 g per dag, vilket endast är 11 % av männen och 2 % av kvinnorna, så den rekommenderade förändringen är märkbar.

Spannmålsprodukter

Spannmålsprodukter, det vill säga bröd och gröt, bör huvudsakligen vara fullkorn och den rekommenderade mängden är minst 90 g per dag. Alla spannmålsprodukter bör ge företräde åt alternativ med låg salthalt. Mjukt bröd ska ha ett fiberinnehåll på minst 6 g per 100 g och torkat bröd på minst 10 g per 100 g.

Ris rekommenderas att ersättas med andra full-

kornsflingor.

Grönsaker, bär och frukter

Det rekommenderas att konsumera minst 500-800 g grönsaker, bär och frukter per dag.

Hälften av detta bör vara grönsaker och rotfrukter, och resten - bär och frukt. Dessa rekommenderas att konsumeras både okokta, kokta och som råvaror till olika rätter.

Frysta grönsaker och bär är bra alternativ.

Kanderade eller saltade beredningar rekommenderas inte. En liten mängd hela bin kan vara en del av bär- och fruktrekommendationen för vuxna.

Potatis

Potatis är en rekommenderad del av en hälsofrämjande och miljövänlig kost. Potatisen används för att säkerställa ett tillräckligt intag av flera vitaminer och mineraler, såsom vitamin C, vitamin B6, niacin, folat, kalium och fosfor.

Feta och salta potatisrätter bör undvikas.



Baljväxter

De vanligaste livsmedlen i denna grupp är ärter, bönor och linser. Dessa är ett bra val för hälsa och miljö. En gradvis ökning av användningen rekommenderas och mängden daglig konsumtion kan vara 50-100 g när den är mogen.

Nötter och frön

Nötter och frön inkluderar nötter som växer på träd, jordärtskocka

och frön. Vanligt använda nötter och frön inkluderar jordnötter, hasselnöt, mandel, pekannöt, valnöt, cashewnötter, paranöt, pistagenötter och sesam-, chia-, hampa-, tall-, pumpa-, solros- och linfrön.

Dessa rekommenderas att konsumeras mellan 20 och 30 g dagligen

Fisk

Det rekommenderas att man äter 300-450 g fisk (den mogna, ätliga delen) per vecka, varvid olika fiskarter varierar och hållbara eller odlade alternativ gynnas. Minst 200 g/vecka av denna mängd bör vara fet fisk, t.ex. naturlig fisk som siklöja och braxen.

Rött kött

Rött kött betyder nötkött, gris, får, get, rådjur, ren- och älgkött och deras organ. Med processat kött avses korv, charkutier och korvar som tillverkas av alla typer av kött.

Fläskkött har en bättre fettsyrasammansättning än nötkött och lamm.

Av hälsoskäl rekommenderas att man inte äter mer än 350 gram nötkött, fläsk och lamm som tillagat kött per vecka (cirka 500 gram rått kött), varav bearbetat kött bör stå för så lite som möjligt.

Det innebär att män nästan skulle behöva halvera sin konsumtion av rött kött.

Av mjölskäl bör konsumtionen av rött kött på befolkningsnivå helst vara ännu lägre än vad som nämns ovan, dvs betydligt mindre än 350 gram per vecka.

Att minska köttkonsumtionen bör i första hand ersättas med växtbaserade livsmedel, såsom baljväxter och fullkorn, eller hållbart fångad och odlad fisk.

Fjäderfäkött

På grund av den stora konsumtionsvolymen är broilerkött ett av de mest naturliga handlar inte om livsmedel som försvagar mångfalden i den finländska kosten. Sojafoder som används i produktionen av fjäderfäkött undergräver den biologiska mångfalden på global nivå.

Klimatpåverkan från fjäderfäkött är betydligt lägre än från nötkött.

Det rekommenderas att bearbetat fjäderfäkött konsumeras i så liten utsträckning som möjligt. Att minska konsumtionen av rött kött bör inte ersättas med kött från vingedjur.

Det rekommenderas att minska konsumtionen av fjäderfäkött från den nuvarande mängden på grund av miljöpåverkan.

Mjolk och mjolkprodukter

Användning av skummjölksprodukter eller mjölkprodukter med låg fetthalt 350-500 gram

mark per dag räcker för att tillgodose behovet av kalcium, jod och vitamin B12, medan kosten även innehåller baljväxter, mörkgröna grönsaker, fisk, nötter och frön.

Mjolk och surmjolk bör vara skummad eller innehålla högst 0,5 % fett.

Yoghurt, viili och kvarg

får vara skummad eller innehålla högst 1 % fett och inte innehålla något eller endast lite fritt socker.

Bland ostar rekommenderas att man väljer produkter som innehåller mindre salt (upp till 1,2 %) och högst 17 % fett. Beroende på typ av ost motsvarar 10-20 g ost cirka 100 g mjölk. Av de växtbaserade alternativen till mjölk bör kalcium föredras,

Drycker och andra livsmedel som är berikade med D-vitamin, jod och vitamin B12.

Ägg

Måttlig äggkonsumtion, högst 1 ägg per dag inklusive

Även kycklingägg som används i matlagning och bakning kan vara

en del av en hälsofrämjande och miljövänlig kost. Denna rekommendation rekommenderas dock inte om du har artärsjukdom, diabetes eller förhöjda nivåer av LDL-kolesterol i blodet.



Fett i kosten

Minst 25 g vegetabiliska oljor bör användas dagligen för att säkerställa intaget av alfa-linolensyra.

Användningen av smör och tropiska oljor bör begränsas, och vegetabiliska oljebaserade pålägg med minst 60 % fett och hög halt av omättade fettsyror bör föredras.

Sockerhaltiga livsmedel

Livsmedel som innehåller mycket fritt socker används så lite som möjligt.

Drycker

Den rekommenderade dagliga mängden drycker är 1-1,5 liter, utöver den vätska som finns i maten. Långvarig måttlig konsumtion av kaffe och te är bra för hälsan och inga negativa hälsoeffekter har observerats. Kaffe är dock ett av de livsmedel som försvagar den globala biologiska mångfalden mest i den finländska kosten. Ur miljösynpunkt är kranvatten den mest rekommenderade drycken.

Det finns inga mer detaljerade rekommendationer för energidrycker i dessa instruktioner. På Livsmedelsverkets övriga sidor finns också mer fördjupad information om dessa:

”Rekommenderas inte för gravida kvinnor, barn och ungdomar under 15 år. Om produkten innehåller mer än 150 mg/l koffein måste den vara försedd med en etikett som anger koffeinhalten (mg/100 ml) och en varning: ”Hög koffeinhalt. Rekommenderas inte för barn, gravida eller ammande.” Dessutom har Livsmedelsverket gett anvisningar om att den maximala dagliga användningen av produkten ska

anges på förpackningen. En liten burk (2,5 dl) energidryck innehåller 80 mg koffein och en stor burk (5 dl) innehåller ca 160 mg.”

Sammanfattning av dryckesrekommendationer:

Kranvatten är den främsta törstdrycken.

Måttlig konsumtion av bryggkaffe (ca 1,25-5 dl per dag) och te kan vara en del av en hälsofrämjande kost.

Det rekommenderas att begränsa konsumtionen av filtrerat kaffe (höjer kolesterol) och andra drycker som innehåller koffein och sötas med socker, såsom cola och energidrycker.

Det totala intaget av koffein från alla källor bör inte överstiga 400 mg per dag.

Gravida och ammande kvinnor bör begränsa koffeinintaget till högst 200 mg per dag.

Gränsen för säkert koffeinintag hos barn och ungdomar (1-18 år) är högst 3 mg per kilo kroppsvikt och dag.

Kaffekonsumtionen bör också hållas låg av mjölskäl.

Alkoholhaltiga drycker

Alkohol har hög energihalt, 29 kJ (7 kcal) gram

per mark. Stor alkoholkonsumtion kan leda till överdrivet energiintag och sämre kostkvalitet. Alkohol (etanol) konsumeras vanligtvis som öl (2,5-6,0 volymprocent alkohol), vin (12 volymprocent) eller sprit (40 volymprocent). Alkohol är ett giftigt ämne som påverkar alla organ i kroppen.

Organ.

Eftersom det inte har varit möjligt att sätta en gräns för säker alkoholkonsumtion rekommenderas det inte. Om alkohol konsumeras bör mängden dock vara så liten som möjligt.

För barn, ungdomar, gravida och ammande kvinnor samt äldre rekommenderas inte alkoholkonsumtion alls.

Rekommendationer finns på nätet:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150005/URN_ISBN_978-952-408-405-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Den svenska översättningen kommer att finnas tillgänglig under de kommande veckorna.

Källa: Statens näringsdelegation, Institutet för hälsa och välfärd: ”Hållbar hälsa av mat - nationella näringsrekommendationer 2024, Helsingfors 2024

JULFIILIS

Julfiilis: En Magisk Julupplevelse i Vasa



Mellan den 30 november och 8 december 2024 förvandlas Lofter i Vasa till ett sagolikt julparadis under evenemanget Julfiilis. Platsen, som ligger i hörnet av Vasaesplanaden och Rådhusgatan (ingång från Rådhusgatan 28), bjuder på en stämningsfull miljö där julens glädje och gemenskap står i centrum.

Ett Evenemang för alla

Julfiilis är mer än bara en julmarknad – det är en årlig kulturhändelse som samlar människor i alla åldrar och från olika bakgrunder. Med fokus på att sprida julstämning och gemenskap erbjuder evenemanget ett rikt program med något för alla.

Musik och Framträdanden: Varje dag kan besökare njuta av lokala köror och musikanter som fyller luften med stämningsfull musik.

Familjeaktiviteter: Barn och familjer kan delta i hantverksworkshops, se dockteater, eller roa sig med temaparklekar. De dagliga besöken av mysiga farmdjur är en höjdpunkt som särskilt de yngsta

ser fram emot.

Mat och Dryck: Ett brett utbud av god mat och den obligatoriska värmande glöggen gör att ingen behöver gå hungrig eller kall.

En magisk atmosfär

Det som verkligen gör Julfiilis unikt är den omsorgsfullt skapade atmosfären. Platsen pryds med drömlig julbelysning, och bakgrundsmusiken bidrar till att skapa en känsla av förtrollning. Kombinationen av visuella och ljudmässiga element gör evenemanget till en upplevelse för alla sinnen.

Julfiilis som tradition

Julfiilis är en påminnelse om hur högtider kan föra människor samman och skapa glädje i det mörkaste av vintrar. För Vasa och dess invånare har det blivit en uppskattad tradition som sprider ljus och värme.



LJUSFESTIVAL

Lux Helsinki 8-12-1-2025 lyser upp de mörkaste dagarna



När vintern tar ett allt hårdare grepp om Helsingfors framträder en strålande kontrapunkt: Lux Helsinki. Denna årliga ljusfestival, som äger rum mellan den 8 och 12 januari 2025, förvandlar stadens välbekanta landskap till en hisnande duk av ljuskonst.

Lux Helsinki är mer än bara ett spektakel; Det är en hyllning till kreativitet och gemenskap. Under fem magiska nätter badar hjärtat av Helsingfors i ett kalejdoskop av färger och förtrollande installationer. Offentliga byggnader blir lysande skulpturer, parker förvandlas till eteriska underländer och gatubilder genomsyras av ett utomjordiskt

sken.

Festivalens styrka ligger i dess mångfald. Från uppslukande, interaktiva upplevelser till häpnadsväckande storskaliga projektioner – Lux Helsinki passar alla konstnärliga smaker. Lokala och internationella konstnärer samlas för att visa upp sina innovativa visioner och tänja på gränserna för ljus som medium. Att vandra genom den upplysta staden blir ett äventyr, där varje hörn avslöjar ett nytt underverk.

Lux Helsinki har en genomslagskraft som sträcker sig längre än till estetiken. Det främjar en känsla av samhörighet och delad glädje under

en tid på året som ofta förknippas med mörker och ensamhet. Festivalen uppmuntrar till utforskning och bjuder in både invånare och besökare att återupptäcka staden i ett nytt ljus. Det är en påminnelse om att även mitt i vintern kan man hitta skönhet och förundran.

Oavsett om du är en erfaren konstentusiast eller bara söker en magisk flykt från kylan är Lux Helsinki en upplevelse som du inte får missa. Så klä på dig, omfamna den krispiga vinterluften och fördjupa dig i Helsingfors ljusa hjärta. Låt Lux Helsinki lysa upp januari och väck din känsla av förundran.





ALKOHOLPROBLEM

Semaglutid (Ozempic): Ett lovande verktyg i kampen mot alkoholmissbruk



Alkoholberoende (AUD) är en komplex hälsotillstånd som kännetecknas av ihållande och problematisk alkoholanvändning. Trots att det finns många behandlingsalternativ kämpar många människor med att upprätthålla nykterhet. Ny forskning har dock belyst en möjlig ny terapeutisk väg: semaglutid.

Semaglutid, som ursprungligen utvecklades för behandling av typ 2-diabetes och fetma, har visat lovande resultat för att

minska alkoholkonsumtion och beteenden kopplade till överdrivet drickande. Detta läkemedel tillhör en grupp substanser som kallas glukagonliknande peptid-1 (GLP-1)-receptoragonister. GLP-1 är ett tarmhormon som reglerar aptit och blodsockernivåer. Genom att efterlikna GLP-1:s effekter kan semaglutid hjälpa till att minska suget efter alkohol, främja mättnadskänsla och dämpa impulsiva beteenden kopplade till alkoholmissbruk.

Prekliniska studier har visat att semaglutid är effektivt i djurmodeller för alkoholberoende. Forskare har observerat betydande minskningar i alkoholkon-

sumtion och alkoholens belönande effekter hos gnagare som behandlats med semaglutid. Dessa resultat tyder på att semaglutid kan ha en liknande påverkan på mänskligt beteende.

Även om de exakta mekanismerna bakom semaglutids effekter på alkoholmissbruk fortfarande undersöks har flera teorier föreslagits. En möjlighet är att semaglutid kan förändra hjärnans belöningsbanor och minska alkoholens förstärkande effekter. Dessutom kan semaglutid förbättra humöret och minska stress, två faktorer som kan bidra till alkoholanvändning.

Semaglutids potential som behandling för AUD är betydande. I en stor studie minskade sjukhusinläggningar på grund av alkoholmissbruk med en tredjedel. Läkemedlet erbjuder ett nytt angreppssätt för att hantera alkoholberoende genom att rikta in sig på de underliggande biologiska mekanismer som driver tvångsmässig alkoholkonsumtion. Det är dock viktigt att notera att ytterligare forskning krävs för att fullt ut förstå semaglutids effektivitet och säkerhet vid behandling av AUD.

Som med alla läkemedel kan semaglutid ha biverkningar, inklusive mag-tarmproblem som illamående,

kräkningar och diarré. Det är viktigt att rådgöra med en vårdgivare för att avgöra om semaglutid är ett lämpligt behandlingsalternativ och för att övervaka eventuella biverkningar.

Sammanfattningsvis representerar semaglutid en lovande utveckling inom behandlingen av alkoholberoende. Även om mer forskning krävs för att fullt ut klargöra dess verkningsmekanismer och långtidseffekter har detta läkemedel potential att revolutionera vårt sätt att närma oss alkoholmissbruk.

85 ÅR SEDAN VINTERKRIGET BÖRJADE

Stämningarna i Finland den 30 november 1939

Den 30 november 1939 - i går för 85 år sedan - inledde Sovjetunionen ett överraskande och brutalt angrepp på Finland. Denna dag markerar början på Vinterkriget, ett krig som skulle definiera Finland, både som nation och i världens ögon.

Den inledande attacken chockade inte bara finländarna utan också den internationella opinionen. Bombningarna av Helsingfors, Viborg, Lahtis och andra orter skapade kaos, sorg och vrede, men de väckte också en djupt rotad beslutsamhet att kämpa för frihet och självständighet.

En nation i chock och mobilisering. Nyheten om anfallet spred sig som en löpeld genom Finland. I Helsingfors och andra städer hördes sirenerna, och invånarna rusade till skyddsrum eller sökte sig till säkerhet i panik. Flyglarmen avlöste varandra, och i flera städer träffades civila mål, inklusive sjukhus. Tidningarnas rapporter dagen därpå vittnar om den förödelse som bombningarna orsakade, särskilt bland kvinnor och barn.

Trots chocken fanns en tydlig insikt om att detta krig inte kunde undvikas. President Kyösti Kallio proklamerade undantagstillstånd, och landets försvarsmakt mobiliserades omedelbart. För finländarna var detta inte bara ett militärt angrepp utan en existentiell kris. Som utrikesminister Eljas Erkkö uttryckte i sitt tal till USA: "Vi har ingen annan utväg än att kämpa för vår frihet och tillvaro."

Internationella reaktioner. Anfallet mot Finland väckte omedelbar avsky världen över. I USA rapporterade president Roosevelt och utrikesminister Hull om krisen och diskuterade möjliga åtgärder mot Sovjetunionen. Den amerikanska opinionen blev kraftigt upprörd över attacken, särskilt med tanke på att Sovjet utan förvarning hade brutit mot en tidigare icke-angreppspakt.

I Europa var sympatiuttalanden för Finland många. Danmarks kung Christian sände sitt deltagande till president Kallio, medan tidningar i väst fördömde det sovjetiska agerandet som ett brott mot folkrätten och mot grundläggande mänskliga värden. Sovjetunionens propagandamaskin försökte rättfärdiga anfallet med påståenden om finländska provokationer, men få utanför Sovjet lät sig övertygas.

Enighet och kampvilja. Samtidigt som Finland stod inför denna nationella kris visade folket en anmärkningsvärd enighet. Alla samhällsklasser förenades i en gemensam strävan att försvara landet. Trots att Sovjetunionen var en militär stormakt och Finland en liten nation var det tydligt att finländarna inte skulle ge upp utan kamp.

I Åbo och andra städer var initiala reaktioner präglade av en viss misstro - kunde detta verkligen vara början på ett fullskaligt krig? Men så snart de första flyglarmen ljöd och de officiella rapporterna bekräftades, förbyttes denna misstro till handlingskraft. Frivilliga anmälde sig i massor till armén, och civilbefolkningen organiserade sig för att stötta försvarsinsatserna.

Historiska perspektiv. Det som följde efter den 30 november var en av de mest heroiska och omtalade perioderna i Finlands historia. Trots sin underlägsenhet i manskap och materiel lyckades den finländska armén under flera månader stå emot den sovjetiska övermakten. Denna motståndsvilja bottenade inte bara i militär strategi utan i en djupt rotad vilja att försvara sin självständighet, sitt sätt att leva och sin nationella stolthet.

Anfallet den 30 november 1939 var inte bara början på ett krig; det var början på en berättelse om mod, samhörighet och uthållighet som än idag utgör en grundsten i Finlands nationella identitet. Stämningarna denna dag, en blandning av sorg, vrede och beslutsamhet, kom att definiera ett helt folks kamp mot överväldigande odds.

SVENSKA PRESSEN

No 279 Helsingfors, fredagen den 1 December 1939

NYTT HÄFTIGT BOMBANFALL MOT HELSINGFORS

Två flyglarm hittills i dag ett kl. 9,30, ett annat 1,15. Inga bomber vid första angreppet, ett flertal vid det andra

I Helsingfors gavs i dag på morgonen klockan 9.10 flyglarm. Klockan 10.10 gavs signal om att faran var över. Inga bomber föllades över staden.

Kl. 1.15 ljuder en ny flyglarm. Åter ströme några ryska bombplan i över Helsingfors - ett osäkrat uppger antalet till sex - och dessa gång läta bombbrevdarna inte vänta på sig länge. Ett flertal starka detonationer hördes i stadens södra del. De första flyglarmerna följdes av en stor mängd sovjetiska flygplan. Kl. 2.15 ett bomb och ströme gårdas Tusentvisen 57, dock utan att nådammarna störa staden. Bomben nedföll även vid Södraströmen och Adolfs Kirkgatan. Vid Helsingforsgatan antändes ett trähus av en brandbomb. På ett par ställen i Stora Södraströmen började icke explodera.

Pölsen följdes vid ett samtal med Svenska Pressen kl. 2.45 anfallet var över, ett antal dödsfall också i dag är stort.

Man förmodar att angreppet gäller gas- och elektricitetsverksamhet i Sibirien.

Indignation i Englands press.

„Ett förtärfullt angrepp på ett neutralt land som Finland är ett brott mot folkrätten och mot mänskliga värden. Sovjetunionens agerande är ett brott mot den internationella rättens grundprinciper. Englands press uttrycker sin djupa oro över denna situation och förklarar sig redo att stötta Finlands försvar mot Sovjetunionens aggressioner. Detta är ett tydligt tecken på att världens fria folk står solidariskt bakom Finland i dess kamp för självständighet och fred i Europa.“

Roosevelt begär offentligt löfte om ömsesidigt humant luftkrig

Budskap till Moskva och Helsingfors.

Washington, fredag. President Roosevelts budskap till Moskva och Helsingfors i dag är ett tydligt tecken på att världens fria folk står solidariskt bakom Finland i dess kamp för självständighet och fred i Europa. Han begär offentligt löfte om ömsesidigt humant luftkrig mellan de fria länderna och Sovjetunionen. Detta är ett tydligt tecken på att världens fria folk står solidariskt bakom Finland i dess kamp för självständighet och fred i Europa.

Tysklands hållning minskar Sveriges handelsfrihet.

Bygges Nyheter: Den tysk-ryska paktens härskart över Finland som Sverige i en ytterligare öngynnsam situation.

Flyglarm på Offren för gårdagens bombanfall.

Bl. a. en gång i Hangö och Lahtis, två gånger i Viborg, fyra i Borgå.

Hangö. Flyglarm gavs i Hangö kl. 9.30 och 1.15. Inga bomber föllades över staden.

Lahtis. Flyglarm gavs i Lahtis kl. 9.30 och 1.15. Inga bomber föllades över staden.

Viborg. Flyglarm gavs i Viborg kl. 9.30 och 1.15. Inga bomber föllades över staden.

Borgå. Flyglarm gavs i Borgå kl. 9.30 och 1.15. Inga bomber föllades över staden.

Colombia ställer sig sympatiskt.

Colombias press uttrycker sin djupa oro över denna situation och förklarar sig redo att stötta Finlands försvar mot Sovjetunionens aggressioner. Detta är ett tydligt tecken på att världens fria folk står solidariskt bakom Finland i dess kamp för självständighet och fred i Europa.

Tidningen i Tammelfors.

Den svenska pressen uttrycker sin djupa oro över denna situation och förklarar sig redo att stötta Finlands försvar mot Sovjetunionens aggressioner. Detta är ett tydligt tecken på att världens fria folk står solidariskt bakom Finland i dess kamp för självständighet och fred i Europa.

Tidningen i Tammelfors.

Den svenska pressen uttrycker sin djupa oro över denna situation och förklarar sig redo att stötta Finlands försvar mot Sovjetunionens aggressioner. Detta är ett tydligt tecken på att världens fria folk står solidariskt bakom Finland i dess kamp för självständighet och fred i Europa.

Kuukausittilanjat! Uudistakaa lehtenne tilaus tänään!

No 325 (1939) Helsingfors, Perjantai joulukuun 1 p. 1939

HELSENGIN SANOMAT

Perjantai joulukuun 1 p.

KASSA		KASSA	
Arvokassa	Postikassa	Arvokassa	Postikassa
100	100	100	100
200	200	200	200
300	300	300	300
400	400	400	400
500	500	500	500
600	600	600	600
700	700	700	700
800	800	800	800
900	900	900	900
1000	1000	1000	1000

VENÄLÄISET aloittaneet sotatoimet Suomea vastaan.

Monin paikoin maahan tunkeutuneet joukot löytyä takaisin.

Venäläiset lentokoneet pommittaneet useita paikkakuntia.

Kokonaan siviiliväestöön kohdistuneen pommituksen uhreina etupäässä naisia ja lapsia.

Neljä venäläistä pommikoneita ammuttu alas ja neljä hyökkäysvammaa tuhouttu.

Suomi julistettu sotatilaan.

Tasavallan presidentti antoi eilen seuraavan julistuksen: "Suomen tasavallus on julistettu sotatilaan. Tämä julistus tehdään Venäjän ilmapommitusten ja maahan tunkeutumisen vuoksi." Kyösti Kallio, Tasavallan presidentti. Juhon Niukkanen, Puolustusministeri.

Neuvostojoukot hyökkäsivät eilen aamulla yli rajojenraahamme.

NE LYOTIIN KUITENKIN kaikkialla takaisin.

Lentokoneet pommittivat useita kaupunkeja, m.m. Helsinkiä ja Viipuria.

Lentopommituksissa sai siviiliväestöä surmansa.

4 venäläistä hyökkäysvaunua ja 3 lentokonetta tuhattu.

Puolustusministeriön sanomatilasto ilmoittaa torstai-päivän tapahtumista seuraavaan:

Venäläiset ylittivät torstain aamuna ilman sodanjulistusta useissa kohdoin rajan. Monin paikoin maahan tunkeutuneet joukot lyötiin heti takaisin rajan taakse. Eräissä kohdoin hyökkäjiä kuitenkin alkoi siä jaloissa, mutta itäpäivästä venäläisten eteenpäin pysyivät kaikki. Kannaksella valmistelut ja tukivat venäläiset hyökkäystään voimakkaalla tykistöllä. Käsienlähellä Laatokan pohjoispuolella tuhoittiin torstaina kaksi venäläisten hyökkäysvaunua, samoin Kannaksella. Omat joukkomme eivät missään ylittäneet rajaa.

Päivän kuluessa olivat venäläiset lentokoneet varoittamatta pommitaneet useita paikkakuntia. Helsinkiä pommitettiin kaksi kertaa. Pommitus kohdistui kokonaan siviiliväestöön ja muodostivat sen seuraukset tuhoiksi. Useita asuinrakennuksia tuhoutui ja syytti palamaan. Uherin, jotka etupäässä olivat naisia ja lapsia, loukkaantui ja vielä tuettiin. Lisäksi pommitettiin Viipuria, missä kolme pientä rakennusta syytti tuleen. Samoin pommitettiin Lahtea, jossa aineelliset vahingot olivat mittattomat, mutta jossa neljä henkilöä menetti henkensä ja 13 haavoittui, kaikki siviilihenkilöitä. Lisäksi pommitettiin päivän kuluessa Hanko, jossa yksi henkilö sai surmansa, Kotkaa, Kemijärveä, Kittilää ja Petsamoa pommitettiin myös. Vauriot ovat varsin vähäiset.

Venäläisten lentohyökkäyksen aikana Sakkolassa ammuttiin myöhemmin sadon tiedon mukaan alas kaksi pommituslentokoneita. Helsingissä ensimmäinen hyökkäyksen aikana ammuttiin yksi pommitus alas.

Venäläiset lentokoneet pommittivat niinkään rautatieä Utiin ja Kaipiaisten luona. Tästä hyökkäyksestä ei ollut tuloksia.

Venäjän laivasto pommitti päivän kuluessa Setikaria ja joiakin rannikkoseutuja.

Joukkojemme mieliala on rohkea ja innostunut ja kansa suhtautuu tapuksiin tyneesti ja päättäväisesti.

Ennen aamuun saakka, joka ennenmin kaatuu kuin alituisu, on mahdollisuus jällele nousta, me olemme antautuneet kansakunta on tuottanut jatkavaan eroitukseen.

Kansamme ei kaipaa tällaisella suurella sota, vaan tekoi. Ja näitä tekoi tulee olemaan. Jokaohamme on mies, johon luotamme vuoreen varmasti ja jonka kanssa käymme taistelunsa — ei eläköön-huolien kaukaisuus ja silloin oleva taunohyväntuonon vallassa, vaan kynnin päättäväisillä ja täysin tietoisena siitä, että tämä taistelu tulee mahdollisesti olemaan viimeinen.

Kainka maaperällä voisi olla? Ensimmäistä kertaa ei näin tapahdu kansamme historiaan. Tämä sukupolvi ei tule olemaan edellisiä huonompi. On ennenkin ihetty ryssä ja isäillän syihin.

Suomen kansan koulun kahletoiminta on haittanut. Korkeimman johdolla ja hänen luottamusta on täyttyköön!

Maa julistettu sotatilaan.

Tasavallan presidentti antoi eilen seuraavan asetuksen sotatilasta:

Valtakunnan puolustuksen turvaamiseksi ja oikeusjärjestyksen voimaansäilyttämiseksi julistetaan Suomen tasavalta sotatilaan.

Helsingissä marraskuun 30 pñä 1939.

Kyösti Kallio, tasavallan presidentti.

Juha Niukkanen, puolustusministeri.

Yhdysvallat tarjonnut välitystään.

Asiaaohitaja eilen Moskovassa Petemkinin puheilla.

Washingtonissa toivotaan aloitteen onnistuvan.

MOSEKOVASTA toimitetaan.

Beitlinin kaarta.

Yhdysvaltain lääkäreiden vertailevien ammattilaisien edustajien asetus tiedon mukaan on Yhdysvaltain Moskovaan oleva asiantuntija Walter Thurston toimittaa heti klo 12 jälkeen Helsingin iltaa lähtevästä lentokoneesta Moskovaan. Niiden tehtävänä oli tarjota Neuvostoliiton hallitukselle hyviä palveluksia väkijoukon asiantuntijana Suomen ja Neuvostoliiton välillä.

WASHINGTONISTA toimitetaan.

Tilansaohitustilasta Helsingin tiedotus Yhdysvaltain hyvien palvelusten tarjonnasta Suomen ja Neuvostoliiton välillä on jatkuvasti ilmoitettuna sanomatilastossa ulkoministeriön ja presidentin luona. Tiedotus on jatkuvasti toimitettu.

Amerikan johtavalla taholla eilen tiedon mukaan, että vapaa ammatin on välitystään ja että tavalliset diplomaattiset menettelyt syylläytettiin, että asiantuntijain lähteen laajutuksen puhkaminen, mikä mahdollista, toteutettiin. Tämä on ensimmäinen...



Presidentti Roosevelt

(Jatkua 4:nneksi sivulla)

PAIVAN SANA.

Kokouskäsitys 1. 12. 1939.

NEUVOSTOLIITTO HYÖKKÄÄ.

Eilinen päivä mielenohitusta rakaisevatko Suomen ja Neuvostoliiton välillä suhteita, jotka viime aikoina ovat kiristyneet. Venäläiset lentokoneet tekivät eilispäivän kuluessa lukuisia hyökkäyksiä maamme eteläosan kaupunkeja ja erästä teollisuuskeskuksesta kohtaan. Vahingot eivät liene huomattavat, mutta joukko siviililäisiä joutui pakenen alueelta hyökkäyksiä herättäneitä ja haavoittuneita. Samanaikaisesti oli taistelutoimintaa myöskin rajoilla, jossa vihollisen hyökkäyk-

set lyötiin takaisin. Sodan alkaminen on siis nyt tapahtunut tosissaan. Neuvostoliitto on aloittanut hyökkäyksen Suomea vastaan. Me olemme joutuneet mahtavan naapurin hyökkäyksen alaiseksi. Valtiolle kehittyä, mikä alkoi Saksan ja Neuvostoliiton solmimasta hyökkäysliittouksesta, jonka hintana Saksa, kansakunta, jonka kanssa meillä aina on ollut mitä parhaimmat suhteet, antoi Neuvostoliitolle vapaita kädet toimia Suomea suhteen, on joutunut nykyiseen tilanteeseen. Kysymyksen ydin on nimittäin tämä Saksan suhtautuminen meihin. Neuvostoliitto ei olisi koskaan rohjennut ryhtyä laajentamaan valtaansa länteen päin, jos Saksa ei olisi sitä sallinut. Meistä on tehty yksikerroksisesti kauppa — niinkuin pienistä valtakunnista nykyisin tehdään — ja nyt saamme taistella itänsivallisen puolesta ilman omaa syyttämme. On aika meillä ta-

ista tämä suurvaltapolitiikan oikea luonne ja tehdä siitä johtopäätökset. Tilanne on tällä hetkellä vielä epäselvä, ettei ole varmaa tietoa siitä, miten Yhdysvaltain tekemä välitystyö on. Neuvostoliitto tulee siis hyväksyttäväksi, joten sotatoimet todennäköisesti jatkuvat ja saavuttavat laajempaa mittasuhteita lähipäivä.

Kansamme on kohtavaa tällaisiin kohtalontiloihin yksimielisempään kuin koskaan aikaisemmin, rahallisen päättävyyden ja tietoisuuden, että taistelu alimäärä ja huolellisuus on väistämättömyyden edessä. Musta mahdollisuus on tällä hetkellä ole. Ja Suomen kansa tulee taistelemaan. Maailma tulee niinkään kunniaakaan, epätoivoisen taistelun, jota pieni kansakunta käy viimeiseen hengenvetoonsa saakka. Uutta Tehtäväkoulun tapaan ei synny. Kansakunnalla, joka ennenmin kaatuu kuin alituisu, on mahdollisuus jällele nousta, me olemme antautuneet kansakunta on tuottanut jatkavaan eroitukseen.

Ylipäällikkömmme.



Tasavallan presidentti on torstaina antanut seuraavan päätöksen: Valtioneuvostossa tänään tekemällini päätöksellä luovutan Suomen tasavallan puolustusvoimien ylimmän päällikkyyden sotamarsalkka Carl Gustaf Mannerheimille. Kyösti Kallio, tasavallan presidentti.

Suomen puolustusvoimat ja koko kansa tervehtivät tätä suurimmalla tyydytyksellä sotamarsalkka Mannerheimin nimittämistä puolustusvoimien ylimmäksi päälliköksi. Se rajaton luottamus, jota kaikkialla maassamme tunnetaan häntä kohtaan, tulee varmasti helpottamaan hänen edesviitollista tehtävänsä. Sotamarsalkka Mannerheimilla on mitä parhaimmat edellytykset tähän luovuttavan vaativan tehtävään. Jo kerran aikaisemmin hän on vaikuttanut ratkaisevalla tavalla kansamme kohtalonsa ja nyt hän on jälleen ylin päällikkömmme. Sovelluampaa miestä ei ylipäälliköön tehtävään o'isi voinut löytää. Sotamarsalkkamme johdolla käymme voittoa tai kuolemaan!

Palopommeja Lahteen. Lahdessa ammuttiin kello 12 torstain iltaa ilmabehitys, joka jatkui vielä kello 14.30. Kolme venäläistä lentokonetta kerätti kaupunkiin ylipäälliköksi ja heitti palopommeja, jotka härsäsi ylittävät taivasta.

Ilmahälytys Turussa. Kello 11.40 ammuttiin Turussa ilmahälytys, joka jatkui vielä kello 12.

7 palopommiä Nuijamaalla. Kello 9.15 ilmestyi Nuijamaalla ylipäälliköksi venäläisiä lentokoneita, jotka heittivät 7 palopommiä, josta yksi ei syytti. Muutamat eivät aiheuttaneet mitään vauriota.

Kaksi venäläistä konetta pudetta. Tarkitusmittausten tietojen mukaan on varmistettu voiton todeta, että kaksi venäläistä konetta on ammuttu alas. Klo 9.30 ammuttiin Sakkolassa alas keskikokoinen lentokone, josta syytti tehdyt syökäys järkeä vastaan. Klo 9.45 ammuttiin Helsingin eteläpuolella alas niinkään keskikokoinen pommitus, joka syytti meren.

Ilmahälytys Helsinkiin. Puolustusministeriön tiedonanto eilen klo 12.30: Tänä aamuna ovat venäläiset lentokoneet useita paikoin lentäneet rajan yli. Klo 9.15 ilmestyi venäläisiä lentokoneita Helsingin ylipäälliköksi taisteluun lentokoneita olevin asuinrakennuksia.

9 henkilöä sai surmansa Viipurissa. Viipurissa ammuttiin ilmahälytys klo 9 aamuna aamulla. Neuvostovenäläiset lentokoneet pudottivat palo- ja räjähdyspommeja lähtien kaupunkiin. Kolmehen kaupunkiin syytti neljä postiausta tuleen palopommeista ja kolme rautatieasemaa. Uherin muutamia talonpoikaista syytti otella täällä lähtönsä, mutta saatiin ne säästettyä tai säästettyä Helsingin. Erään kadun varrella vierokuiti kaksi räjähdyskoneen vaurioita. Puolustusministeriön mukaan on 9 henkilöä surmansa kohtaan tai sirpaleita kaduilla. Surmansa seurauksena on 7 naista ja 2 miestä, useat vaurioita. Kaupunkiin ylös toimitettiin ystäksää olevin 12 lentokoneita. Vaurio oli merkki

Turun Sanomat

No 1330
Perustettu Suomessa 1 p:nä 1839
No 1330
Perustettu Suomessa 1 p:nä 1839

Neuvostoliitto hyökkänyt törkeästi Suomen kimppuun

Useita sotatouhukkaita pommittettu ilma-...
Helsingissä, Viipurissa ja Lahdessa räjähdys- ja palopommit aliebutivat eniten tuboa. — Aineelliset vahingot yleensä verraten pienet

Verälliset miehitettiin Kalastajasarennon. — Kaikkialla muualla etenemisrytmeet lyöty takaisin

Hyökkääjät menettäneet ainakin kolme pommikonetta ja neljä hyökkäysvaunua

Hyökkäysvaunujen määrän on arvioitu...
Touhukkaita pommittettiin useita...
Helsingissä, Viipurissa ja Lahdessa...
Aineelliset vahingot yleensä verraten...
Verälliset miehitettiin Kalastajasarennon...
Kaikkialla muualla etenemisrytmeet lyöty takaisin

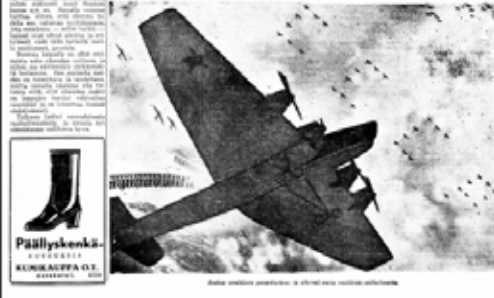


Yhtymäjohtaja Erik Gustaf Mannerheim.

Sotamarsalkka MANNERHEIM puolustusvoimien ylimmäksi päälliköksi

Suomi julistettu sotatilaan

Touhukkaita pommittettiin useita...
Helsingissä, Viipurissa ja Lahdessa...
Aineelliset vahingot yleensä verraten...
Verälliset miehitettiin Kalastajasarennon...
Kaikkialla muualla etenemisrytmeet lyöty takaisin



Kaksi sotatouhukkaita pommittettiin useita...

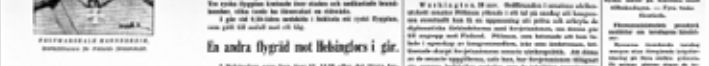
VASABLADET

No 218 (-) Fredagen den 1 december 1939. Årgång 94

Ryssarna gingo i går till väpnat överfall på Finland.

En rad flygbombardering med olika orter i landet. — Artillerield med kustorterna på Karelska näset.

Amerikansk opinion för utarbetade af förhållandena med Sovjetstaterna. — Medlingen arstagen.



En andra flyg till Helsingfors i går.

I flygningen gingo tre till fyra olika orter i landet...
Helsingfors, Viipurissa ja Lahdessa...
Aineelliset vahingot yleensä verraten...
Verälliset miehitettiin Kalastajasarennon...
Kaikkialla muualla etenemisrytmeet lyöty takaisin

Kristallidals präkurerades i går i Finland.

Präkurerades användades af sovjetiska flygplan...
Helsingfors, Viipurissa ja Lahdessa...
Aineelliset vahingot yleensä verraten...
Verälliset miehitettiin Kalastajasarennon...
Kaikkialla muualla etenemisrytmeet lyöty takaisin

Finnarnas Mannerheim åter bjöts till ett överfall.

Präkurerades användades af sovjetiska flygplan...
Helsingfors, Viipurissa ja Lahdessa...
Aineelliset vahingot yleensä verraten...
Verälliset miehitettiin Kalastajasarennon...
Kaikkialla muualla etenemisrytmeet lyöty takaisin

Ryska angrepp.

Präkurerades användades af sovjetiska flygplan...
Helsingfors, Viipurissa ja Lahdessa...
Aineelliset vahingot yleensä verraten...
Verälliset miehitettiin Kalastajasarennon...
Kaikkialla muualla etenemisrytmeet lyöty takaisin

I Mäskis vil man ingenting om utsläpp på Fästet?

Präkurerades användades af sovjetiska flygplan...
Helsingfors, Viipurissa ja Lahdessa...
Aineelliset vahingot yleensä verraten...
Verälliset miehitettiin Kalastajasarennon...
Kaikkialla muualla etenemisrytmeet lyöty takaisin

Amerikanska repressivens efterlysnade av bota affika.

Präkurerades användades af sovjetiska flygplan...
Helsingfors, Viipurissa ja Lahdessa...
Aineelliset vahingot yleensä verraten...
Verälliset miehitettiin Kalastajasarennon...
Kaikkialla muualla etenemisrytmeet lyöty takaisin

Franska släp.

Präkurerades användades af sovjetiska flygplan...
Helsingfors, Viipurissa ja Lahdessa...
Aineelliset vahingot yleensä verraten...
Verälliset miehitettiin Kalastajasarennon...
Kaikkialla muualla etenemisrytmeet lyöty takaisin

SAVO
KÄSIVÄSKÄ
KUMAKATTA OY
KÄSIVÄSKÄ

Ryssien røyhkeydellä ei ole rajoja.

Ilman sodan julistusta hyökkäsivät lentokoneet Suomen kaupunkiin.

Sivilliväestö ja sairaalat mieluisina erikoiskohteina.

Maarajan yli tunkeutuneet hyöty verisräpäin takaisin.
Touhukkaita pommittettiin useita...
Helsingissä, Viipurissa ja Lahdessa...
Aineelliset vahingot yleensä verraten...
Verälliset miehitettiin Kalastajasarennon...
Kaikkialla muualla etenemisrytmeet lyöty takaisin



Sotatouhukkaita pommittettiin useita...

Suurta suuttumusta kaikissa sivistysmaissa.

Kyökkäystoiminta on suora haaste Yhdysvaltoja vastaan.

Maajulistettu sotatilaan.
Touhukkaita pommittettiin useita...
Helsingissä, Viipurissa ja Lahdessa...
Aineelliset vahingot yleensä verraten...
Verälliset miehitettiin Kalastajasarennon...
Kaikkialla muualla etenemisrytmeet lyöty takaisin

ILKKA
MAALAILIITON JÄSENKANNATTAJA
Kokousmaksu 1000 markkaa

Neuvostoarmeija hyökkäsi eilen, tunkeutuen useissa kohdin rajan yli

Lentopommituksia m.m. Etelä-Suomen rannikkokaupungeissa ja Lapissa

HELSENKIIN tehtiin kaksi ilmahyökkäystä, palopommit aliebutaessa talipaloja ja ihmisheiken menetyksiä

Kolme vihollisen koneetta pudotettiin ja neljä hyökkäysvaunua tuhottiin eilis-päivän kuluessa. — Vihollinen lyöty takaisin

YHDYSVALLAT katsovat diplomaattiset suhteet Neuvostoliiton? — Suuttamusta Ranskassa ja Englannissa

Suomi julistettu sotatilaan.
Touhukkaita pommittettiin useita...
Helsingissä, Viipurissa ja Lahdessa...
Aineelliset vahingot yleensä verraten...
Verälliset miehitettiin Kalastajasarennon...
Kaikkialla muualla etenemisrytmeet lyöty takaisin

Kaksi ilmahyökkäystä pääkaupunkiin
Kaksi venäläistä koneetta ammuttu alas
Kaksi ilmahyökkäystä pääkaupunkiin
Kaksi venäläistä koneetta ammuttu alas

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 scenärvaro. 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.

En Biografi som Omdefinierar

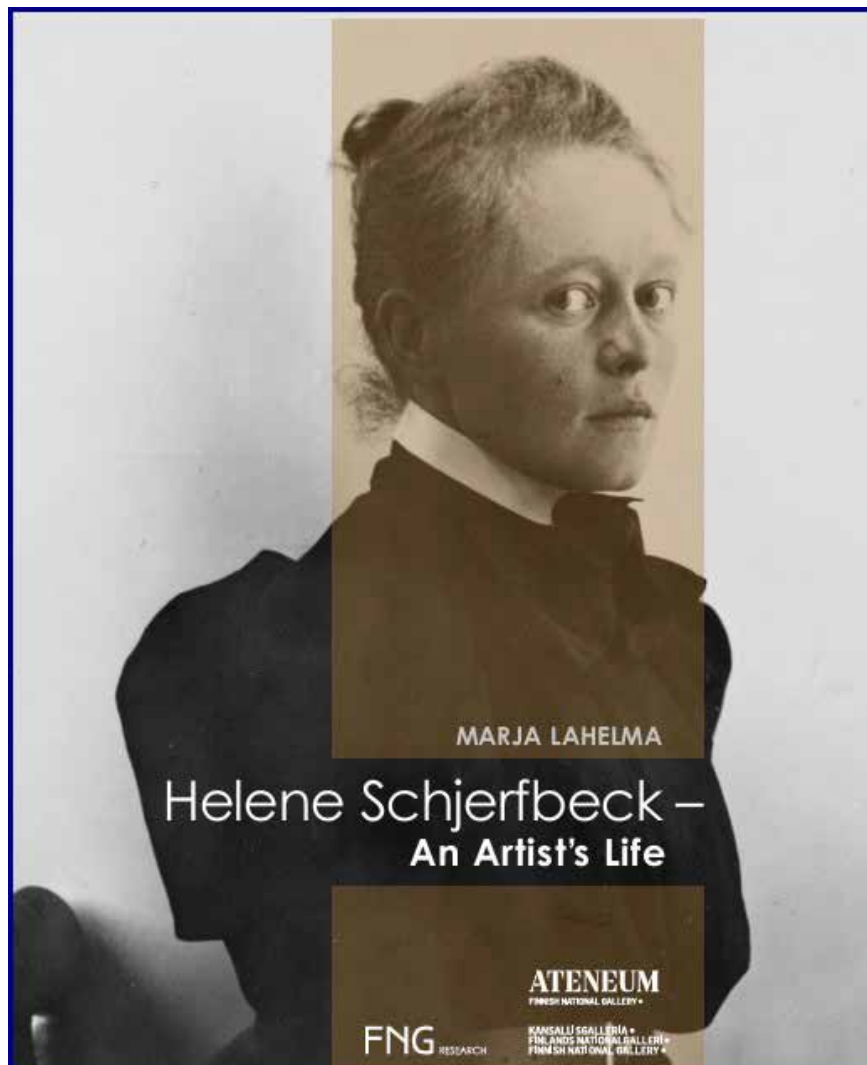
Lahelma avfärdar långlivade myter och framställer Schjerfbeck som en beslutsam och stark personlighet. Tidigare biografier, som Einar Reuters från 1951, har beskrivit henne som en tillbakadragen och skör konstnär, en bild som länge präglade förståelsen av hennes konst. Lahelma visar i stället en annan 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. Schjerfbecks långa karriär, som började redan i barndomen, speglar

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 Schjerfbecks 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 Schjerfbecks liv och kreativa process. Särskilt anmärkningsvärt är hur Lahelma omtolkar Schjerfbecks fysiska funktionsnedsättning – inte som ett hinder, utan som en integrerad del av hennes konstnärskap.

Boken understryker också Schjerfbecks 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 Schjerfbecks 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 Schjerfbecks 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 Schjerfbecks 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_

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 efterlängtnade 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 musikpjäsen 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 överflödigt 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 pionjärbete 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 – lokala ikoner på internationell scen

Fanny Churberg, känd för sina stämningsfulla 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.

Miss inte chansen att möta dessa gränsöverskridande kvinnliga konstnärer. (Källa: Ateneum/STTinfo)

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 spökligt 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 konstlärare 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 Kunts 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 underprivilegerade.

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.

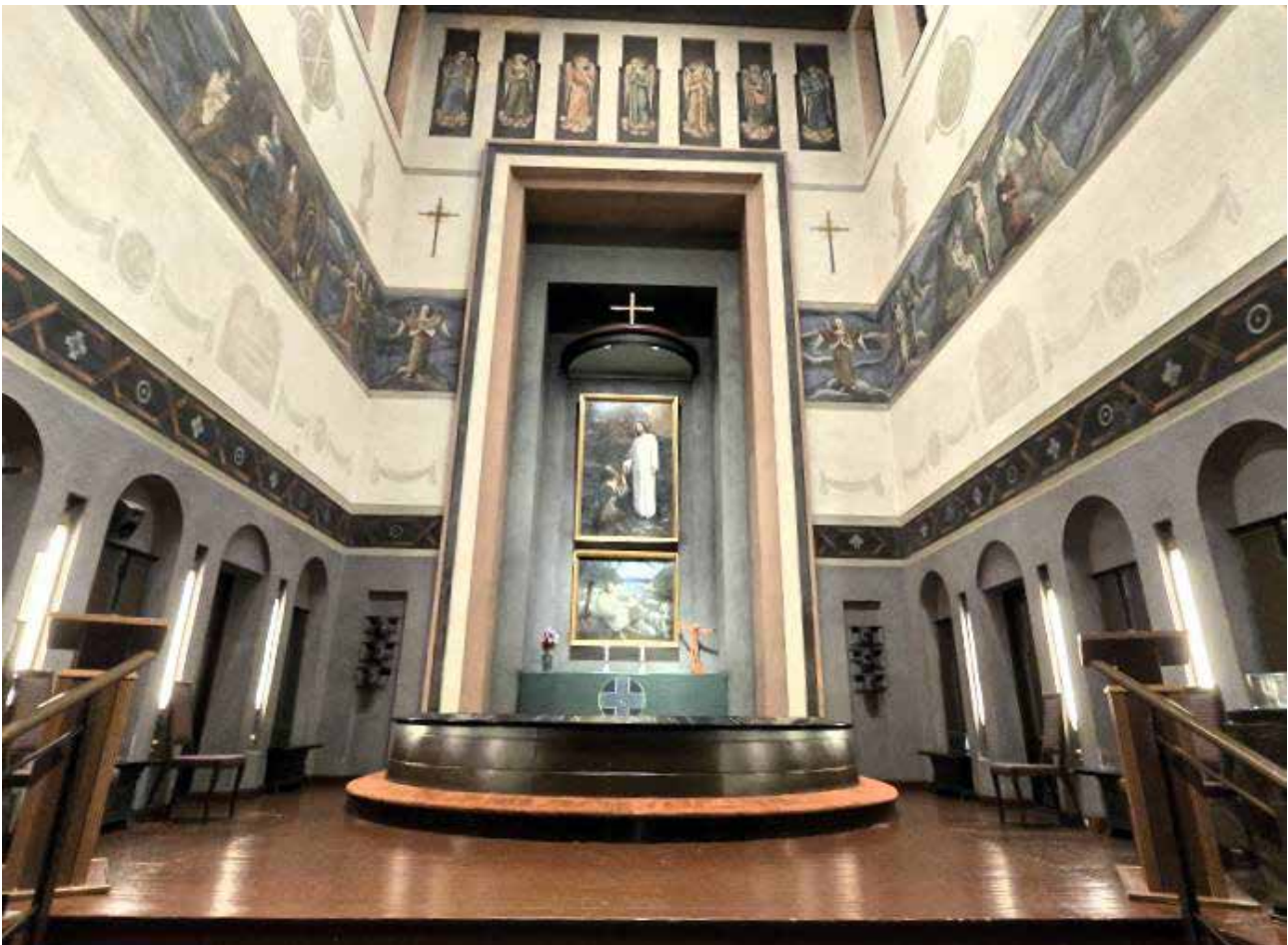
Familjens inflytande på det finländska kulturlivet var enormt

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 musikförfattare, 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 mästertliga 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



SAMHÄLLE

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

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-

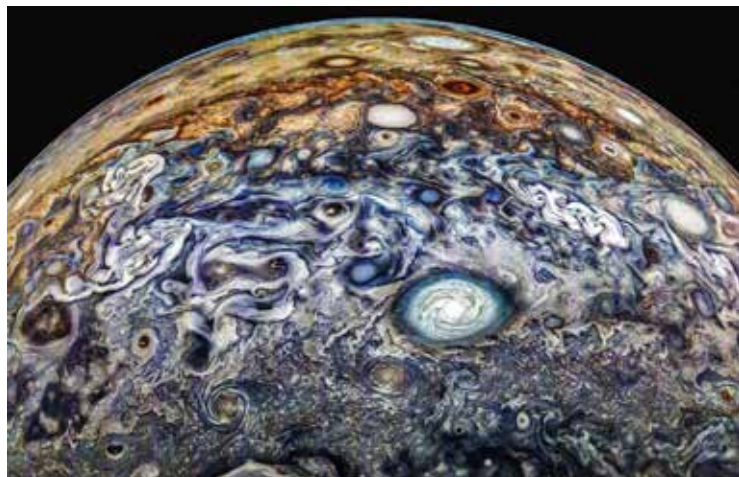


Bild: Fångad av Juno under sitt 66:e närflygning och vidarebearbetad av Jackie Branc.
Källa: NASA / SwRI / MSSS / Jackie Branc © CC BY 3.0

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

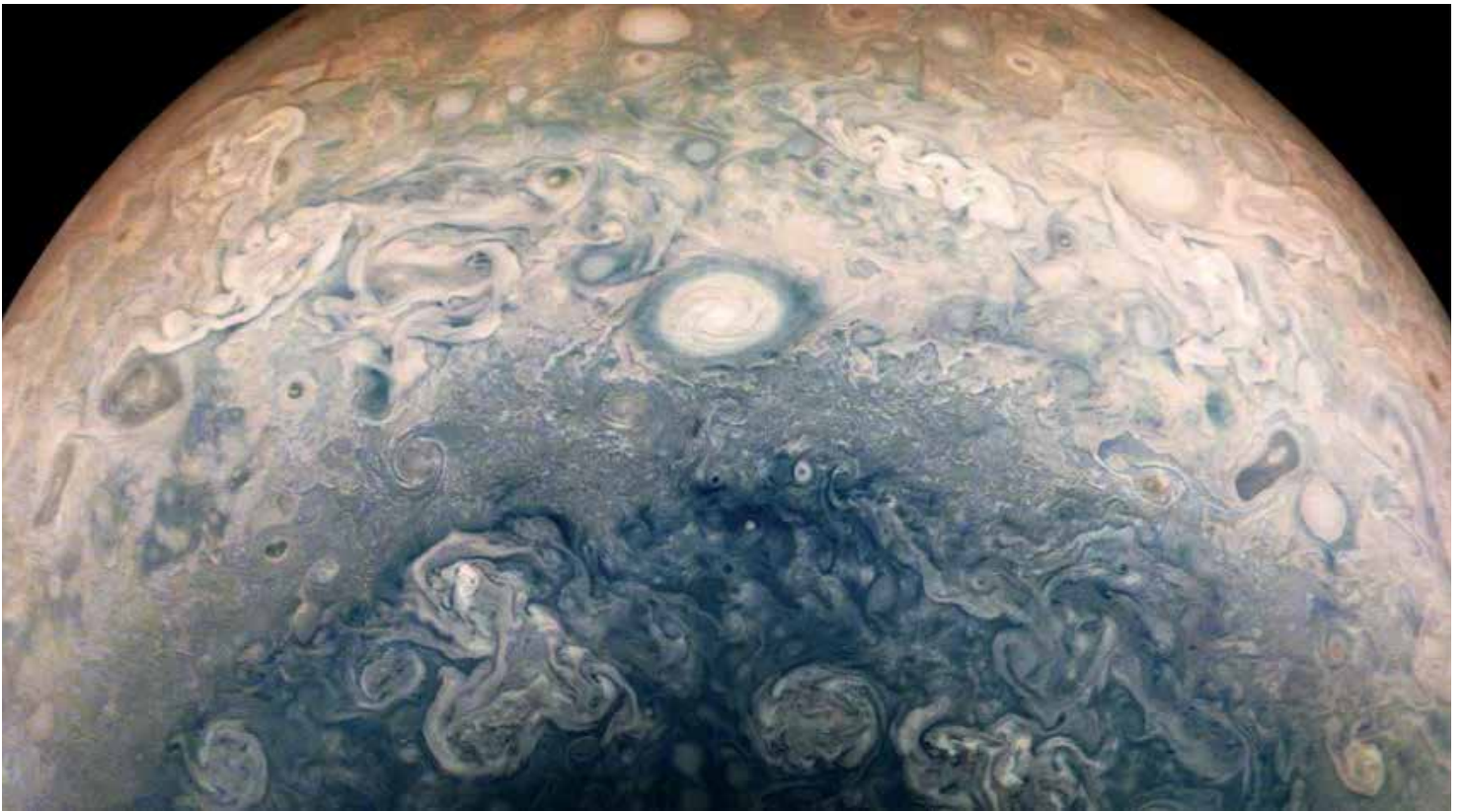
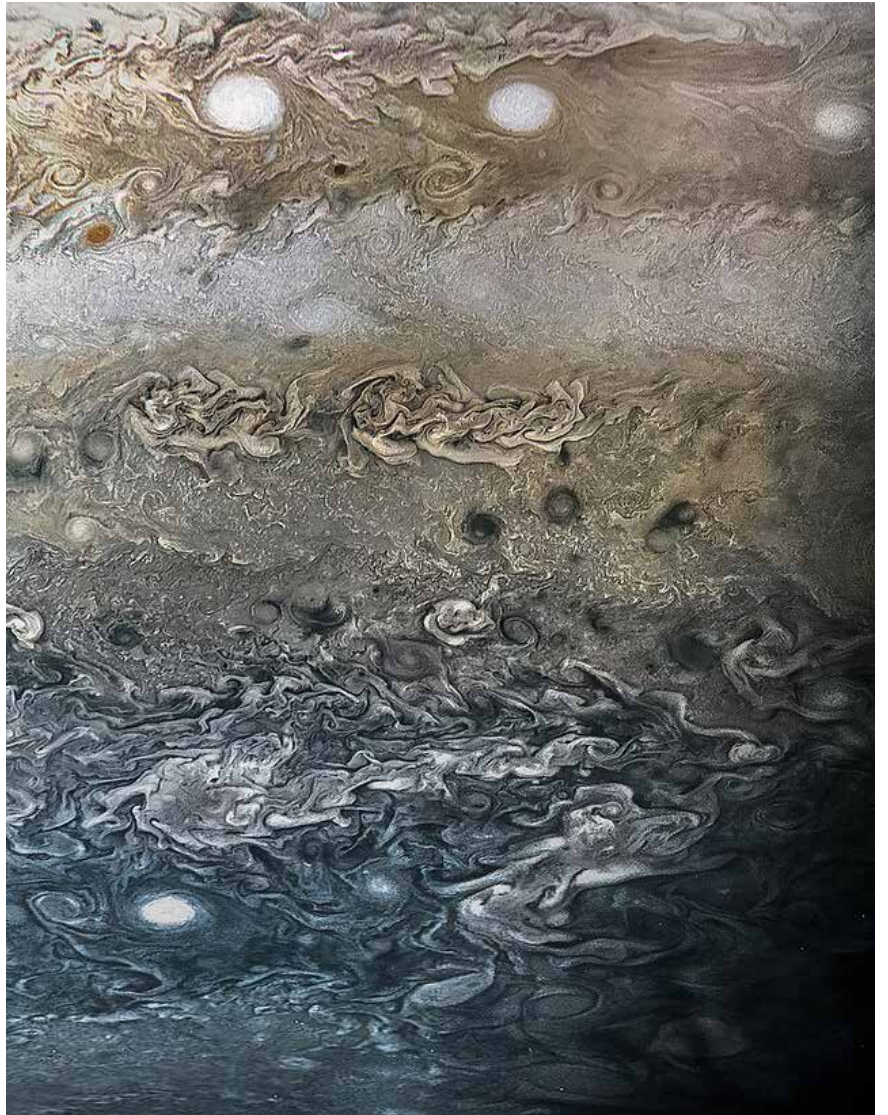


Bild tagen av Juno under dess 66:e närflygninge, sedan vidarebearbetad av Jackie Branc. NASA / SwRI / MSSS / Jackie Branc CC BY 3.0



. 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.

Allt om hudceliaki

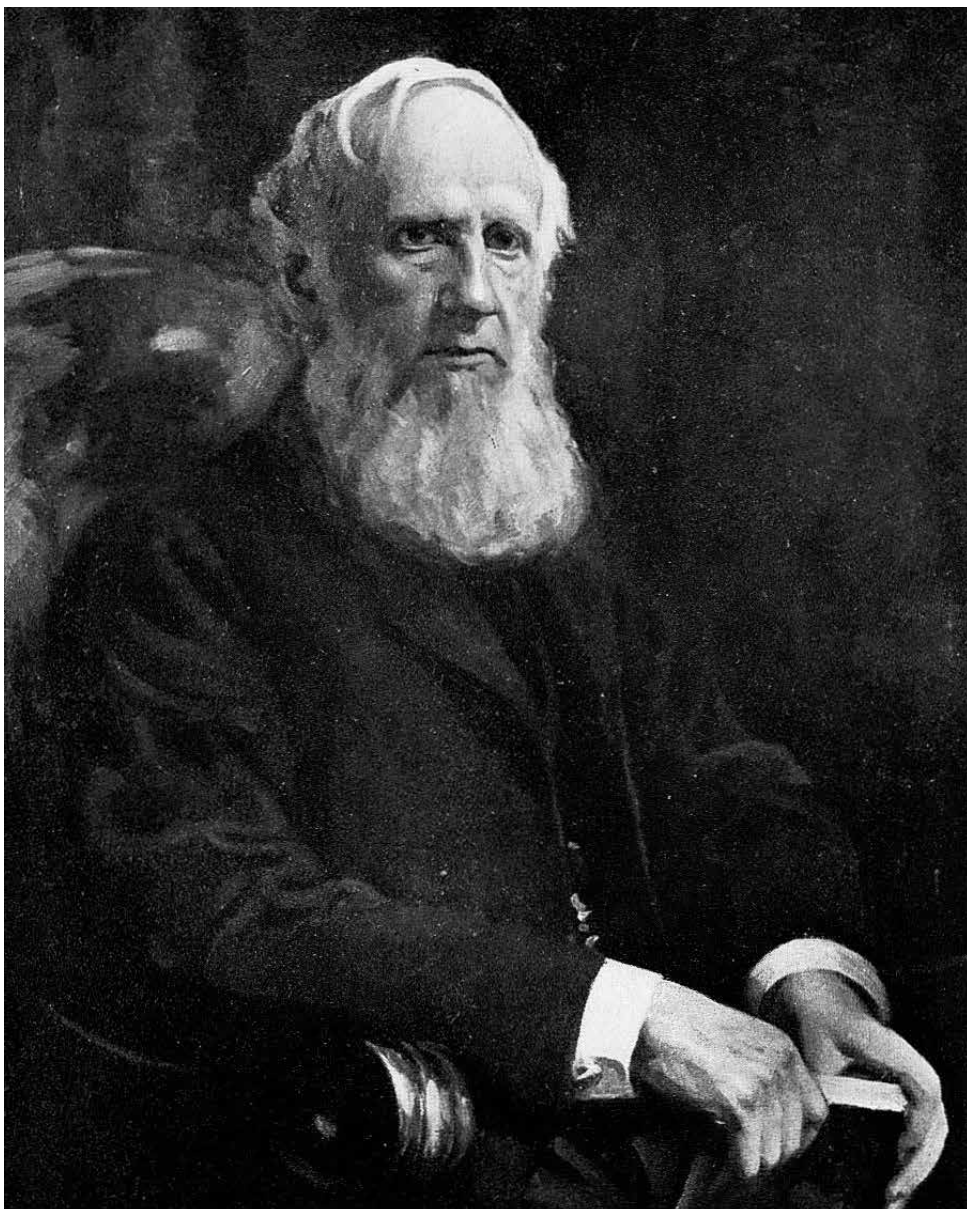
Hudceliaki, den form av celiaki som angriper huden, beskrevs år 1884 för första gången av den amerikanska professorn i hudsjukdomar Louis Adolphus Duhring. Han gav sjukdomen namnet "Dermatitis herpetiformis" som nog används ännu i dag. Men länge kallades sjukdomen för Duhrings sjukdom.

1884 publicerade Louis Duhring sjukdomen i en bok på 20 sidor. Här är inledningen till hans beskrivning: "Under namnet Dermatitis Herpetiformis föreslår jag att placera ett antal fall av en hudsjukdom som jag har stött på då och då. Dessa fall är för närvarande till största delen namnlösa, efter att ha betraktats och diagnostiserats antingen som märkliga manifestationer av en eller annan av de vanligaste kända sjukdomarna, såsom eksem, herpes eller pemfigus, eller, i vissa fall, som obeskrivna sjukdomar. Av dessa anmärkningar kommer man att dra slutsatsen att sjukdomen är sällsynt, och sådan är i viss mån faktum. Samtidigt har jag mött ett tillräckligt antal fall under de senaste femton åren, för att motivera uppfattningen att sjukdomen är värd en särskild beskrivning och ett namn. Jag insåg först att denna hudsjukdom var säregen så långt tillbaka som 1871, men med de få fall som observerades vid den tiden var det svårt att klassificera eller behandla dem på ett tillfredsställande sätt. Sedan detta datum har jag stött på ett antal andra fall som illustrerar samma och andra varianter av sjukdomen."

Så här beskrev Louis Duhring klådan vid denna sjukdom, år 1884: "Det mest slående symtomet är klådan. Brinner inte sällan klagas också på. Klåda dominerar dock och är i alla fall våldsam eller till och med intensiv. Patienter uppger att det är helt oproportionerligt över mängden utbrott. Det är dessutom en ihållande klåda som gör att den drabbade kliar sig konstant. Det föregår vanligtvis utbrottet och avtar inte förrän lesionerna har brutit. Gamla patienter, som är bekanta med processens naturliga förlopp, har informerat mig om att de inte kan få någon lindring förrän lesionerna har brutit. Från min observation bör jag säga att klådan var både svårare och mer bestående än vid vesikulärt eksem. Vesiklerna visar sig långsamt, så att det kan krävas flera dagar eller en vecka för deras fullständiga utveckling."

Under åren därefter publicerade Louis Duhring ett flertal skrifter om denna sjukdom.

Så sent som år 1967 blev sambandet



Louis Adolphus Duhring (1845-1913), en amerikansk läkare som på 1860-talet studerade hudsjukdomar i Paris, London och Wien, för att sedan öppna en klinik för hudsjukdomar i Philadelphia, USA. Wikimedia Commons, Creative Commons Erkännande 4.0 Internationell

mellan celiaki och hudceliaki fastslaget, och efter detta har glutenfri kost blev den primära behandlingen också vid denna sjukdom.

Symtom

Hudceliaki och celiaki är alltså samma sjukdom. Hudceliaki manifesterar sig i huden medan den typiska celiakin affekterar tarmen. Men båda formerna av celiaki orsakar förändringar också utanför tarmen och huden.

Symptom på hudceliaki inkluderar små, röda blåsor som vanligtvis visas utanpå armbåge och knän och på rygg och skinkor. Utslaget är oftast symmetrisk. Utslag kan

förekomma också annorstädes, i nacken och till och med i ansiktet. Klådan är obehaglig, svår, intensiv och inverkar klart negativt på livskvaliteten. Dessa blåsor kan varmycket kliande och obehagliga. Ofta kan personer med hudceliaki ha svårt att sova på grund av klåda och obehag, och de kan också ha problem med ärrbildning på grund av intensivt skrapande.

Det finns många färggranna beskrivningar av klådan i den medicinska litteraturen.

I boken "Celiac Disease: The Hidden Epidemic" berättar Rory Jones om sin klåda: "Jag hänvisar nu till det som min "sjuåriga klåda". Klådan var så illa att jag ville klia mig in i benen. Det höll mig vaken



Utslaget på armbågarna kan vara obetydligt i ett lungt skede av hudceliakin. Trots detta kan klådan vara besvärande.

på natten. Jag bar långärmade skjortor och byxor i nittiofem graders värme för att täcka utbrotten. Många krämer och lotioner stoppade inte klådan som i allt högre grad förbrukade mina vakna timmar. Det fanns en viss ironi när jag använde både vänster och höger hand för att repa de spegelliknande utbrotten i tandem.

Den slutliga slutsatsen om orsaken till min "oförklarliga dermatit" var "stress". Eftersom vår hud är ett levande, andningsorgan som påverkas av både vår fysiska och mentala hälsa, började det ge mening för min vresiga, sömnfattiga hjärna. Efter sju år av klåda, ledvärk och konstant trötthet, om inte annat, var jag definitivt stressad."

" Jag hänvisar nu till det som min "sjuåriga klåda". Klådan var så illa att jag ville klia mig in i benen. Det höll mig vaken på natten. Jag bar långärmade skjortor och byxor i nittiofem graders värme för att täcka utbrotten. Det fanns en viss ironi när jag använde både vänster och höger hand för att repa de spegelliknande utbrotten i tandem."

Epidemiologi

Hudceliakin är ytterst sällsynt hos barn och unga. Medelåldern vid insjuknande är omkring 50 år. Män och kvinnor drabbas ungefär lika ofta, med en liten övervikt för män. Den äldsta patienten som diagnostiserats med denna sjukdom var över 80 år gammal.

I en 40-årig uppföljning i Finland visade det sig att genomsnittsåldern vid diagnos

var omkring 35 år på 70-talet, för att gradvis sedan stiga till närmare 50 år. Samtidigt har sjukdomen blivit allt mera sällsynt. Orsaken till detta kan vara att födointaget av gluten halverats under denna tid.

Av alla celiakipatienter är det litet över var tionde som har hudceliakin.

Personer med hudceliakin har sällan svåra symtom tydande på vanlig celiaki. Du sjukdomen affekterar huden tycks den affektera tunntarmen i ringa grad. Men om man gör gastroskopi för att få tunntarmsprovbitar kommer man att se typisk villusatrofi hos de flesta hudceliakipatienterna, medan en mindre del har alldeles subtila förändringar.

Diagnostik

Diagnos av hudceliakin kan vara svårt eftersom symtomen kan liknar andra hudsjukdomar, som till exempel eksem eller psoriasis. Hudförändringarnas lokalisering är ändå väldigt typisk- De värsta förändringarna finns oftast utanpå armbågarna, knäna och skinkorna.

En säker diagnos fås genom att tga en provbit från frisk hud som sedan undersöks med en immunofluorescensmetod,

Om man gör gastroskopi för att få tunntarmsprovbitar kommer man att se typisk villusatrofi hos de flesta hudceliakipatienterna, medan en mindre del har subtila förändringar. Men eftersom diagnosen är säker redan med hudbiopsi är det inte nödvändigt att undersöka tunntarmsbiopsier vid hudceliakin.

Behandling

Glutenfri kost är behandlingen också för denna form av celiaki. Och dieten är livslång. Havre är tillåtet, men det skall vara ren have som inte innehåller några

föreningar av andra sädeslag.

Men den glutenfria kosten måste följas alldeles enormt strikt. Och fast dieten följs så kan det ta ganska länge innan utslagen och klådan försvinner. Det kan ta veckor eller månader, men efter två år med glutenfri kost brukar klådan och utslagen nog vara borta.

Men det är inte lätt att kämpa med klådan i veckor eller månader, trots att man håller en noggrann diet. Därför behövs rätt ofta medicinering som komplement till dieten, åtminstone för en tid.

Den medicin som används heter dapson. Detta är ett sulfonpreparat med antibiotiska egenskaper. Dapson har en värdefull roll vid behandling av lepra (spetälska) och malaria.

Det är oklart varför dapson hjälper mot klådan vid hudceliakin. Men effekten är iögonfallande. Efter några dagars behandling lindras klådan. Den vanliga dosen för vuxna är 25 - 50 milligram per dag, ibland kan dosen höjas till 100 milligram. Men vartefter den glutenfria kosten har effekt kan dapsondosen minskas, för att oftast avslutas efter ett par år.

Dapson har en hel del biverkningar varför medicinen absolut inte skall användas i onödan. Den allvarligaste biverkningen är methemoglobinemi, det vill säga en förändring i blodets hemoglobin som försämrar blodets förmåga att transportera syre och söt färgar blodet blått, vilket kan orsaka en förändrad hudfärg och blåa läppar och naglar. Också andra mediciner kan orsaka methemoglobin, till exempel trimetoprim, metoklopramid och flera bedövningsmedel.

Dapson har andra biverkningar som leverinflammation.

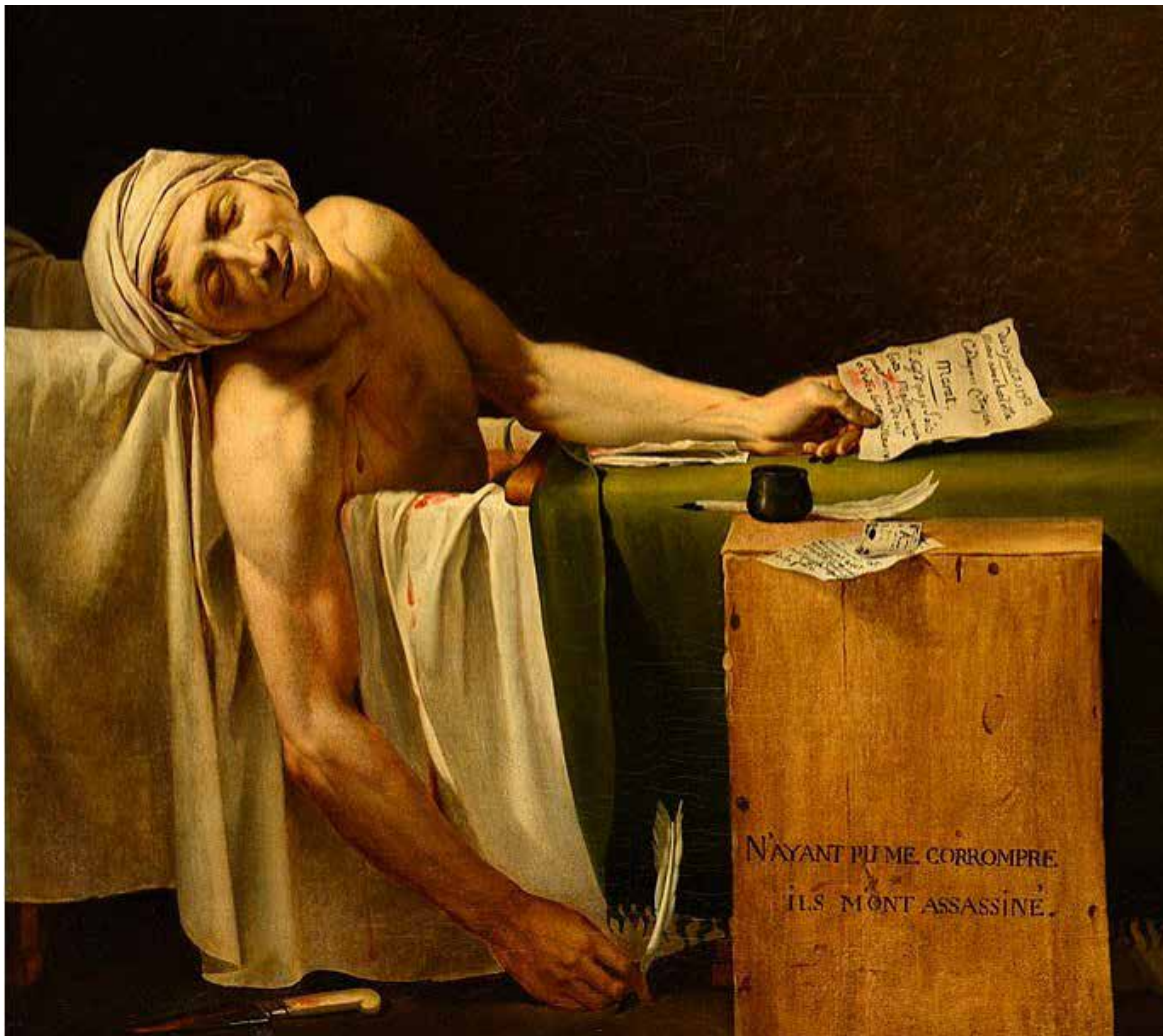
Dapsonbehandlingar genomförs i Finland av hudläkare. Regelbundna laboratorieprover är nödvändiga på grund av risken för biverkningar.

Slutligen är det skäl att poängtera: Trots att dapson är effektivt mot symtom orsakade av hudceliakin är medicinen definitivt inte något alternativ till glutenfri kost.

Prognos

Så länge hudceliakin är odiagnostiserad och obehandlad har den stor inverkan på personens livskvalitet. Den intensiva klådan håller patienten vaken vilket har många menliga följder.

Men då hudceliakidagnosen är gjord och en strikt glutenfri kost inlett är prognosen god på lång sikt. Patienten kan leva ett normalt liv, sjukdomen inverkar inte på livslängden och risken för följdsjukdomar är minimal. En finländsk studie tydde i själva verket på att personer med behandlad hudceliakin lever aningen längre än friska människor. En sjukdom som förlänger



Marats död, en tavla av Jacques-Louis David. Public Domain

Jean-Paul Marat och huceliaki

Jean-Paul Marat (1743-1793) var en fransk läkare, vetenskapsman och revolutionär, en av de ledande gestalterna i franska revolutionen.

Under de sista fem åren av sitt liv besvärades han av ett våldsamt kliande utslag. Den enda lindring han kunde få fick han i ett badkar, där han tillbringade sina sista år dagarna i ända. Där tog han emot sina gäster, och där skrev han sina revolutionära tidningsartiklar, som publicerades i hans egen tidning "L'ami du peuple.". Han hade skaffat sig många politiska fiender, och en av dem var Marie-Anne Charlotte de Corday d'Armont.

Och i badkaret läste han en tidning i det ögonblick då hans liv tog ett plötsligt och våldsamt slut. Liggande i sitt badkar blev han mördad av Charlotte Corday. Hon stack en kökskniv in i hans bröst. Charlotte Corday blev omedelbart arresterad, dödsdömd och avrättades sedan offentligt med giljotin. Mordet orsakade en tid av terror i Frankrike, omkring 1400 avrättades, bland dem drottning Marie Antoinette.

Den tidning, hans egen "L'ami du peuple", han läste finns bevarad på Bibliothèque Nationale de France i Paris. Och på tidningen fanns blodfläckar som man lyckades göra DNA-tester. Det sägs att många infektiösa sjukdomar kunde uteslutas, om än inte med full säkerhet. Tyvärr gjordes inte HLA-tester med tanke på celiaki.

livslängden, det kan ju vara en tröst och uppmuntran att hålla en noggrann diet.

Risken för följsjukdomar är minimal, men den finns. Under de första åren efter diagnos (då den skyddande effekten av glutenfri kost inte ännu fått effekt) finns en ökad risk för elakartade sjukdomar, som lymfom.

Lymfom, lymfkörtelcancer, en malign sjukdom utgående från lymfoid vävnad. Lymfom kan vara en allvarlig men lyckligtvis sällsynt komplikation till obehandlad celiaki och hudceliaki. De två huvudtyperna är Hodgkins lymfom och Non-Hodgkin lymfom, vilken är den typ som kan förekomma vid celiaki och

hudceliaki.

Celiaki inklusive hudceliaki är en autoimmun sjukdom, vilket innebär att personer med celiaki har en förhöjd risk att få andra autoimmuna sjukdomar. Sådana sjukdomar är till exempel typ I diabetes, sköldkörtelsjukdomar och hudsjukdomar som alopecia areata.

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 förstås 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 demens 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 bibehållet 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 demens. 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 uppmuntras 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. Folkhälsosatsningar 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 konsertestraden 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 atti-tyd!

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 „beklagar" ! 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 alltmere 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

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



**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.



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 händigade 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 narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

Kärlfestival den 11. vecka!

HERE WE ARE vpress.se

En ny press: Grunden för lycka och demokrati

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Kremlin gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

KÖR-FESTIVALEN

HERE WE ARE vpress.se

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Kremlin gör narr 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

Pörtöm kyrka
Pirttikylän kirkko
The Church in Pörtöm

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

ihana kuofestivaali tulossa!

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

KUORO-FESTIVAALI

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

Kremlin gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

NAISTEN ÄÄNI-elämäntarjasto

KUORO-FESTIVAALI

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

All EU-candidates

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Kremlin gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

ROAD CHURCHES

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

What a wonderful start week we have ahead of us!

Cycling Week in Vaasa this week

Climate Change's Profound Impact on Finland

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Kremlin gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

CHOIR FESTIVAL

A Free Place: The Pathway of Happiness and Democracy

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Kremlin gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

ROAD CHURCHES

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

All EU-candidates

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Kremlin gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

ROAD CHURCHES

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

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Kremlin gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

Hylkeenpyynti 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

Kremlin gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

ROAD CHURCHES

HERE WE ARE vpress.se

HOROSKOP FÖR DECEMBER 2024

Decemberhoroskop: Vad stjärnorna har på gång för dig

Väduren (21 mars–19 april)

Tomten vet om du varit snäll eller stygg, Väduren. Men med ditt tempo håller du förmodligen redan på att organisera hans presentlista och föreslå en uppgradering av slädteknologin. Ta det lugnt – december handlar om att njuta, inte kontrollera.

Oxen (20 april–20 maj)

Din kärlek till mys når nya höjder i december. Förvänta dig massor av fluffiga strumpor, glögg och intensiva diskussioner om julgransdekorationernas symmetri. Spoiler: Granen är aldrig helt perfekt, men det är okej.

Tvillingarna (21 maj–20 juni)

Du är stjärnan på alla julfester... eller skulle vara det, om du inte försökte gå på tre samtidigt. Kom ihåg att du inte kan säga "ja" till allt – om du inte har en hemlig klon.

Kräftan (21 juni–22 juli)

Kräfter, december är er tid att glänsa – i köket, med presentinslagningen och genom att skapa hjärtevärmade traditioner. Men akta dig: Alla upp-

skattar inte handstickade tomtkostymer till sina husdjur.

Lejonet (23 juli–22 augusti)

Du är stjärnan i toppen av granen denna månad, Lejonet. Men försök att inte ta över hela showen; låt någon annan tända en adventsljusstake då och då. Att dela är faktiskt den bästa gåvan, även om det är den sista pepparkakan.

Jungfrun (23 augusti–22 september)

Din decemberchecklista innehåller allt från att organisera julklappslekar till att färgkoordinera pynt. Men försök att slappna av lite. Världen går inte under om rosetterna inte är helt perfekta.

Vågen (23 september–22 oktober)

Du velar mellan att maratontitta på julfilmer eller klippa snöflingor till varje fönster. Tips: Gör båda. Balans är din superkraft – bara du inte försöker baka och slå in paket samtidigt.

Skorpionen (23 oktober–21 november)

Du har starka åsikter om äggtoddy och ännu starkare om vem som får välja julmusik. Använd din passion till att sprida glädje, inte bara försvara Mariah

Careys julmonopol.

Skytten (22 november–21 december)

Skytten, du är som en levande snöglob fylld med glädje denna månad. Resor, äventyr och misteltokigheter väntar. Men glöm inte att svara på familjens sms mellan skidbackarna och glöggpauserna.

Stenbocken (22 december–19 januari)

Du har säkert redan planerat dina nyårslöften, Stenbocken. Men ta en paus och lev i nuet. Livet handlar inte bara om produktivitet – ibland handlar det om att äta lite för mycket julgodis.

Vattumannen (20 januari–18 februari)

Din kreativa anda gör julfirandet annorlunda i år. En discokula istället för en stjärna i toppen av granen? Genialt. Bara räkna inte med att mormor genast älskar din "fultröja- och dansfest"-idé.

Fiskarna (19 februari–20 mars)

Fiskarna, du är ett mjukt hjärta i december. Omfamna din drömmiga sida, men bli inte så sentimental att du glömmer var du gömt presenterna. Tips: Kolla frysen.



NYHETER FÖR 100 ÅR SEDAN



Söndagen den 1 december 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.

Konstnjutning med följder i Kaskö

Nu kan Nya Ortsbladet gå och lägga sig ty kulturvärldens intresse dragés numera ogensägligen till Kaskö Tidning, detta stolta organ för Kaskö, Närpes. Övermark. Korsnäs och Pörtom. Skalden Ragnar Björk som hittills en ny Ibsen stått bakom pillerdiskens på Willhelms apotek, har nämligen numera resolut kastat av sig farmaceutens vita väst och erövrat den ansvarsfulla posten som chefredaktör för ovannämnda kulturbild. Ja, än mer. Han är icke blott mäktig chefredaktör, han är även litteratur-, teater-, konst- och musikkritiker. Alt det emellanåt har sina vådor, framgår I. ex. av följande konsertrecension: »Maikki Järnefelts konsert i Kaskö ungdomsförenings lokal senaste tisdag blev en sällsynt rik och stämningsmättad afton. Den gestaltade sig till en prestation av sa hög konstnärlig rang. att inför densamma all kritik blir stum. Där förekom i akustiskt hänseende inga störande moment. Sångerskan sjöng sitt med smak och intelligens valda program temperamentfullt och med en teknik som bar fullkomlighetens stämpel.

Programmet var sa valt, att konstnärinnan blev i tillfälle att visa sin konst från olikartade sidor. Varje sång, varje lon återgav den stämning och det känslövarde,

som inspirerat både skalden och komponisten. Del är det personliga i Maikki Järnefelts föredrag, som ställer hennes sang på ett plan, dil ytterst la kunna följa henne I. ex. Sibelius' Svarta rosor, vilken sångerskan gav som extra nummer. I programmet voro två avdelningar reserverade för sångerskans man. kompositören Selim Palmgren. Den förra representerade instrumentala den senare vokala tonskapelser.

De instrumentala, som utgjordes av pianinosoli. utfördes av sångerskans kostompanjator pianisten Kosti Vehanen med en virtuositet, talang och konstnärlig uppfattning, som väckte även publikens odelade beundran. Också klaverpartiet till sångerna spelades påpassligt och med musikalisk smak, dock någon gång för starkt.

Samtliga nummer emotogos av den ty värr fätaliga publiken med ihållande applåder. Som ett beklagligt faktum måste konstateras att lokalen var ouppvärmad. Ett oförläpigt slarv av vaktmästaren, som av vederbörande borde bestraffas för sin lättja eller tanklöshet. Sådant får helt enkelt icke förekomma. Vem ansvarar för följdena?

R. Bk
(Nya Tidningen)

Den hotande kommunistiska revolten i Tallinn i morse.

De röda tog plötsligt till vapen och ockuperade flera regeringsbyggnader

Efter blodiga strider återställde regeringstrupperna ordningen.

Rebellerna sköt ihjäl minister Kariki.

TALLINN FÖRKLARAS UNDER BELÄGRING.

Tallinn, idag. (BKB) . Ti-

digt i morse togo de röda här till vapen, bemäktigade sig järnvägsstationen och försökte bemäktiga sig kontoren, telegraferna och telefonerna. Många poliser dödades i det här fallet. Militären mobiliserades och ordningen återställdes efter spridda strider med bland annat handbomber och kulsprutor. Centraljärnvägsstationen föll inte i statstruppernas händer förrän klockan 8 på morgonen. Tallinn har förklarats under belägring. General Laidoner har all makt.

Nu har lugnet återställts. Regeringstrupper har ockuperat alla officiella byggnader. Slottet Toompea är också isolerat.

Tacksägelse. Härmed frambares ett hjärtligt tack till Taklax Ungdomsförening för all bevisad vänlighet vid vårt besök. Rangsby Ungdomsförening.

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 Korsnäs 1:sta och 3:dje torsdagen och Rangsby 1:sta torsdagen i månaden.

Lars-Olof Törnwall.

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

Tandläkare.

Mottagning i Kaskö tisdag, onsdag och lördag från 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 a 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 förnyande 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.</p> <p style="text-align: center;">Förbjuden f. barn.</p>
---	---

HUMOR FÖR ETTHUNDRA ÅR SEDAN

LÅNGSAMT SOM KVÄLLSKYN.

— Ja, sku så gärna kyssa dej, Cissi.
 — Mhm.
 — Sku du bli hemskt arg på mej, om ja sku ge dej en kyss, Cissi?
 — Mnah
 — Får jag ge dej en kyss, Cissi?
 — Jag säger int
 — Betyder de ja eller nej?
 — De säger ja int, Affe!
 — Varför vill du inte säga de då? Får jag kyssa dej eller int?
 — Tänk efter då!
 — Ja får int ge dej en kyss!
 — Nå, tänk nu efter
 —. Nog får ja väl, kyssa dej, Cissi?
 — Nå tänk kvickt, Affe!

TÅL INTE DAGENS LJUS

— Du säger, att han har ett jobb, som inte tål dagens ljus?!
 — Jo, han framkallar plåtar hos en fotograf!

I RÄTTEN

Boven: Jag vill gärna ha en försvarsadvokat, Domaren: När ni infångades, höll ni handen i en främmande mans ficka. Vad tror ni en försvarsadvokat kan säga till försvar för en sådan person? Det är just det jag är gräsligt nyfiken på att höra.

LÅNGSAMT TÅG

Föga snabbgående tåg. Passageraren: Säg kan vi inte komma litet fortare till sta'n? Stinsen: Det kan vi ju, men vi borde nog ta me

oss tåget.

TUSEN HEMORROJDER

Två fyraåriga flickor resonera: Den första: Min pappa är så rik att han äger flere stenhus och fabriker.
 Den andra: Vad ä' de', men min mormor har tusen hemorrojder.

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 promenerade 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 ...

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

VAGABONDER EMELLAN.

Kalle:
 — Hörr'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: — Då' a'' la krokigt krut i putronen.

Veckans astronomiska bild:



Messier83 - Heic1403a.jpg

This new Hubble image shows the scatterings of bright stars and thick dust that make up spiral galaxy Messier 83, otherwise known as the Southern Pinwheel Galaxy. One of the largest and closest barred spirals to us, this galaxy is dramatic and mysterious; it has hosted a large number of supernova explosions, and appears to have a double nucleus lurking at its core.

 Credit: NASA, ESA, and the Hubble Heritage Team (STScI/AURA)

 Acknowledgement: William Blair (Johns Hopkins University)

 Public domain

MOTHUGG.

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

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 utrymnmet 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