

WASA DAGBLAD

Nr 46

Söndagen den 8 december, 2024

ISSN 2954-2448



Självständighet

HÄR FINNS VI:

vpress.ovh

I DAG

7 december 1941 – Dagen då Kanada förklarade krig mot Finland

År 1941 var ett av de mest avgörande i modern historia, då andra världskriget eskalerade till att omfatta nästan hela världen. För Finland markerade den 7 december ett särskilt märkligt ögonblick: bara en dag efter att ha firat sin självständighetsdag den 6 december befann sig landet officiellt i krig med Kanada, en nation som verkade avlägsen både geografiskt och politiskt. Denna till synes osannolika händelse är ett fascinerande exempel på globala strategier, skiftande allianser och historisk ironi.

Bakgrund: Finlands roll i andra världskriget. Finlands inblandning i andra världskriget var komplex och drevs i hög grad av dess utsatta geografiska position mellan två stormakter: Sovjetunionen och Nazityskland. Den sovjetiska invasionen av Finland 1939, som utlöste Vinterkriget, resulterade i en bitter konflikt där Finland förlorade territorium men lyckades behålla sin självständighet. Fredsavtalet i mars 1940 lämnade dock Finland med en djup misstro mot Sovjetunionen, vilket fick landet att söka stöd från andra håll.

1941 befann sig Finland i en militär allians med Tyskland i det som kom att kallas Fortsättningskriget. Efter Tysklands invasion av Sovjetunionen genom Operation Barbarossa anslöt sig Finland till offensiven i hopp om att återta förlorade territorier och säkra

sina gränser. Finland såg dock inte sig självt som en ideologisk allierad med Nazityskland; samarbetet var snarare en nödvändighet i kampen mot Sovjetunionen.

7 december 1941: En global vändpunkt
Tre stora händelser ägde rum den 7 december 1941, och alla hade en djupgående påverkan på kriget:

Japan attackerade Pearl Harbor: Japans överraskningsattack mot den amerikanska flottbasen Pearl Harbor drog USA in i andra världskriget. Attacken krossade amerikansk isolationism och utlöste en kedjereaktion som snabbt utvidgade krigets omfattning.

Tysklands offensiv mot Moskva avstannade: På östfronten stötte Hitlers ambitioner att erövra Sovjets huvudstad på patrull. Efter månader av snabba framryckningar fastnade de tyska trupperna i den bitande kylan, med stora förluster och logistiska problem. Den sovjetiska motoffensiven markerade början på en lång och smärtsam tysk reträtt.

Kanada förklarade krig mot Finland: Mitt i dessa dramatiska händelser förklarade Kanada, i linje med Storbritannien och de allierade, krig mot Finland. Detta beslut innebar att Finland, ett land utan direkt konflikt eller fiendskap med Kanada, officiellt blev en fiende till de västallierade.

Varför förklarade Kanada krig mot Finland? Kanadas krigsförklaring mot Finland speglade inte någon specifik fiendtlighet gentemot det finska folket, utan var snarare en konsekvens av Finlands allians med Nazityskland. De allierade, med Storbritannien i spetsen, såg Fortsättningskriget som en del av Tysklands bredare kampanj mot Sovjetunionen.

När Storbritannien förklarade krig mot Finland den

6 december 1941 – på Finlands självständighetsdag – följde samväldesländer som Kanada efter. Dessa krigsförklaringar var till stor del symboliska och avsedda att demonstrera allierad enighet mot axelmakternas partners, snarare än att vara upptakten till aktiva militära handlingar.

Finlands perspektiv

För Finland var Kanadas krigsförklaring, tillsammans med liknande deklamationer från andra allierade länder, en bitter besvikelse. Finland betraktade sig inte som en del av axelmakterna i ideologisk mening. Landets huvudsakliga mål var att återta förlorade territorier från Vinterkriget och säkerställa sin självständighet. Finnska ledare betonade att samarbetet med Tyskland var en nödvändighet snarare än ett val baserat på delade värderingar.

Ironin i att bli förklarad fiende av Kanada – ett land utan direkt koppling till Finlands konflikter – illustrerar hur komplexa och oförutsägbara globala allianser kan vara. Trots krigsförklaringen fortsatte Finland att fokusera på östfronten, och det förekom inga större militära handlingar mellan Finland och Kanada.

Efterdyningar

av december 1941 Händelserna den 7 december 1941 markerade en vändpunkt för alla inblandade nationer:

För Finland: Fortsättningskriget fortsatte till 1944, då Tysklands nederlag blev allt mer oundvikligt. Finland tvingades söka fred med Sovjetunionen, som ställde hårda krav på krigsskadestånd och en förändring i Finlands utrikespolitik. Trots detta lyckades Finland bevara sin självständighet och undvika sovjetisk ockupation.

För Kanada och de allierade: Krigsförklaringarna mot Finland, Ungern och Rumänien var mestadels

symboliska men visade på de allierades beslutsamhet att stå enade mot axelmakterna. Kanadas fokus förblev på de europeiska och Stillahavsteatrarna, där deras bidrag var betydande.

För världen: Attacken på Pearl Harbor förvandlade andra världskriget till en verkligt global konflikt, med USA som en nyckelspelare. Samtidigt markerade Sovjets seger utanför Moskva början på en lång och blodig motoffensiv mot tyska, som slutligen kulminerade i Berlins fall 1945.

Historiska ironier och lärdomar

Den märkliga kontrasten mellan Finlands självständighetsfirande och Kanadas krigsförklaring understryker de oväntade konsekvenserna av krigstida allianser. Finland, ett litet land som kämpade för sin överlevnad, blev intrasslat i en konflikt som vida överskred dess egna gränser, där dess handlingar

tolkades genom stormakternas strategiska intressen.

Idag är krigsförklaringarna från den 7 december 1941 mestadels en historisk fotnot, ihågkomna för sin symboliska betydelse snarare än för någon konkret militär påverkan. Men de påminner oss om hur sammankopplade och komplexa globala konflikter kan bli, där nationer dras in i krig som inte alltid ligger i deras intresse.

För Finland befäste andra världskrigets händelser landets identitet som en motståndskraftig och självständig nation. För Kanada representerade krigsförklaringen mot Finland en del av dess åtagande att stå enat med de allierade, även när besluten dikterades av globala strategiska överväganden snarare än bilaterala konflikter.

Photo Supplement



NYHETER



Vasas museer år 2025: Lokal, nordisk och naivistisk konst

I Kuntsi museum för modern konst, Österbottens museum och Tikanojas konsthem visas nästa år sju nya tillfälliga utställningar och dessutom en vandringsutställning i regionen. Programmet präglas av en lokal och nordisk inriktning på samtidskonst. Den finländska illustrationskonsten är i fokus och i utställningen visas verk av aktuella illustratörer. På sommaren ses naivistisk konst och höstsäsongen inleds med en omfattande separatutställning av konstvärldens levande legend Jan Olof Mallander.

Utställningssäsongen 2025 inleds av Ulrika Fermes separatutställning i Kuntsi museum för modern konst. I utställningen ses konstnärens verk från de senaste åren, där väderfenomen utgör de centrala elementen. I sina senaste teckningar har

Ferm avbildat molnvyer sedda från hennes arbetsrum, och i tidigare videoverk har hon undersökt bland annat irländsk dimma och armeniska vädermetaforer.

Ferm har varit aktiv inom nutidskonsten i Vasa från början av 2000-talet, och hon har varit med och grundat konstföreningen Plattform. Utöver finländsk samtidskonst har hon även verkat internationellt samt fungerat som professor vid Konstuniversitetets Bildkonstakademi åren 2013–2020. Utställningen ordnas i samarbete med Vasas museer och konststiftelsen Pro Artibus.

Samtidigt visas grupputställningen Elementen vid Kuntsi museum för modern konst. Utställningen har en koppling till Ulrika Ferm som tillsammans med Riikka Stewen, professor i konsthistoria och -teori, håller kursen Elements

and Energy åren 2024–2025 vid Bildkonstakademien i Helsingfors. I utställningen ses verk av Bildkonstakademiens alumner, såsom Shoji Kato, Astri Laitinen och Kati Roover samt verk av nuvarande konststudenter.

Utställningen ordnas i samarbete med Konstuniversitetets Bildkonstakademi och konststiftelsen Pro Artibus. Ett av de senare fokusområdena är regionala projekt i Österbotten under åren 2024–2025. Ferm arbetar för tillfället inom Pro Artibus-stiftelsens treåriga residens i Vasa.

Naivistisk konst till sommaren

I Österbottens museum visas verk av Vasabördiga konstnären Inkeri Julkunen (1935–2017). Naivismen som konstriktning har inte tidigare visats i Vasas museer. Julkunen är en av Finlands tidigaste nai-

vister som började som självlärd konstnär på 1970-talet. I utställningen ses hennes produktion från 1970- till 1990-talet i form av olje- och akrylmålningar samt några tredimensionella verk.

Julkunen avbildade ofta sin närmiljö, och bland hennes verk finns många bekanta Vasa-vyer och Karperölandskap. Målningarna har en varm stämning då Julkunen avbildade människor som utför sina vardagsbestyr, leker glada lekar eller njuter av en varm somardag. Även djur har en central roll i Julkunens produktion. I hennes verk syns den konstnärliga friheten och en humoristisk ton som är typisk för naivismen. Utställningen produceras av Vasas museer och kurateras av amanuens Janna Sirén.

Omfattande utställning av den finländska

konstvärldens levande legend

Kuntsi museum för modern konst öppnar på hösten en separatutställning, Extended Play, av den finländska konstvärldens levande legend, Jan-Olof Mallander. Den omfattande utställningen visar konstnärens, konstkritikerns, galleristens och konstsamlarens mångfasetterade karriär som varit en central del av den finländska avantgardens och konceptkonstens utveckling sedan 1960-talet.

Utställningens nyckelverk, Extended Play (1968), hör till Swansons samling och är en klassiker inom konceptkonst. Ljudkonstverket speglar tidsålderns politiska atmosfär. Utställningen skildrar också Mallanders roll som konstkritiker och hans betydelse inom konstområdet, speciellt som grundare av konstnär-

DENNA TIDNING KAN MAN LÄSA VAR SOM HELST:



Som här i Sundom skärgård

gruppen Skördemännen på 1970-talet.

Utöver Mallanders egen konstnärliga produktion ses också ett urval av konstverk från hans konstsamling på nästan 300 verk av både internationella och finländska konstnärer. Samlingen har uppstått som ett resultat av Mallanders intresse för österländska religioner och filosofi samt som ett led i hans egna andliga utveckling. Utställningen produceras av Vasas museer och kurateras av utställningschef Maaria Salo i samarbete med konstnären.

Samtida illustratör vid Tikanojas konsthem Grupputställningen Jag är inte rädd i Tikanojas konsthem tar betraktaren till den sam-tida illustra-

tionskonstens många världar. Utställningen behandlar temat att utvecklas som människa i dagens värld, speciellt ur barn och ungas synvinkel. Utställningen ses på två våningar och sammanför kända och prisbelönta barnboksillustratörer, såsom Satu Kettunen och Jenny Lucander. I utställningen ses också serietecknarna Riina Tans-kanen och Juliana Hyrri samt illustratören Saara Obele och bildkonstnären Janina Lindfors. I verken förenas traditionella illustrationsformer, såsom teckningar och målningar samt animationer och platsspecifika installationer som erbjuder multisensoriska upplevelser. Utställningen bjuder in

museibesökare i alla åldrar att dyka in i barnens och ungdomarnas värld som kretsar kring såväl populärkultur som aktuella fenomen. Utställningen produceras av Vasas museer och kurateras av amanuens Noora Lehtovuori.

Samtidigt öppnas Frithjof Tikanojas (1877-1964) samlingsutställning Stilla dagar, glö-dande färger som bjuder på smakprov ur Tikanojas samling. Tikanoja var en affärsman från Vasa som var inflytelserik inom kultur och samlade på konstverk av kända konstnärer. Hans samling på över tusen verk innehåller betydande verk av bland annat franska och finländska konstnärer. Frithjof Tikanojas egna favorit var Jean-François Millets stämningsfulla verk Herdar vid lägerelden (1849). Henri Matisse's verk Sculpture et vase de lierre (1916-1917) återspeglar den mångsidiga samlingen, Victor Westerholms och Maria Wiiks intima interiörbilder berättar om vardagens skönhet, och William Lönnbergs Strykerska (1920) utstrålar värme.

Nutida nordliga landskap
Utställningen Lay of the Land - Nordic Narratives visas i Österbottens

museum. Konstnärsgruppen Art Alliance of Arctic South består av konstnärer som arbetar i Finland, Sverige och Norge: Dragos Alexandrescu (RO/FI), Linnéa Therese Dimitriou (SE), Heidi-Anett Haugen (NO), Hanna Kanto (FI), Lotta Lampa (SE), Patricia Rodas (FI), Anastasia Savinova (RU/SE) och Madelaine Sillfors (SE). Konstnärerna förenas av det gemensamma intresset för nutida nordliga platser och för-hållanden som är under beständig förändring. Synergien formas av konstnärernas dju-protade förhållande till naturen och den platsspecifika synen på miljö- och kulturfrågor. De vidsträckta nordliga landskapen konkretiserar teman såsom kolonisation, både bok-stavligen och bildligt talat, samt ekologisk förstörelse och dess eviga sorg- och återhämtningsprocess.

Konstnärerna erbjuder en speciell och personlig synvinkel på världsomfattande socioe-konomiska utmaningar och den aktuella klimatkrisen, eftersom deras infallsvinkel är den nordliga periferin, långt ifrån de traditionella konstcentrumen. Konstnärerna har arbetat tillsammans

sedan år 2019. Utställningen visar deras verk i olika format, bland annat målningar, skulpturer, skulpturala föremål, fotokonst, videokonst, collage och installationer.

Vandringutställning av Vasasystrars produktion

Systrarna Lundgrens Österbotten är en småskalig vandringutställning som visar verk av tre systrar från Vasa. Vasasystrarna Ebba Lundgren (1844-1926), Ellen Lundgren (1860-1953) och Eva Lundgren (1863-1947) är relativt okända, men deras produktion är rätt omfattande. Den skildrar huvudsakligen österbottensiska strandlandskap och lantliga landskap. Systrarnas verk har varit utställda i en omfattande konstutställning vid Österbottens museum senast på 1990-talet. Till vandringutställningen har man valt ut 13 verk som är reproduktioner av ursprungsverken. Utställningen visas i sex österbottensiska kommuner under år 2025. Utställningen har producerats av Vasa museer, som fungerar som regionalt ansvarsmuseum i Österbotten, och kurateras av amanuens Silvia Rinne.

Bild: Satu Kettunen: Monsterfest, 2019,





Österbottens välfärdsområde varnar: Läkemedelsplåster som innehåller opioider är förknippade med en betydande risk för överdosering

Säkerhets- och utvecklingscentret för läkemedelsområdet Fimea varnar för en livsfarlig risk för överdosering med läkemedelsplåster som innehåller opioider, om opioidläkemedelsplåstret utsätts för extern värme. Under de senaste tio åren har Fimea fått kännedom om fem fall, där ett plåster som innehåller fentanyl har orsakat förgiftningsdödsfall i samband med bastubad.

Exponering av opioidläkemedelsplåster för extern värme kan öka halten av läkemedel som doseras via huden i blodet, och detta kan leda till livsfarlig förgiftning. Appliceringsstället för läkemedelsplåster som innehåller opioider får inte utsättas för extern värme-källa, såsom bastu, värmelampor och långvariga varma bad. Hög feber kan också öka absorptionen av läkemedlet och därför är det viktigt att behandla hög feber.

Opioider är morfinliknande, starka, smärtstillande medel. Plåster säljs bland annat under följande namn: buprenorfin; Norspan®, Buprenorfin®, fentanyl: Matrifen®, Du-rogesic® och Fentanyl®. Läkemedelsplåster används av hundratals invånare i Österbot-

till exempel äldre personer och cancerpatienter för att behandla svår cancersmärta.

– Även andra situationer kan vara förknippade med en risk för överdosering. Sådana är till exempel situationer, där flera läkemedelsplåster oavsiktligt har applicerats på huden samtidigt eller där ett läkemedelsplåster av misstag har hamnat inom räckhåll för barn eller husdjur, påminner Heli Ylihärtilä, som är specialistläkare i anesthesiologi och insatt i smärtbehandling.

Det finns också risk för överdosering om läkemedelsplåstret skadas när förpackningen öppnas med sax. Ett skadat plåster frigör läkemedel för snabbt. Eller om läkemedelsplåstret har applicerats på ett skadat hudområde. Läkemedelsplåstret som appliceras på huden ska vara intakt. Läkemedelsplåster får under inga omständigheter klippas eller halveras.

– Vid korrekt användning är läkemedelsplåstret en säker form av smärtbehandling. Läs bipacksedeln till preparatet noggrant. Läkaren kan också förskriva att preparatet ska användas på ett sätt som avviker från instruktionerna i bipacksedeln. Se då till att du har

Veckans konstupplevelse:



Fanny Churberg

12.12.1845 i Vasa - 10.5.1892 i Helsingfors

Morgonstämning från Borgå skärgård, 1873

**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 ärenden.

– Trots att man ibland konsultera en läkare eller skriva en laboratoriere-

miss, berättar Vagar.

Så här kontaktar du vårdbehovsbedömningen

Vårdbehovsbedömningen 06 218 9000, i Kristinestad 06 218 6019.

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

På den här webbsidan kan du digitalt boka en tid till vårdbehovsbedömningen (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 ska du alltid ringa nödnumret 112.

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

ALEXANDER STUBB



Foto: Matti Porre/Republikens presidents kansli

Republikens presidents tal till veteranerna och lottorna vid festmottagningen på Presidentens slott den 2 december 2024

Ärade veteraner och lottor från våra krig, bästa gäster!

För åttiofem år sedan, den 2 december 1939, var Finland i trångmål. Vårt försvar och hemmefronten sattes på prov på många olika sätt. Fienden ryckte fram på Karelska näset och de finska trupperna inriktades på en uppehållande strid. Försvaret var illa ute också norrut från Ladoga, där sovjetiska trupper anföll med kraft i trakten av Suojärvi. Min morfar, Kai Setälä, deltog i striderna norr om Ladoga som läkare i den avdelade bataljonen 11. Enligt en lägesrapport som marskalk Mannerheim fick den 2 december var situationen i striderna mycket svår, och den överlägsna fienden ryckte fram i en

alarmerande takt med en tiodubbel styrka.

Under krigets tredje dag bombade Sovjetunionen flera orter i Finland, bland annat Helsingfors, Fredrikshamn, Kouvola och Lahtis. Det självständiga Finland var mitt uppe i den största prövningen i nationens historia. Till slut lyckades man pressa tillbaka fiendens anfall på Karelska näset och i slaget vid Tolvajärvi norr om Ladoga. Vinterkrigets mirakel var ett faktum.

För oss som är födda efter kriget är det svårt att förstå allt det som ni veteraner och lottor var tvungna att utstå under krigsåren. Ni kämpade mot en numerärt överlägsen fiende utan att ge vika. Samtidigt försökte man på hemmefronten klara sig och hålla Finland i gång, i ständig

rädsla för att fadern, maken eller brodern i familjen aldrig skulle återvända. Utan er skulle vi inte finnas till. I mitt fall är detta bokstavligen sant. Min morfar träffade nämligen min mor, som var lotta, på ett krigssjukhus efter att ha blivit sårad vid fronten under fortsättningskriget.

För många av er i krigsgenerationen blev ungdomsåren en kamp om överlevnad. Ni blev tvungna att växa upp snabbare än ni borde ha gjort. Men tack vare er uthållighet är vi i dag tacksamma för att få leva i en självständig nation. Tacksamma för vårt trygga fosterland. Tacksamma för världens bästa land.

Ert arbete tog inte slut när fredens tid var inne. Ni arbetade ihärdigt för

att återuppbygga Finland. Ni arbetade osjälviskt, utan att spara på era krafter, för att ge oss efterkrigstida generationer ett livskraftigt fosterland. Ni gjorde det tillsammans. För oss alla.

I år kan vi blicka tillbaka på det 107-åriga Finlands framgångssaga. Hur vårt land blev en av världens mest utvecklade nationer under årtiondena efter kriget. Detta hade inte varit möjligt utan det hårda arbete som ni veteraner och hela er generation har gjort. Och många av er under ytterst svåra förhållanden. Jag vill uttrycka min största respekt också för alla krigsvärmlösa och änkor. Ni drabbades av en stor personlig förlust, men lyckades ändå ha tilltro till framtiden och styrka att återuppbygga vårt land.

Ärade representanter för veterangenerationen!

Mitt sinne fylls av stor tacksamhet över att tillsammans med min maka få dela denna högtidsstund med er. Och över att få höra era erfarenheter och tankar om Finland. Då och nu.

Tack för att ni gjorde det som krävdes. Och mer än så. För fosterlandets bästa. Och tack för att vi får ha er som gäster på denna festmottagning. Jag önskar er allt gott och en riktigt god självständighetsdag.

UM SERGEY LAVROV OM FINLAND

Utrikesminister Sergey Lavrov har fel

Kommentar:

Rysslands utrikesminister Sergej Lavrovs senaste kommentarer om Finland i en intervju med Tucker Carlson visar på en djupt felaktig förståelse av historia, internationella relationer och den föränderliga dynamiken i globala allianser. Hans påståenden, där han anklagar Finland för att ha återgått till det tidiga 1900-talets lojalitet till nazismen, är lika felaktiga som de är provocerande.

Lavrovs uttalande tyder på att Finlands beslut att gå med i Nato 2023 berodde på latent fiendlighet mot Ryssland, vilket är en parallell till Finlands moderna politik med dess agerande under andra världskriget, då landet tillfälligt samarbetade med Nazityskland. Denna jämförelse förvränger inte bara den historiska verkligheten, utan bortser också från sammanhanget och motiven bakom Finlands senaste val.

Sammanhanget för Natomedlemskapet

I årtionden var Finland förkroppsligandet av neutralitet. Efter andra världskriget gick Finland på en svår balansgång och upprätthöll vänskapliga relationer med Sovjetunionen och senare Ryssland samtidigt som det integrerades i de västerländska ekonomiska och kulturella strukturerna. Lavrovs nostalgiska beskrivning av bastudiplomati och hockeymatcher speg-

lar denna tid av pragmatisk samexistens.

Världen förändrades dock dramatiskt under 2022 när Ryssland inledde sin provocerande invasion av Ukraina. Attacken skakade Europa i grunden och fick nationerna att omvärdera sina säkerhetsstrategier.

För Finland, som delar en lång gräns med Ryssland, var attacken en skarp påminnelse om landets sårbarhet. Minnena från vinterkriget (1939–1940), då Finland hjältemodigt stod emot den sovjetiska invasionen, dök åter upp. Denna historiska erfarenhet, i kombination med den chockerande brutaliteten i konflikten i Ukraina, förändrade den allmänna opinionen i Finland i grunden.

Före 2022 motsatte sig en betydande majoritet av finländarna ett Natomedlemskap. Veckor efter att Ryssland invaderade Ukraina förvandlades motståndet till ett överväldigande stöd för att gå med i alliansen. Lavrovs narrativ ignorerar bekvämt nog denna förändring och antyder att Finlands beslut drevs av fiendlighet snarare än nödvändighet.

Jämförelse med Hitler: en falsk och stötande analogi

Den kanske mest flagranta aspekten av Lavrovs uttalande är hans antydning om att Finlands Natomedlemskap är i linje med Adolf Hitlers ideolo-

gi. Detta påstående är både historiskt felaktigt och djupt stötande.

Under andra världskriget var Finlands tillfälliga samarbete med Nazityskland en fråga om överlevnad, inte en ideologi. Efter Sovjetunionens anfall i vinterkriget sökte Finland hjälp överallt, även hos Tyskland, för att skydda sin suveränitet. Partnerskapet var ett bekvämlighetspartnerskap och begränsat i omfattning. Till skillnad från axelmakterna anammade Finland inte fascismen eller Hitlers bredare agenda.

Jämförelsen bryts ner ännu mer när den tillämpas på dagens geopolitiska landskap. Nato är en försvarsallians som har sina rötter i demokratiska värderingar och ömsesidigt skydd, inte på erövring eller dominans.

Hitlers regim, däremot, definierades av imperialism, folkmord och totalitarism. Att dra paralleller mellan Finlands Natomedlemskap och Finlands krigstida agerande är inte bara vilseledande, utan förminskar också allvaret i de grymheter som begicks under andra världskriget.

Vad Lavrov har fel om neutralitet

Lavrovs antydning om att Finland skulle ha övergett neutraliteten på grund av latent fiendlighet eller otålighet är lika missriktad. Neutraliteten tjänade Finland väl i årtionden, men neutraliteten är livskraftig endast

om båda parter respekterar den. Genom att invadera Ukraina visade Ryssland att man inte hedrar sina grannars suveränitet.



W Commons. Public Domain

Invasionen var inte en isolerad händelse utan en del av ett bredare mönster av rysk aggression, inklusive annekteringen av Krim 2014 och interventionerna i Georgien och Moldavien. Ställd inför dessa prejudikat fattade Finland det rationella beslutet att söka den kollektiva säkerhet som Nato erbjuder.

Det var inte ett val mot Ryssland, utan ett val för Finlands säkerhet och självständighet.

Ignorera den verkliga katalysatorn: Rysslands agerande

Lavrov utelämnar bekvämt nog den centrala roll som Rysslands egna handlingar har spelat för att omforma Europas säkerhetsmiljö. Invasionen av Ukraina bröt mot internationell rätt, undergrävde förtroendet och destabiliserade regionen.

I stället för själv-rannsakan eller erkännande av dessa fakta avleder Lavrovs

kommentarer skulden på Finland och andra västländer.

Ironin är slående. Rysslands aggression har tvingat länder som Finland och Sverige att överge sin långvariga neutralitetspolitik. Lavrovs vägran att erkänna detta orsaksamband understryker en bredare ovilja inom Kreml att konfrontera konsekvenserna av sina egna beslut.

En väg framåt kräver ärlighet

Lavrovs kommentarer om Finland är inte bara felaktiga – de är ett missat tillfälle. I stället för att underblåsa förbittring med grundlösa anklagelser skulle det ryska ledarskapet kunna reflektera över varför dess grannar känner ett behov av att alliera sig mot dem. Finlands medlemskap i Nato är inte en fiendlig förklaring mot Ryssland, utan ett pragmatiskt svar på en allt mer oförutsägbar och aggressiv granne.

Om Ryssland verkligen vill återuppbygga förtroendet hos sina grannar måste man börja med att ta itu med de grundläggande orsakerna till denna misstro. Det börjar med att avsluta kriget i Ukraina, respektera alla nationers suveränitet och engagera sig i genuin diplomati snarare än propagandistisk retorik. Fram till dess kommer kommentarer som Lavrovs bara att bidra till att fördjupa klyftan mellan Ryssland och resten av Europa.

Ansvar för Rysslands isolering ligger i slutändan inte hos Finland, Nato eller väst, utan helt och hållet hos Kreml självt.

Sergey Lavrov 6.12.2024

"Katso, olemme olleet hyvin ystävällisiä esimerkiksi Suomen kanssa. Yhdessä yössä suomalaiset palasivat toisen maailmansodan valmistelun alkuvuosiin, kun he olivat Hitlerin parhaita liittolaisia. Ja kaikki tämä puolueettomuus, kaikki tämä ystävyys, saunassa käyminen, yhdessä pelaamalla jääkiekkoa, tämä kaikki katosi yhdessä yössä. Joten ehkä tämä oli syvällä heidän sydämissään, ja puolueettomuus ja höveliäisyys rasittivat heitä, en tiedä."

"Titta, vi har varit väldigt vänskapliga med Finland, till exempel. Över en natt kom finnarna tillbaka till de första åren av förberedelserna för andra världskriget när de var Hitlers bästa allierade. Och all denna neutralitet, all denna vänskap, att bada bastu tillsammans, spelade hockey tillsammans, allt detta försvann över en natt, så det här var kanske djupt i deras hjärtan, och neutraliteten belastade dem, och hövligheten belastade dem, jag vet inte."

"Look, we have been very friendly with Finland, for example. Overnight, the Finns came back to the early years of preparation for World War II when they were best allies of Hitler. And all this neutrality, all this friendship, going to sauna together, playing hockey together, all this disappeared overnight. So maybe this was deep in their hearts, and the neutrality was burdening them, and niceties were burdening for them. I don't know."

«Слушайте, наприклад, ми були дуже дружні з Фінляндією. За одну ніч фіни повернулися до перших років підготовки до Другої світової війни, коли вони були найкращими союзниками Гітлера. І весь цей нейтралітет, вся ця дружба, відвідування сауни разом, разом граючи в хокей, усе це зникло за одну ніч, тож, можливо, це було глибоко в їхніх серцях, і нейтралітет обтяжував їх, і ніжності обтяжували їх».

EVENEMANG

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.

Kaskis 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.

ASTRONOMI

Jordens tillfälliga måne: En himmelsk underlighet



I en överraskande kosmisk händelse fick jorden en kort tid en andra måne i höstas. Den 29 september 2024 fångades en liten asteroid, med beteckningen 2024 PT5, in av vår planets gravitation och blev en tillfällig naturlig satellit.

Fastän denna himmelska besökare var liten, var den en betydande astronomisk händelse. Även om den inte var synlig för blotta ögat kunde astronomer spåra och studera den med hjälp av kraftfulla teleskop.

Den exakta storleken på 2024 PT5 håller fortfarande på att fastställas, men den var troligen några meter i diameter. Att asteroider fångas in är en ovanlig händelse, men inte helt ovanligt. Att

ha en tillfällig måne i flera veckor är dock ett unikt fenomen. Den tillfälliga månen undkom så småningom jordens gravitationskraft och återvände till sin ursprungliga omloppsbanan runt solen.

Denna himmelska händelse ger forskare en värdefull möjlighet att studera jordnära objekt och förstå deras potentiella inverkan på vår planet. Genom att observera 2024 PT5 kan forskare få insikter om sammansättningen, omloppsbanan och beteendet hos dessa rymdstenar.

Och vilken underbar "Trivial Pursuit"-fråga! "Hur många månar hade vår jord i oktober 2024?"

Nu vet du svaret. Två

Bild: Ett konstnärligt intryck av öronen och dess två månar. Och till höger en asteroid av samma storlek som PT5.



HISTORISK KONST

Bopparder Pietà: En spegel av den kristna frälsningshistorien

Bopparder Pietà, ett mästerverk inom sen gotisk skulptur från slutet av 1300-talet, är mer än bara en avbildning av Marias smärtsamma möte med sin döde sons kropp. Det är en komplex symbol som är djupt rotad i den kristna tron och tar betraktaren med på en mångfacetterad andlig resa.

Denna skulptur av trä kan nu beundras på Ateneums utställning "Gothic Modern" fram till den 26 januari 2025.

Skulpturen, som i vanliga fall kan beundras på Liebieghaus skulptursamling i Frankfurt am Main, visar Maria som håller Kristi livlösa kropp i sitt knä. De två figurerna är förenade i en innerlig omfamning, ett uttryck för oändlig sorg och kärlek. Men Bopparder Pietà går utöver denna ytliga framställning. Bristen på hänvisningar till korsfästelsens plats – Golgota – och de reducerade attributen leder betraktarens blick bort från den konkreta historiska händelsen till de universella teman lidande, död och uppståndelse.

Beteckningen "Vesperbild" hänvisar till den kristna kvällsmässan, där Kristi korsväg återskapas. Bopparder Pietà speglar denna



tradition genom att ge troende möjlighet att identifiera sig med Kristi lidande och dela hans smärta. Den starka avbildningen av den döde Kristus uppmanar betraktaren att reflektera över sin egen död och acceptera det jordiska livets förgänglighet.

Men Bopparder Pietà är inte bara en avbildning av döden utan också en symbol för hopp. Den förmin-

skade avbildningen av Kristus riktar blicken mot hans barndom och påminner om hans födelse. Denna motsättning mellan död och födelse understryker kristendomens centrala budskap: att övervinna döden genom uppståndelsen. Den döde Kristus blir en symbol för befrielse från synd och ett löfte om evigt liv.

Bopparder Pietà är ett konstverk som

tilltalar sinnena och utmanar intellektet. Figurernas detaljrika utformning, de intensiva färgerna och det omsorgsfulla utförandet inbjuder betraktaren att fördjupa sig i scenen och uppleva figurernas känslor. Samtidigt öppnar skulpturen upp för en mängd tolkningsnivåer och stimulerar till teologisk reflektion.

Bopparder Pietà är ett vittnesbörd om

människors djupa tro under medeltiden. Det är ett konstverk som inte har förlorat sin relevans än idag och fortsätter att röra människor från hela världen. Skulpturen inbjuder oss att reflektera över livets stora frågor och finna tröst i det kristna hoppets budskap.



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 välbehövande

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 Loftet 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.



Botar kvinnliga läkare patienter bättre?

I en banbrytande studie som publicerats i *Annals of Internal Medicine* har forskare belyst en fascinerande trend inom sjukvården: patienter som behandlas av kvinnliga läkare tenderar att ha bättre resultat jämfört med de som behandlas av manliga läkare. Denna upptäckt är betydelsefull, särskilt eftersom den lyfter fram de nyanserade sätt på vilka kön kan påverka medicinsk vård och patienthälsa.

Översikt av studien

Studien, genomförd av ett team av ansedda forskare inklusive Atsushi Miyawaki, MD, PhD, Anupam B. Jena, MD, PhD, Lisa S. Rotenstein, MD, MBA, MSc och Yusuke Tsugawa, MD, MPH, PhD, analyserade Medicare-anspråk från 2016 till 2019. Denna storskaliga retrospektiva observationsstudie inkluderade ett 20% slumpmässigt urval av avgiftsfinansierade förmånstagare som var inlagda på sjukhus med olika medicinska tillstånd, med fokus på resultat som 30-dagars dödlighet och återinläggningsfrekvenser.

Huvudresultat

Studien undersökte 458 108 kvinnliga och 318 819 manliga patienter, där 31,1% av de kvinnliga och 30,6% av de manliga patienterna behandlades av kvinnliga läkare. De primära resultaten visade att både kvinnliga och manliga patienter hade lägre dödlighet när de behandlades av kvinnliga läkare. Fördelen var dock märkbart större för kvinnliga patienter.

Kvinnliga patienter: De justerade

dödlighetstalen för kvinnliga patienter som behandlades av kvinnliga läkare var 8,15%, jämfört med 8,38% för de som behandlades av manliga läkare. Detta motsvarar en genomsnittlig marginaleffekt (AME) på -0,24 procentenheter, vilket är statistiskt signifikant.

Manliga patienter: För manliga patienter var de justerade dödlighetstalen 10,15% för de som behandlades av kvinnliga läkare jämfört med 10,23% för de som behandlades av manliga läkare, med en AME på -0,08 procentenheter. Även om detta indikerar en liten förbättring, är det inte statistiskt signifikant.

Mönstren var liknande för återinläggningsfrekvenser, vilket ytterligare understryker de potentiella fördelarna med vård som ges av kvinnliga läkare.

Betydelsen av resultaten

Dessa fynd leder till en djupare undersökning av varför kvinnliga läkare kan uppnå bättre patientresultat. Potentiella faktorer kan inkludera skillnader i kommunikationsstilar, följsamhet till kliniska riktlinjer eller till och med en mer patientcentrerad vårdmetod som kvinnliga läkare kan använda.

Kommunikation och empati: Studier har visat att kvinnliga läkare ofta spenderar mer tid på att lyssna på sina patienter och är mer empatiska. Detta kan leda till en bättre förståelse för patienternas behov och mer skraddarsydda behandlingar.

Följsamhet till riktlinjer: Kvinnliga läkare visar sig ofta vara noggrannare med att följa kliniska riktlinjer, vilket kan förbättra patientresultat genom att säkerställa att bästa praxis konsekvent tillämpas.

Patientcentrerad vård: Kvinnliga läkare kan vara mer benägna att engagera sig i gemensamt beslutsfattande med sina patienter, vilket främjar en arbetsmiljö som kan leda till bättre hälsoutfall.

Bredare implikationer

Implikationerna av dessa fynd är långtgående. För vårdinstitutioner antyder denna forskning att främja en mångsidig arbetsstyrka och stödja kvinnliga läkare kan ha en påtaglig positiv inverkan på patientvård. Det belyser också vikten av att överväga könsdynamik i medicinsk utbildning och professionell utveckling.

Begränsningar

Det är viktigt att notera att studiens fynd kanske inte kan generaliseras till yngre befolkningar, eftersom data hämtades från Medicare-förmånstagare, som vanligtvis är äldre. Ytterligare forskning behövs för att avgöra om dessa trender gäller över olika åldersgrupper och vårdmiljöer.

Slutsats

Studien drar en tydlig slutsats: patienter, särskilt kvinnor, upplever lägre dödlighet och återinläggningsfrekvenser när de behandlas av kvinnliga läkare. Även om de exakta orsakerna bakom dessa förbättrade resultat kräver ytterligare undersökning, understryker denna forskning den kritiska roll som kvinnliga läkare spelar för att förbättra patientvård. När vårdindustrin fortsätter att utvecklas bör dessa insikter inspirera till ansträngningar att stödja och stärka kvinnliga läkare, vilket i slutändan gynnar patienter över hela landet.



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.

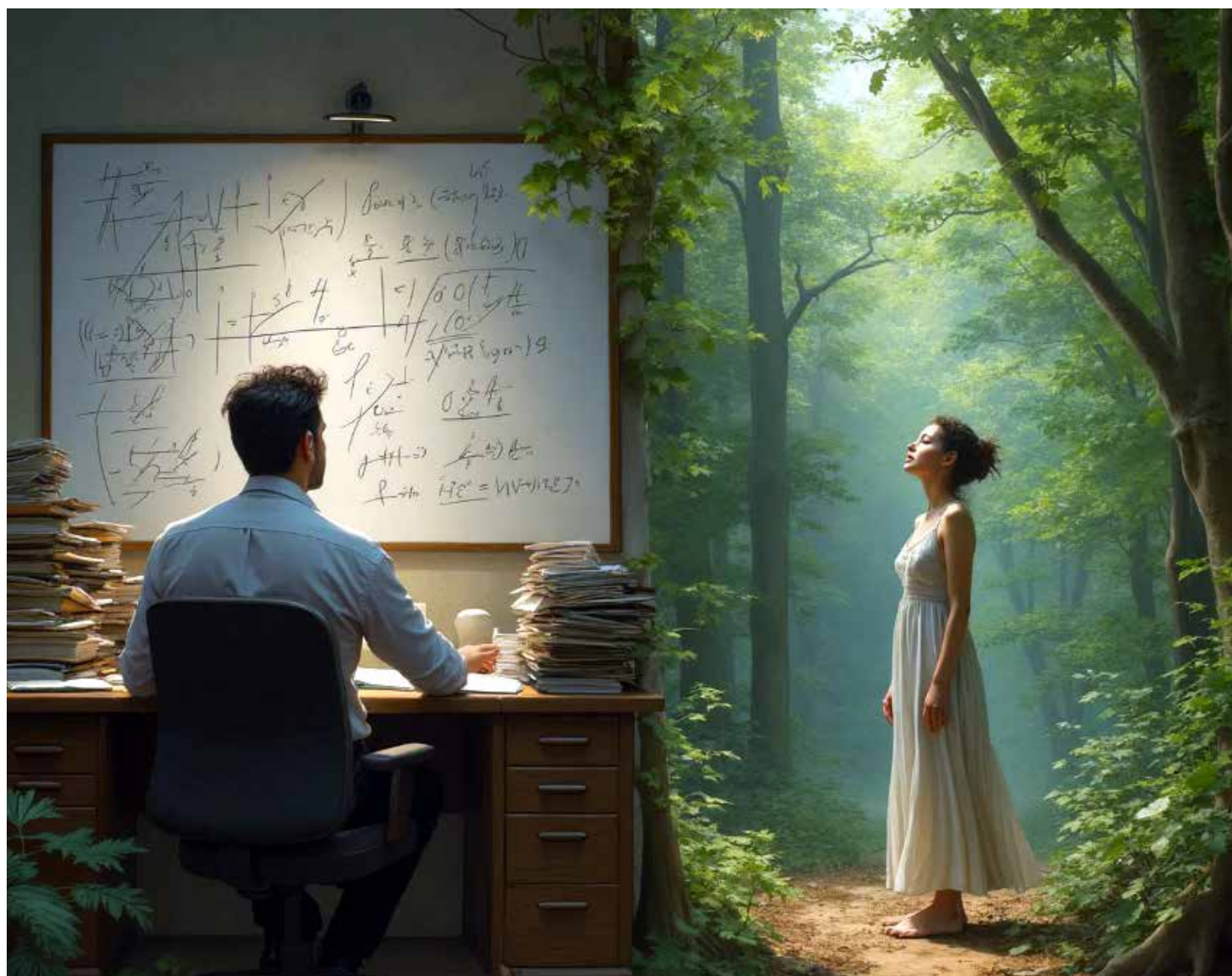
Som med alla läkemedel kan semaglutid ha biverkningar, inklusive mag-tarmproblem som illamående,

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.

KÅSERI

Intelligens och visdom är inte samma sak



Intelligens och visdom – två ord som ofta används nästan synonymt, men som i själva verket är som två helt olika hundar i samma bur. Intelligence är en fartfylld border collie som vet hur man löser en Rubiks kub, medan Wisdom är en lugn gammal golden retriever som vet att kuben kan bära upp även ett instabilt bord. Båda har sina fördelar, men om du väljer fel hund för rätt situation kan du hamna mitt i en röra.

Smart tänker, klok vet

Intelligens är förmågan att lära sig, analysera och lösa problem. En smart person kan till exempel ta reda på hur man gör en fallskärm av en duk och gardiner om han faller från ett flygplan. En klok person, å andra sidan, skulle ha kontrollerat i förväg att han inte skulle gå ombord på ett plan med bara en motor, och piloten hade en dålig dag.

Häri ligger den största skillnaden mellan intelligens och visdom: en intelligent person kan hantera svåra situationer som en vis person aldrig befinner sig i. Detta förklarar varför så många smarta uppfinnare, forskare och entreprenörer skriver sina memoarer om fängelse eller konkurs – de är smarta, men ibland förvånansvärt lite kloka.

Historiens storheter – men vilka?

Ta till exempel Aristoteles och Einstein. Aristoteles, som betraktade den antika världen, var utan tvekan vis. Han förstod livets stora principer, som att för mycket energi inte är bra, vilket är anledningen till att han mest hamnade och undervisade andra. Han missade dumma experiment som att testa om en person kunde hoppa från en klippa i Parnassus utan konsekvenser.

Albert Einstein, å andra sidan, var intelli-

gent. Han utvecklade relativitetsteorin och revolutionerade vår världsbild, men var kanske inte den klokaste personen i det praktiska livet. Han ska ha glömt sin adress och ofta varit tvungen att be om råd för att hitta ett hem. Sådana situationer skulle inte ha hänt Aristoteles – han skulle inte ens ha lämnat hemmet utan en pålitlig guide.

Smarta misstag och smarta undvikanden



I vardagen fattar smarta och kloka människor ofta olika beslut. En smart person kan köpa en mycket komplex och snygg kaffemaskin, vilket kräver en ingenjörsexamen för att förstå bruksanvisningen. Den vise mannen förbereder återigen kannakaffe, med vetskapen om att slutresultatet kommer att bli detsamma: koffein i blodet och ett glatt humör.

En smart person försöker lösa en äktenskaplig kris genom att köpa sin partners favoritbil. En klok person tar med sin partner på en promenad och lyssnar på vad den andra har att säga. Vid det här laget är det bra att komma ihåg att visdom och intelligens ibland också kan komma samman – det är då din partner får både en bil och en promenad, och förhållandet blomstrar.

Dumt geni och genial dåre

Det finns exempel i historien på människor som var intelligenta men inte särskilt visa. Napoleon Bonaparte, erövringens mästare i Europa, bestämde sig på vintern för att invadera Ryssland. Ett militärt geni, men samtidigt en vansinnig risktagare. En klok person skulle kanske ha funderat två gånger på om det är värt att marschera mitt i den sibiriska vintern, när det redan finns ett fint rike bakom honom.

Å andra sidan finns det historier om människor

som inte är särskilt intelligenta, men som ändå är extremt kloka. Många folkliga visdomar och ordspråk kommer från vanliga människor som aldrig gick i skolan, men som visste hur de skulle leva sina liv rationellt. Frasen ”skjut inte en fluga med en kanon” kan till exempel mycket väl komma från någon som insett att det inte alltid lönar sig att försöka för mycket.

Smart och klok på samma gång – den bästa kombinationen?

Naturligtvis skulle det vara idealiskt att vara både intelligent och klok, men eftersom ingen kan vara perfekt på alla sätt bör man nöja sig med att utveckla sina styrkor. En intelligent person bör lära sig att stanna upp och fråga sig om problemet överhuvudtaget är värt att lösa. En klok person, å andra sidan, skulle göra klokt i att prova nya saker ibland – som lösningen av en Rubiks kub – bara för övningens skull.

När allt kommer omkring är det balansen mellan visdom och intelligens som gör livet intressant. En intelligent person kan räkna ut hur man tar sig till månen, men en vis person undrar varför i hela friden de ska åka till månen, deras egen bakgård är faktiskt en tillräckligt bra plats.

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 manskraft 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 ströde några ryska bombplan i över Helsingfors - ett osynligt oppger antalet till sex - och dessa gick till bombförfärderna inte vänta på sig länge. Ett flertal starka detonationer hördes i stadens södra del. De första flyglarmerna följdes av en stor mängd bomber som föll över staden. Kl. 2.15 ett bombplan utanför gården Tavastgatan 57, dock utan att någonsin slå sig ner. Bomber nedföll även vid Södraströmen och Adolfs Kirkgatan. Vid Helsingborgs anslutning till järnvägen i en brandbuss. På ett par ställen i Ströms fölls bomber, vilka icke exploderade. Polisen förmedlade vid ett samtal med Svenska Pressen kl. 2.45 anfallet var över, att antalet dödsfall också i dag är stort. Man förmodar att angreppet gällde gas- och elektricitetsverksamhet i Sibirien.

Indignation i Englands press.

"Såna fria medlemmar måste vilja sig som Englands allierade." -

LONDON, Fredag. Den svenska pressen har varit mycket kritisk mot den ryska pressen, som har försökt ge en bild av den ryska armén som en "vredens armé". Den svenska pressen har varit mycket kritisk mot den ryska armén som en "vredens armé".

Flyglarm på flere orter.

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

Närvarande 50 antas ha omkommit.

Offren för gårdagens bombanfall.

Närvarande 50 antas ha omkommit.

Roosevelt begär offentligt löfte om ömsesidigt humant luftkrig

Budskap till Moskva och Helsingfors.

Tysklands hållning minskar Sveriges handelsfrihet.

Washington, Fredag. Franklin Roosevelt har begär att de amerikanska regeringarna i Moskva och Helsingfors ska begära offentligt löfte om ömsesidigt humant luftkrig. Roosevelt har begär att de amerikanska regeringarna i Moskva och Helsingfors ska begära offentligt löfte om ömsesidigt humant luftkrig.

Washington, Fredag. Tysklands hållning minskar Sveriges handelsfrihet. Tysklands hållning minskar Sveriges handelsfrihet.

Colombia ställer sig sympatiskt.

Colombia ställer sig sympatiskt.

Träparaten i Hangö.

Träparaten i Hangö.

Träparaten i Hangö.

Träparaten i Hangö.

Träparaten i Hangö.

Träparaten i Hangö.

Träparaten i Hangö.

Träparaten i Hangö.

Kukkausitilänajat! Uudistakaa lehtenne tilaus tänään!

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

HELSINGIN SANOMAT

Helsingfors, Perjantain joulukuun 1 p. 1939

VENÄLÄISET aloittaneet sotatoimet Suomea vastaan.

Monin paikoin maahan tunkeutuneet joukot lyöty takaisin.

Venäläiset lentokoneet pommittaneet useita paikkakuntia.

Suomi julistettu sotatilaan.

Tasavallan presidentti antoi eilen seuraavan julistuksen: Venäläisten pommittamien seurauksena ja sikäläisjärjestyksen vääryyden vuoksi julistetaan Suomen tasavaltalle sotatilaan. Helsingfors, perjantain joulukuun 30 p. 1939.

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 jalsin-sijaa, mutta itäpäivällä venäläisten eteenmies pöy-sy-tettiin kaikkialla. Kannaksella valmistelut ja tukivat venäläiset hyökkäystään voimakkaalla tykistötuella. Käsienlehdessä Laatokan pohjoispuolella tuhottiin torstai-na kaksi venäläisten hyökkäysvaunua, samoin Kan-naksella. Omat joukkomme eivät missään ylittäneet rajaa.

Päivän kuluessa olivat venäläiset lentokoneet varoittamat-ta pommittaneet useita paikkakuntia. Helsinkiä pommittettiin kaksi kertaa. Pommitus kohdistui kokonaan siviiliväestöön ja muodostivat sen seuraukset tuboksi. Useita asuinrakon-nuksia tuhutti ja syytti palamaan. Uherin, jotka etupäässä olivat naisia ja lapsia, loukkaantui ja vielä tuettiin. Lisäksi pommittettiin Viipuria, missä kolme pientä rakennusta syytti tuleen. Samoin pommittettiin Lahtea, jossa aineelliset vahingot olivat mittattomat, mutta jossa neljä henkilöä menetti henkensä ja 13 haavoittui, kaikki siviilihenkilöitä. Lisäksi pommittettiin päivän kuluessa Hanko, jossa yksi henkilö sai surmansa, Kotkaa, Kemijärveä, Kittilää ja Petsamo pommittettiin myös. Vauriot ovat varsin vähäiset.

Venäläisten lentohyökkäyksen aikana Sakkolassa ammuttiin myöhemmin saadun tiedon mukaan alas kaksi pommikonetta. Helsingissä ensimmäinen hyökkäyksen aikana ammuttiin yksi pommikone 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 tapauksiin tyneesti ja päättäväisesti.

Just tämä suurvaltapolitiikar oikea luonne ja tehdä siitä johtopäätökset.

Tilanne on tällä hetkellä vielä epäselvä, ettei ole varmaa tietoa siitä, miten Yhdysvaltain tekemä välitystyö-työ on. Neuvostoliitto tulee siinä hyväksymään, joten sotatoumet todennäköisesti jatkuvat ja saavuttavat laajemmat mittasuhteet läpäis-tyä.

Kansamme on kohtavaa ti-män kohtalonhetkenä yksi-mielisempänä kuin koskaan aikaisemmin, rahallisen päät-tävöisenä ja tietoisena siitä, että taistelu elämästä ja huo-lemasta on välttämätöntä edessä. Musta mahdollisuus ei tällä hetkellä ole. Ja Suo-men kansa tulee taistelemaan. Maailma tulee niukemää kun-niakaan, epätoivoisen taiste-lun, jota pieni kansakunta käy-viimeiseen hengenvetoonsa saakka. Uutta Tehtävälova-kian tapasta ei synny. Kan-sakunnalla, joka enemminkin kaatuu kuin alistuu, on mah-dollisuus jällään nousta, me ollaan autautunut kansakunta on tuomittu jatkavaan orjuuteen. Kansamme ei kaipaa tälli hetkellä suuria satoja, vaan tekoiä. Ja näitä tekoiä tulee olemaan. Joidessamme on mies, johon luotamme vuoreen-varmasti ja jonka kanssa käymme taisteluumme — ei eläköön-huolien kateissa ja allahleijevan taasehymätyk-sen vallassa, vaan kymään päättäväisillä ja täysin tietoi-sina siitä, että tämä taistelu tulee mahdollisesti olemaan viimeiseksi.

Kainka maurelmaan voisi ol-la? Ensimmäistä kertaa ei näin tapahu kansamme historiaan. Tämä sukupolvi ei tule olemaan edellisiä huonompi. On ennenkin ikkety ryssä ja iäkällä sythin. Suomea koskav koulus koh-touhetki on häitteen. Kor-keimman johdolla ja hänen luottan se täytyykyös!

Maa julistettu sota-tilaan.

Tasavallan presidentti antoi eilen seuraavan asetuksen sotatilasta: Valtakunnan puolustuksen turvaamiseksi ja oikeus-järjestyksen voimaansäilyttämiseksi julistetaan Suomen tasavallan sotatilaan.

Helsingissä marraskuun 31 pnä 1939. Kyösti Kallio, tasavallan presidentti.

Yhdysvallat tarjonnut välitystään.

Asiaaohoitaja eilen Moskovassa Petemkinin puheilla.

Washingtonissa toivotaan aloitteen onnistuvan.

MOSEKOVASTA toimitaan. Eilisenä aamuna. Yhdysvaltain lääkäreiden vertailevien ammattilaisien edustajia ja asiantuntijien mukaan on Yhdysvaltain Moskovaan oleva asiantuntijajoukko Walter Thurston toimitaan heti klo 12 jälkeen Helsingin iltaan. Thurstonin mukaan on Yhdysvaltain lääkäreiden edustajien ja asiantuntijajoukko Moskovaan toimitaan heti klo 12 jälkeen Helsingin iltaan. Thurstonin mukaan on Yhdysvaltain lääkäreiden edustajien ja asiantuntijajoukko Moskovaan toimitaan heti klo 12 jälkeen Helsingin iltaan.



Presidentti Roosevelt kertoi Euroopassa vuoden 1938 kriisin jälkeen, kun Yhdysvaltain hallitus tarjosi hyviä palveluksia.

(Jatkua 4:n sivulla)

PAIVAN SANA.

Kokousluonnos 1. 12. 1939. NEUVOSTOLIITTO HYÖKKÄÄ. Eilinen päivä mielenkiintoinen ratkaisuvaihe Suomen ja Neuvostoliiton välisessä suhteissa, 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 pommien alaisuksi meidän henkeäkäs tai haavoittui. Samanaikaisesti oli taistelutoimintaa myöskin rajoilla, jossa vihollisen hyökkäyk-

Sodan alkaminen on nie nyt tapahtunut tosiasia. Neuvostoliitto on aloittanut hyökkäyksen Suomea vastaan. Me olemme joutuneet mahtavan naapurin hyökkäyksen alaiseksi. Valtoliiton kehitys, mikä alkoi Saksan ja Neuvostoliiton solmimasta hyökkäysliittouksesta, jonka hintana Saksa, kansakunta, jonka kanssa meillä aina on ollut mitä parhaimmat suhteet, on joutunut nykyiseen tilanteeseen. Kysymyksen ydin on nimittäin tämä Saksan suhtautuminen meihin. Neuvostoliitto ei ole 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 itäisen yläpuolelta meidän itäisen oman syyttämme. On aika meillä ta-

Ylipäällikkömmä.



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 kohtalonhetkellä ja nyt hän on jälleen ylin päällikkö. Sovellampaa miestä ei ylipäälliköön tehtävään o'isi voinut löytää. Sotamarsalkkamme johdolla käymme voittoa tai kuolemaan!

Palopommeja Lahteen. Lahdessa aamulla klo 12 torstaina ilmähälytys, joka jatkui vielä klo 14.30. Kolme venäläistä lentokonetta kerätti kaupungin yläpuolella ja heitti palopommeja, jotka härsäsi sytyttäneet taloja.

Ilmähälytys Turussa. Kello 11.40 aamulla Turussa ilmähälytys, joka jatkui vielä klo 12. 7 palopommiä Nujaamaalle. Kello 9.15 ilmestyi Nujaamaan yläpuolelle venäläisiä lentokoneita, jotka heittivät 7 palopommiä, joista yksi ei syyttynyt. Muutamat eivät aiheuttaneet mitään vaurioita. Myöskin Viipurin entis-kampukahvilan sekä Vuorelman ja Inoon on ollut venäläiset lentokoneita, joiden tarkemmat tiedot vielä puuttavat.

Kaksi venäläistä konetta pudetta. Tarkituslaitosten lotojen mukaan on varmasti voitu todeta, että kaksi venäläistä konetta on ammuttu alas. Klo 9.30 ammuttiin Sakkolassa alas keskikokoinen lentokone, josta pommikone, joka syytti tuloa vastaan. Klo 9.45 ammuttiin Helsingin eteläpuolella alas niinkään keskikokoinen pommikone, joka syytti meren.

Turun Sanomat

No 1330 (1939) Perjantaina joulukuun 1 pöä 1939

Neuvostoliitto hyökännyt törkeästi Suomen kimppuun

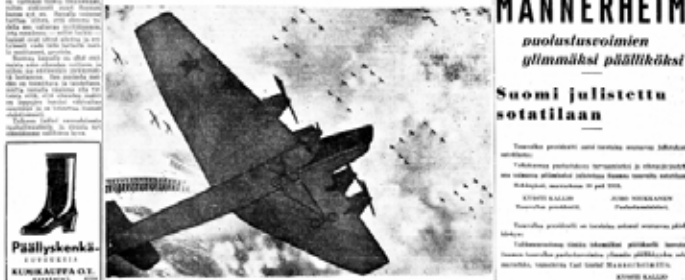
Useita sotatasehuksia pommitettu ilma... Erimuonit siellä-benkittävät, etupöissä näistä ja tapoin, saannat surmansa

Helsingissä, Viipurissa ja Lahdessa räjähdys- ja palopommit aiheuttivat eniten tuhoa. — Aineelliset vahingot yleensä verrattain pienet

Verälliset miehittäneet Kalastajasäännön. — Kaikkialla muualla etenemisrytitykset löytyä takaisin

Hyökkääjät menettäneet ainakin kolme pommikonetta ja neljä hyökkäysvaunua

Hyökkäysvaunujen määrän on arvioitu olevan noin 100 kpl. Pommikonetta on menetetty ainakin kolme kpl. Hyökkäysvaunua on menetetty ainakin neljä kpl. Suomalaiset ovat saaneet vahingoittaa useita hyökkäysvaunuja ja pommikonetta. Suomalaiset ovat saaneet vahingoittaa useita hyökkäysvaunuja ja pommikonetta.



Kaksi suomalaista pommikonetta ja yksi suomalainen hyökkäysvaunu.



Yhtymäjohtaja Erik Gustaf Mannerheim.

Sotamarsalkka MANNERHEIM puolustusvoimien ylimmäksi päälliköksi

Suomi julistettu sotatilaan

Toukokuun presidentti on nimittänyt sotatilan aikana sotamarsalkka Erik Gustaf Mannerheimin puolustusvoimien ylimmäksi päälliköksi. Mannerheim on ollut sotatilan aikana sotamarsalkka ja puolustusvoimien ylimmäksi päälliköksi.

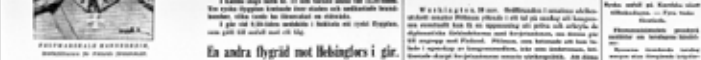
VASABLADET

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. — Artilleriled med kustorterna på Karelska näset.

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



Yhtymäjohtaja Erik Gustaf Mannerheim.

Kristilliset präkserades i går i Finland.

Präster som varit utvalda af kyrkans ledning för att uttala sig om förhållandena mellan Finland och Sovjetstaterna.

En andra flyg till Helsingfors i går.

En flyg till Helsingfors med flygbombardering med olika orter i landet.

Enligt riksdagen för den andra flyg till Helsingfors.

Enligt riksdagen för den andra flyg till Helsingfors med flygbombardering med olika orter i landet.

I Mäskis vil man ingenting om utvald på Finland?

I Mäskis vil man ingenting om utvald på Finland? Enligt riksdagen för den andra flyg till Helsingfors.

Amerikanska repressivens efterlysnade av bota afrika.

Amerikanska repressivens efterlysnade av bota afrika. Enligt riksdagen för den andra flyg till Helsingfors.

SAVO advertisement with technical specifications and contact information.

Ryssien röyhkeydellä ei ole rajoja.

Ilman sodanjulistusta hyökkäsivät lentokoneet Suomen kaupunkiin. Siviiliväestö ja sairaalat mieluisina erikoiskohteina.



Maa julistettu sotatilaan.

Maan julistettu sotatilaan. Suomalaiset presidentti on nimittänyt sotatilan aikana sotamarsalkka Erik Gustaf Mannerheimin puolustusvoimien ylimmäksi päälliköksi.

ILKKA

No 325 Maanantai 8 p. 1. 1939. MAALAISLIITON JÄSENKANNATTAJA

Neuvostoarmeija hyökkäsi eilen, tunkeutuen useissa kohdin rajan yli

Lentopommituksia m.m. Etelä-Suomen rannikkokaupungeissa ja Lapissa. HELSINKIIN tehtiin kaksi ilmahyökkäystä, palomönnön aiheuttaessa talipaloja ja ihmisheiken menetyksiä.

Kolme vihollisen konetta pudotettiin ja neljä hyökkäysvaunua tuhottiin eilispäivän kuluessa. — Vihollinen löytyä takaisin

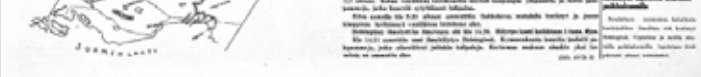
YHDYSVALLAT katkaisevat diplomaattiset yhteydet Neuvostoliiton? — Sotatoukka Ruokassa ja Englannissa

Suomi julistettu sotatilaan

Suomi julistettu sotatilaan. Suomalaiset presidentti on nimittänyt sotatilan aikana sotamarsalkka Erik Gustaf Mannerheimin puolustusvoimien ylimmäksi päälliköksi.

Kaksi venäläistä konetta ammuttu alas

Kaksi venäläistä konetta ammuttu alas. Suomalaiset presidentti on nimittänyt sotatilan aikana sotamarsalkka Erik Gustaf Mannerheimin puolustusvoimien ylimmäksi päälliköksi.



Kaksi ilmahyökkäystä pääkaupunkiin.

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

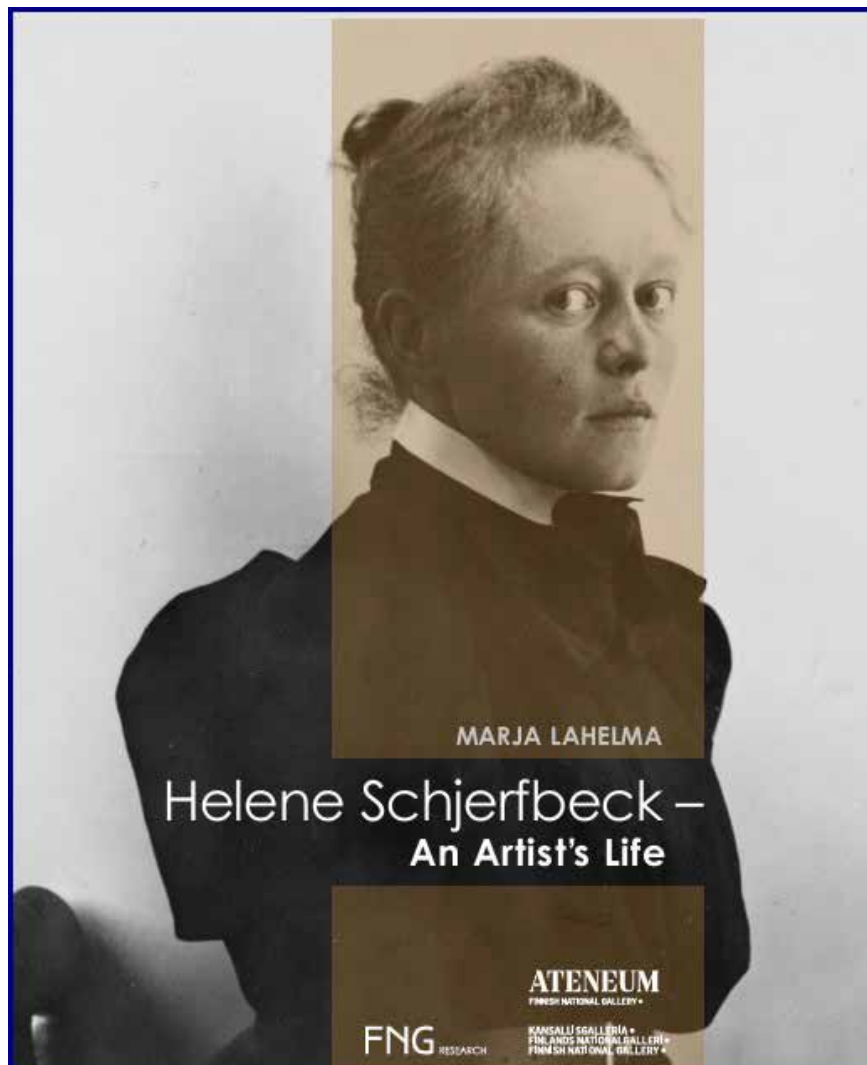
Lahelma avfärdar långlivade myter och framställer Schjerfbeck som en beslutsam och stark personlighet. Tidigare biografier, som Einar Reuters från 1951, har beskrivit henne som en tillbakadragen och skör konstnär, en bild som länge präglade förståelsen av hennes konst. Lahelma visar i stället en annan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

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

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

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

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

Utställningen är en betydande internationell konsthändelse i Finland, och Meta Isæus-Berlins starka närvaro på 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.

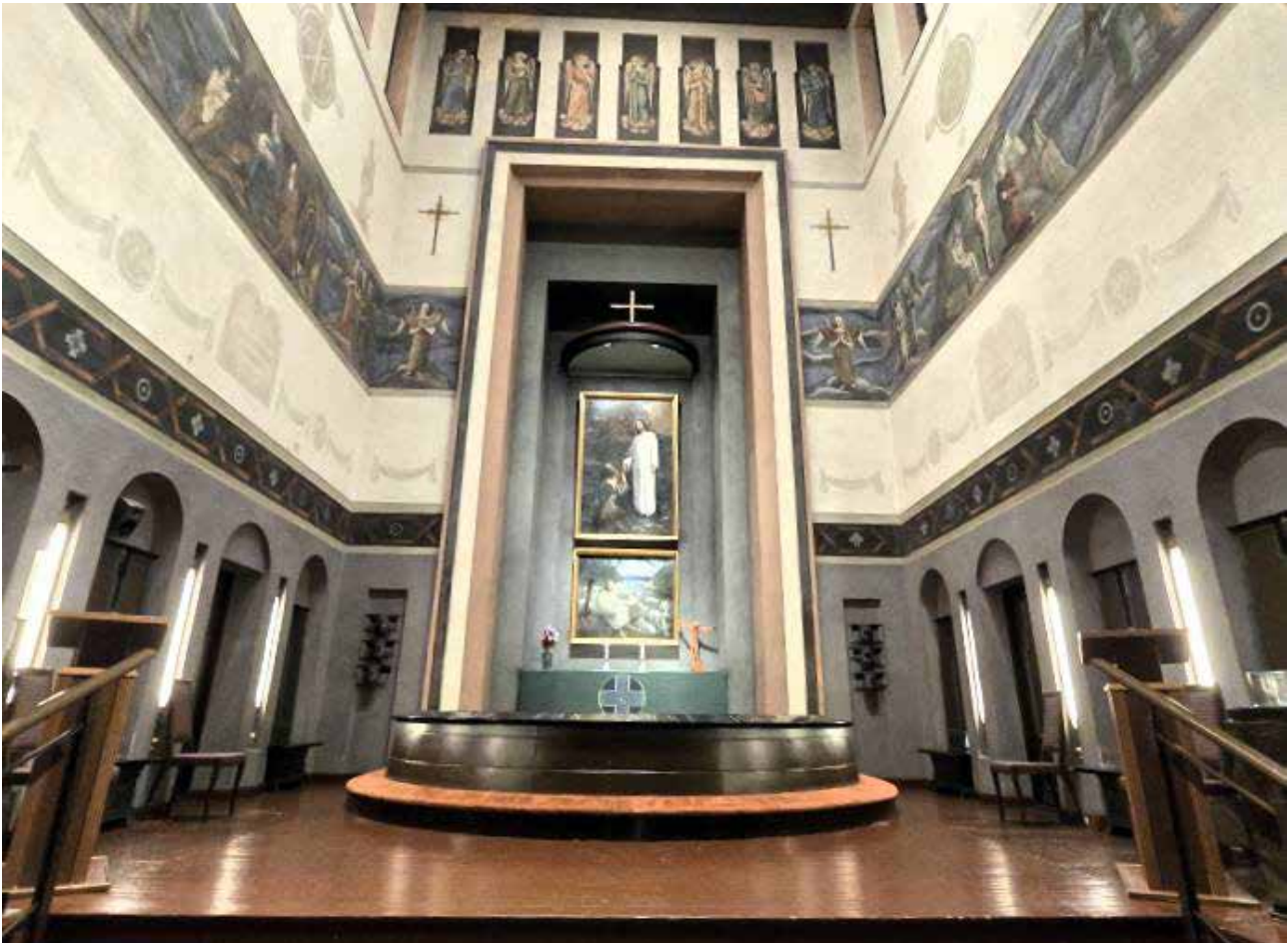
Familjens inflytande på det finländska kulturlivet var enormt

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 musikkörfattare, utan också som en del av ett större nätverk av kulturaktörer.

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

EERO JÄRNEFELTS ALTARTAVLOR

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



Jyväskylän Taulumäen kirkon alttari

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

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

Sex altartavlor på fyra decennier

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

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

Även om Järnefelts altartavlor inte längre kan ses fysiskt i Tikanojas utställning, kan man se den andäktiga atmosfären och den 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.

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 omloppsbanan 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 monumental 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 skrott.

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

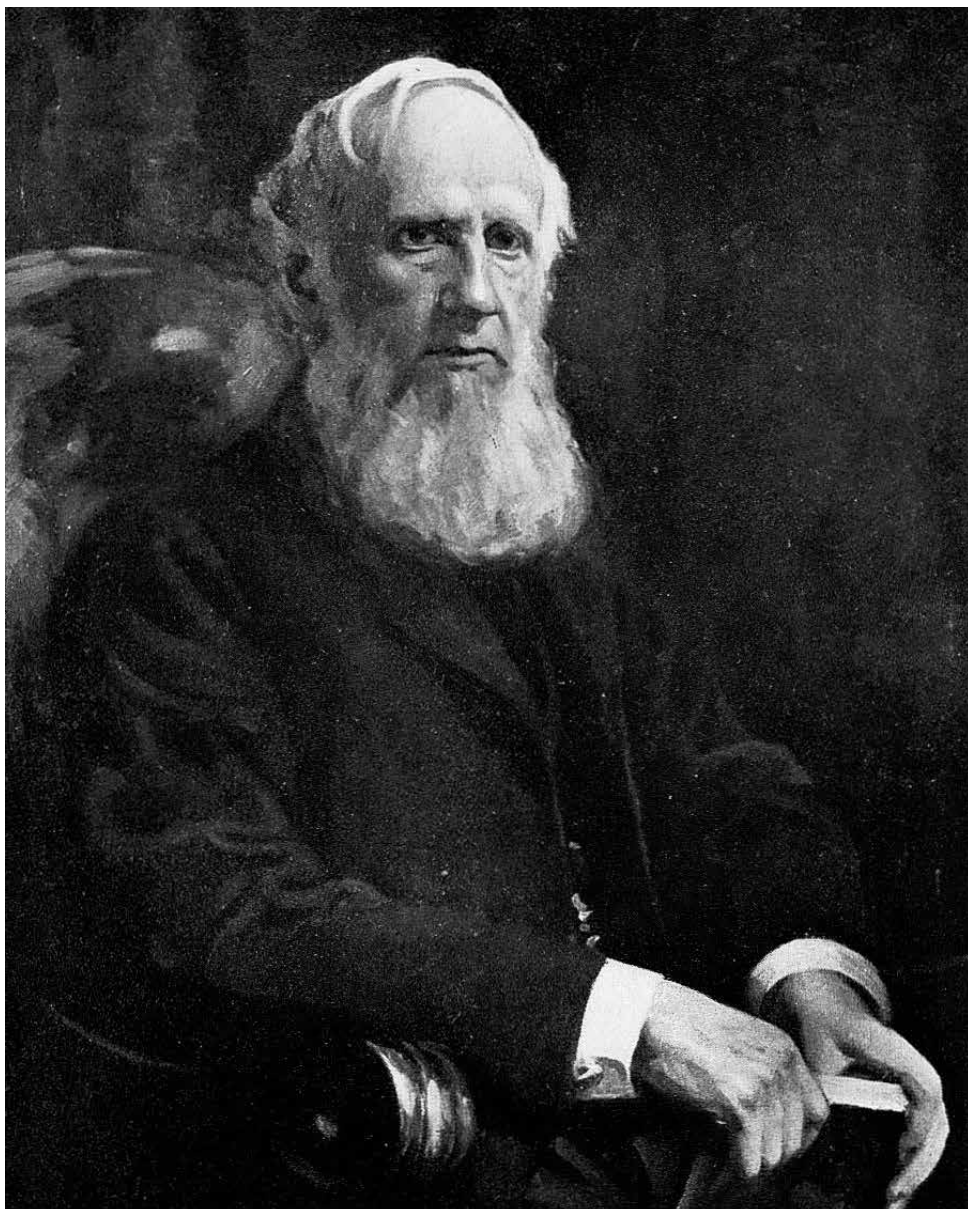
Hudceliaki, den form av celiaki som angriper huden, beskrevs år 1884 för första gången av den amerikanska professorn i hudsjukdomar Louis Adolphus Duhring. Han gav sjukdomen namnet "Dermatitis herpetiformis" som nog används ännu i dag. Men länge kallades sjukdomen för Duhrings sjukdom.

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 söm 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.

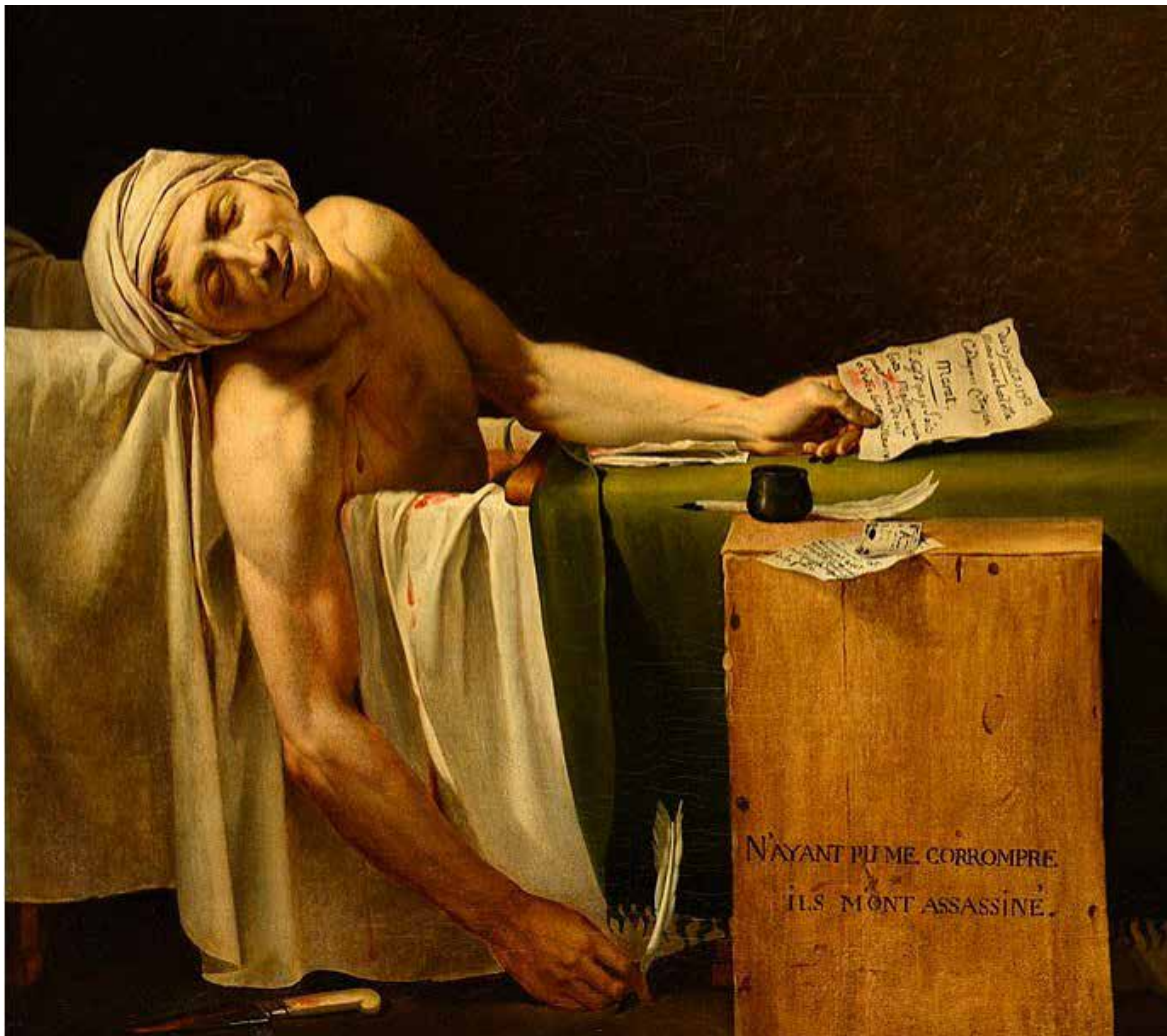
Dapsonbehandlingar genomförs i Finland av hudläkare. Regelbundna laboratorieprover är nödvändiga på grund av risken för biverkningar.

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 hudceliakidiagnosen 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 följsjukdomar 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.

HÄLSA

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

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

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

Vad är Ozempic egentligen?

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

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

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

Fördelarna med Ozempic – Inte bara en fråga om vikt

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

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

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

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



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

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

Och det är viktigt att veta att kunskapen om Ozempics

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

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

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

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

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

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

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

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

HÄLSA

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

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

Enligt uppskattningar kommer så många som 139 miljoner människor världen över att leva med 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 förutseende Beck, hos den klart seende Moscicki. Må han erfara huru de känna sig till mods, dessa polska Pelle Jönsar, vilka för alltid förlorat sitt engagemang. Snart nog torde Cajander få möjlighet att inse, att det icke är den finländska regeringens marionetter som äro framsynta, utan Estlands, Lettlands och Litauens nuvarande ledare, vilka med Sovjetunionen avslutat pakter, som garantera dessa staters oberoende. Men Cajander och hans anhängare kunna icke undgå att ge Finlands folk det svar som detta allt ivrigare åstundar. Varför har ni, herrar Cajander och edra anhängare, avbrutit förhandlingarna? Folket har icke fordrat detta av eder. Vem har fordrat att förhandlingarna skulle avbrytas? Finlands statsminister slingrar sig som en ål, han gråter och snyf-

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

vid Gud: ..Finland har icke varit i behov och icke fått Instruktioner från andra stater. Vid Gud, det har icke fått sådana!" En klovns eder, med åberopande av Gud! Kvit-tot över „att främmande staters instruktioner" fullföljts har publicerats. Man finner det i den engelska imperialistiska pressens godkännande av Cajanders tal. ..Daily Herald" klappar sin finländska Pelle Jöns vänskapligt på axeln: „du har gjort din sak bra, bästa bror". Kan man då förvåna sig över att Cajander och hans anhang icke funnit ..någon gemensam bas" med Sovjets regering? Pelle Jöns slår sina kullerbyttor på den krigiska imperialismens ..allmänna plattform", låter jazzorkestern slamra, låter saxofonen jama, låter cirkusdi rektörens piska vina. Kommer denna poitlska 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

President's Participation in Events on Ukraine's Armed Forces Day



INFLATIONEN I RYSSLAND

Rubeln, hyperinflationen och den heliga interventionen: Ett mirakel på ryska?

När ekonomin är i fritt fall, sedelpressarna glöder, och rubeln är på väg mot kollaps, vad gör man? I Ryssland har svaret visat sig vara lika kreativt som desperat: man vänder sig till Gud. Den ortodoxa kyrkan, ledd av patriark Kirill, har tagit på sig uppdraget att lösa landets ekonomiska kris – inte genom ekonomiska reformer eller finanspolitiska åtgärder, utan genom att be. Ja, böner mot inflation, för rubelns förstärkning och mot dollarns övermakt är nu en del av landets krishantering.

Ekonomin på glid – en lägesrapport

För att förstå detta himmelska ingripande behöver vi först titta på den jordiska verkligheten. Officiellt hävdar Kreml att inflationen i Ryssland ligger på 8 %, vilket redan det är ett bekymmer för den genomsnittliga medborgaren. Men bakom de officiella siffrorna döljer sig en annan verklighet: vissa uppskattar att den verkliga inflationen ligger närmare 50 %, och hyperinflationen knacker på dörren.

Vad är orsaken? En stor del av svaret finns i sedelpressarna. Finansieringen av kriget i Ukraina har krävt enorma summor, och för att täcka kostnaderna har staten helt enkelt tryckt mer pen-

gar. Samtidigt har det rapporterats om stora bonusar – på upp till tre miljoner rubel – för de som frivilligt ansluter sig till armén. Denna kombination har drivit upp priserna, försvagat rubeln och skapat en ond spiral av stigande räntor och ökande misstro mot landets valuta.

Som en följd av detta har den ryska centralbanken höjt styrräntan till 21 %, med hot om att den kan stiga till 25 % före årsskiftet. Rubeln har förlorat 20 % av sitt värde mot dollarn på bara några veckor, och landets ekonomi verkar stå på kanten av ett stup.

Gud som ekonomisk rådgivare

När ekonomisk politik och pragmatiska lösningar inte längre verkar räcka till, är det kanske inte så förvånande att Ryssland vänder sig till en högre makt. Patriark Kirill, alltid redo att följa Kremles agenda, har beordrat särskilda böner mot inflationen. Dessa böner ska enligt uppgift hållas i kloster och utan närvaro av lekmän – kanske för att undvika att sprida panik.

Men detta är bara början. Om de initiala bönerna inte ger resultat, kommer alla kyrkor i Ryssland att mobiliseras i denna kamp mot stigande priser. Samtidigt



planeras böner för att „besegra dollarn“ och stärka rubeln. Som om valutamarknaderna skulle påverkas av heligt vatten och kors-tecken.

Och om allt detta misslyckas? Då väntar något ännu mer spektakulärt: en storskalig religiös procession genom Moskvas eller Sankt Petersburgs gator för att skydda Ryssland och dess folk från ekonomiska svårigheter.

En skarp kontrast till verkligheten

Det är svårt att inte höja på ögonbrynen åt dessa åtgärder. I en tid då resten av världen brottas med inflation genom räntehöjnin-

gar, finanspolitiska reformer och internationella samarbeten, satsar Ryssland på andliga lösningar. Medan ekonomer analyserar flöden av varor, tjänster och kapital, analyserar patriark Kirill sannolikt Psalm 23 för vägledning.

Vad säger detta om den ryska ekonomins tillstånd? I bästa fall är det en symbolisk gest, ett försök att inge hopp hos en befolkning som alltmer känner av krisens effekter. I värsta fall är det en tragikomisk påminnelse om att de styrande saknar verkliga verktyg för att hantera situationen.

Inflationens nya fiende: Processioner och böner

Tanken på att en religiös procession ska stärka rubeln och sänka priserna framstår som absurd för de flesta, men det speglar en bredare problematik i Ryssland. Landets ekonomi är så intrasslad i krigets kostnader, korruption och politisk oförutsägbarhet att traditionella metoder inte längre verkar fungera.

Om böner och processioner verkligen kan lösa dessa problem återstår att se. Men om inte ens Gud kan rädda rubeln från dess fall, vem kan då göra det?

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 bildfilformat)

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 klia 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 denna 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 Vaasa i januari

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Photo Supplement

Sinebrychhoffin taidemuseo

Sinebrychhoffin konstmuseum

Sinebrychhoffin Art Museum

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Pörtom kyrka
Pirttikylän kirkko
The Church in Pörtom

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

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-elämäntarkkari

KUORO-FESTIVAALI

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laastipalatsi 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 - Vaasa Choir Festival 2024 2.-11.8.2024

Cycling Week in Vaasa this week

Climate Change's Profound Impact on Finland

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

CHOIR FESTIVAL

A Free Place: The Hedrick of Happiness and Democracy

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

ROAD CHURCHES

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laastipalatsi 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

Jussi Adler-Olsen

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

Jussi Adler-Olsen

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)
Kräftor, 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 glömmar var du gömt presenterna. Tips: Kolla frysen.



NYHETER FÖR 100 ÅR SEDAN



Kvälls- Kuriren

Söndagen den 8 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.

Resultatet av kommunalvalen.

Vid kommunalvalen lyckades Svenska folkpartiet behålla sina sju platser. De förenade finska borgerliga partierna vunno en plats av kommunisterna.

Valda blevo från Svenska folkpartiet: dr L. J. Kurtén, assessor J. V. Bromani, konsul Karl Kurtén, montör J. E. Nylund (återvalda), byggm. E. Fineli, ing. Oskar Gros och viceh. Erik Tujulin (nyvalda). Från de finska borgerliga partierna invaldes lektor F. V. Saukko, kommerserådet E. J. Ollonqvist (vardera omvalda) och dir. Eliel Berggren. Av kommunisterna blevo valda timmermannen Samuli Aho och målaren Anders Viktor Nyman. Till revisorer valdes bankdir. Arne Snellman, mag. E. Rosten, affärsman M. Cederberg (sv. folkp.), bankdir. H. Salovaara, disp. A. Mannila (f. borg.) och vaktm. E. Portimo (kommunist); övriga revisorskandidater blevo suppleanter. Sålunda komma 21 svenskar, 8 borgerliga finnar och 7 kommunister att under nästa år sitta i fullmäktige. Rösterna fördelade sig mellan partierna på följande sätt: Svenska folkpartiet 2,539, de finska borgerliga 1,296, kommunisterna 918 och socialdemokraterna 212. Deltagandet i valet var lämare än i fjol. Hela antalet röstande var 4,988 mot 5,285 senaste år.

På sjuårsdagen av vårt lands självständighet-

sförklaring av-täcktes i Vasa monumenten av Finlands två riksföreståndare P. E. Svinhufvud och CG. Mannerheim.

Kl. 1 vidtog högtidligheten. En stor människoskara var samlad utanför stadshuset. Efter musik av gardesjägarbataljonens musikkår hölls högstämnda tal till fosterlandet, av rekt. E. L. e v ö n på finska och konsul Erik Hartman på svenska. Efter talem spelades Suomis sång och svenska lantdagssalmen, som allmänheten med blottade huvuden åhörde. Därefter framträdde Vasa konstförenings ordförande dr K. Hedman och överlämnade monumenten till staden, varpå tackelset bortogs av ing. V. Bru u n. Musiken spelade Vårt land, och därpå mottogs minnesmärket på stadens vägnar av borgmästare I. V. Hasse 1 b 1 a 11. Sedan musiken spelat Tretioåriga krigets marsch, var högtidligheten slut. På dagen voro anordnade bönestunder i stadens kyrka, och hade finska skyddskåren en soaré i stadshuset. Telegram avsändes från Vasa till Svinhufvud och Mannerheim.

Korsholm.

Kommunalvalen. I kommu-

nalfullmäktige ha invalts: av lantmannagruppens kandidater: G. Gädda, Joh. Bengs, Abr. Skjäl, Aug. Finne, A. Andersson och Axel Granholm med J. Nylund, Joh. Martola och G. A. Mattas som suppleanter; av allmogeförbundets kandidater: L. Jern, K. Ingo, A. Eur och H. örn, suppleanter V. Smeds, Joh. Bergfors och K. E. Lithén.

Replot

Resultatet av de kommunala valen. Valda ha blivit: bonden Edvard Nord, bonden Edvard Doktor, kantor G. Arvid Sikström, bonden Johannes Holmlund, bonden Emil Doktor och läraren Gustav Hellstrand. Suppleanter: bonden Emil Ström och bonden Anders Berg.

Kommunalrevisorer: lot-

sen Emil Moliis och läraren Evert S. Nordman samt suppleanter för dessa bonden Anders Lönnbohm.

Kristiaestad.

Kommunalvalen. Svenska folkpartiets lista erhöill 213 röster, den andra svensta listami 159 och den finska listan 115 röster. Valda blevo från folkpartiets lista ingenjör I. Hannelius, rektor Torsten Ström, bannmästar K. A. Gabrielsson och folkskol-läraren Otto Stenlund samt från den andra svenska listan stads-läkaren dr Einar Runeberg och doktor Armas Bränder. Från den finska listan blev prokuristen H. A. Keto och tullvakten F. W. Kivekäs valda.

Suppleanter blevo skräddaren Anders Mattila, bankdirektör Oiva Nordlund, handlanden Konrad Sundman och bagaren Otto Kyyny.

I revisorsvalet lyckades finnar-na icke få någon vald. Svenskarna besatte sålunda med frk. A. Brandt

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 Norrmäs 1:sta och 3:de torsdagen och Rangby 1:sta torsdagen i månaden.

Lars-Olof Törnwall.

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

Tandläkare.

Mottagning i Kaskö tisdag, onsdag och lördag 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
SUOMIKONSTFILMEN

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>★ S C A L A ★</p> <p>„Galopperande fisken“</p> <p>En verkligt föryngrande film.</p> | <p>★ T H A L I A ★</p> <p>„Mannens farliga ålder“</p> <p>En fint spelad familjekomedi.</p> <p>Förbjuden f. barn.</p> |
|--|--|

HUMOR FÖR ETTHUNDRA ÅR SEDAN

INGEN FANTASI.

Lärarinnan: Du var frånvarande i går, varför har du inte intyg med dig?
Eleven; Min mamma var inte hemma.
Lärarinnan: Men din pappa då?
Eleven: Han duger inte. Han har ingen fantasi,

NÄR KUNGEN ÄR BORTA

Läraren: Vem regerar när kungen är bortareet?
Eleven: Kronprinsen! Och om kronprinsen inte är myndig? Då regerar hans äldsta son!

SVÅRT ATT HINDRA,

— Jag kan inte med att främmande människor kysser mina barn.
J— ag tycker inte om det heller, men. det är ju omöjligt att göra något åt den saken.
— Varför det?
— Båda mina döttrar har fyllt 18 år.

EXERCIS.

— Stå nu inte där å tappa huvudet, som om ni var Kolumbus då han såg Newyork första gången.

☐ BELEVAD HERRE,

— Varför sover ni alltid i spårvagnen?
— För att jag inte skall behöva se damerna stå.

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 oss tåget.

TUSEN HEMORROJDER

Två fyraåriga flickor resonerar: 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.

Veckans astronomiska bild:



Moon PIA00130.jpg

This view of the Moon's north pole is a mosaic assembled from 18 images taken by Galileo's imaging system through a green filter as the spacecraft flew by on December 7, 1992. The left part of the Moon is visible from Earth; this region includes the dark, lava-filled Mare Imbrium (upper left), Mare Serenitatis (middle left), Mare Tranquillitatis (lower left), and Mare Crisium, the dark circular feature toward the bottom of the mosaic. Also visible in this view are the dark lava plains of the Marginis and Smythii Basins at the lower right. The Humboldtianum Basin, a 650-kilometer (400-mile) impact structure partly filled with dark volcanic deposits, is seen at the center of the image. The Moon's north pole is located just inside the shadow zone, about a third of the way from the top left of the illuminated region.

NASA/JPL

Public domain

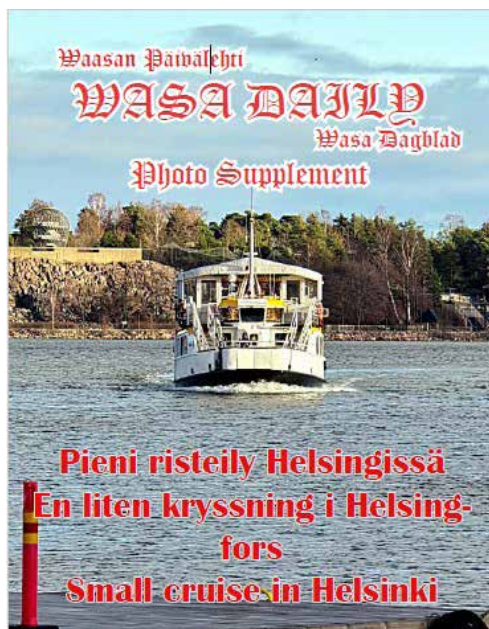
HAR DU SETT PÅ

— ? 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,

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