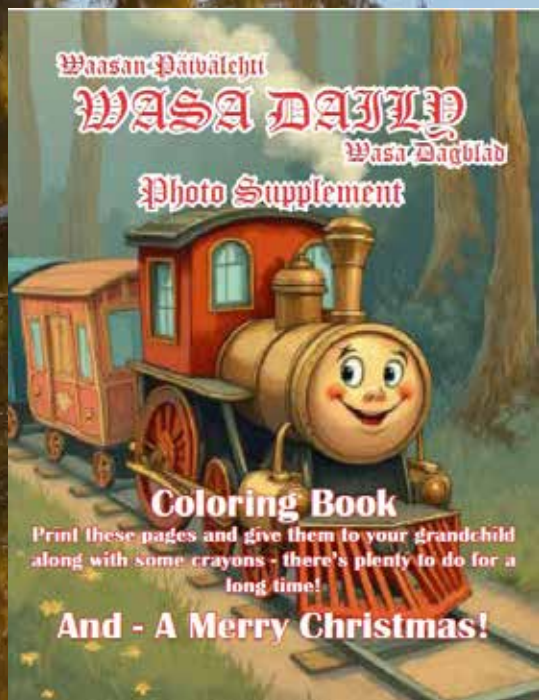


WASA DAGBLAD

Nr 47

Söndagen den 15 december, 2024

ISSN 2954-2448



HÄR FINNS VI:

vpress.ovh

Lucia

Näringsrekommendationer för kött har väckt debatt – men de är bra!

De nya näringsrekommendationerna för användning av rött kött har väckt livlig debatt och till och med stark kritik. Detta är inte förvånande, eftersom mat och matval alltid väcker känslor. Det är dock viktigt att komma ihåg att detta är rekommendationer, inte bud eller förbud.

Rekommendationerna baserar sig på omfattande forskningsdata och syftar till att främja både människors hälsa och miljöns välbefinnande. Om vi tittar närmare ser vi att rekommendationerna inte bara är motiverade, utan också mycket nödvändiga.

Vad innebär de nya rekommendationerna?

Med rött kött avses nötkött, griskött, får, get, hjort, ren och älgkött och deras organ. Processat kött omfattar däremot till exempel korv och charcuterier och korv. Enligt rekommendationerna bör konsumtionen av rött kött begränsas till högst 350 gram kokt kött per vecka, vilket motsvarar cirka 500 gram rått kött. Andelen bearbetat kött bör hållas så liten som möjligt. Det finns tre viktiga aspekter bakom

dessa mål: hälsa, miljö och ansvarsfull matkultur.

Hälsan först – varför behöver vi restriktioner?

Rött kött är av hög näringskvalitet. Den innehåller protein, hemjärn samt zink och B-vitaminer. Å andra sidan innehåller rött kött också mycket mättat fett, vilket ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Ännu mer oroande är att hög konsumtion av rött och särskilt bearbetat kött har kopplats till en ökad risk för kolorektal cancer och andra kroniska sjukdomar.

I Finland är riklig konsumtion av rött kött en av de största näringsmässiga riskfaktorerna, vilket leder till förlust av funktionsår. Bara detta är skäl nog att motivera varför en måttlig köttkonsumtion är så viktig. Syftet med rekommendationerna är inte att demonisera kött, utan att hjälpa finländarna att göra hälsosammare och mer hållbara val.

Miljö och kött – hållbar konsumtion är nyckeln

Produktionen av rött kött, särskilt nötkött, har en betydande klimatpåverkan. Koldioxidavtrycket för nötkött är större än för till exempel svinkött eller fjäderfäkött, och det handlar också om effektiv markanvändning. Det är dock värt att notera att största delen av det inhemska nötköttet produceras i samproduktion med mjölkproduktion, vilket minskar dess

klimatpåverkan jämfört med en produktion som är specialiserad på biff.

Dessutom bidrar betesdrift av nötkreatur och får till den biologiska mångfalden, vilket är en viktig fördel jämfört med många andra produktionsmetoder. Å andra sidan kan bearbetat kött och kött som producerats utomlands, till exempel fläsk som odlats på sojafoder, vara betydligt skadligare för miljön.

Den finländska livsmedelsproduktionen har också många starka sidor: utnyttjandet av sidoströmmar och användningen av spannmål som foder gör den mer ekologiskt hållbar. Det står dock klart att en minskning av klimatpåverkan kräver en betydande minskning av konsumtionen på befolkningsnivå.

Vad ska man ersätta när köttet minskas?

I rekommendationerna betonas att minskningen av rött kött i första hand bör ersättas med växtbaserade alternativ som baljväxter och fullkorn eller hållbar fisk. Det är också viktigt att notera att tillsats av fjäderfäkött i stället för rött kött inte kommer att lösa alla problem, eftersom det också belastar miljön. Växtbaserade proteinkällor som bönor, linser och ärtor är mer miljövänliga och hälsosamma alternativ.

Känslor kontra forskning – varför behövs rekommendationer?

Att äta kött är en del av den finska kulturen, och

många tycker att det är svårt att begränsa det. Syftet med rekommendationerna är dock inte att begränsa människors trivsel, utan att ge en informerad grund för att göra val som är bättre för hälsan och miljön.

Det är bra att komma ihåg att rekommendationer inte är en skyldighet för individen, utan ger en allmän riktning. Alla kan själva bestämma hur de ska tillämpa dessa rekommendationer i sina egna liv. Måttlig och medveten konsumtion innebär inte att man ger upp, utan att man gör bättre val.

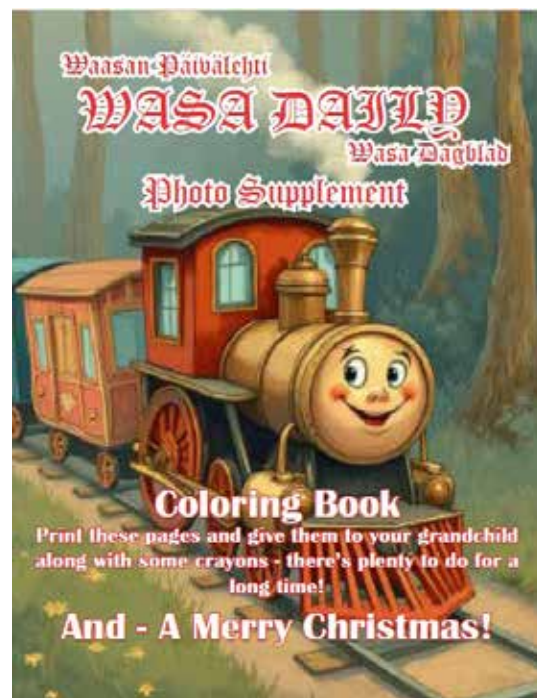
Rekommendationerna är ett steg mot en bättre framtid

De nya näringsrekommendationerna för kon-

sumtion av rött kött är välgrundade och nödvändiga. De hjälper finländarna att göra val som stöder både den egna hälsan och miljöns välbefinnande. Diskussionen är viktig, men det är också bra att se att rekommendationerna bygger på starka forskningsresultat och en genuin vilja till en hållbar framtid.

Nu är det dags att ta till sig rekommendationerna med ett öppet sinne och fundera på hur vi alla kan bidra till en ansvarsfull matkultur – utan rädsla, men med vetskapen om att små förändringar kan göra stor skillnad.

Photo Supplement



NYHETER



Luciatraditionen i Finland: en fest för ljus och gemenskap

Årets Lucia i Vasa är Evelina Lahnakoski

Luciatraditionen, som firas årligen den 13 december, är en av de mest uppskattade kulturevenemangen i Finland, särskilt bland den svenskspråkiga befolkningen. Denna festival, som har

sina rötter i en blandning av kristet martyrskap och nordisk folklore, har utvecklats till ett firande av ljus, gemenskap och goodwill under den mörkaste perioden på året. Luciatraditionen fram-

häver inte bara Finlands mångkulturella identitet, utan främjar också en känsla av samhörighet och hopp.

Historiskt och kulturellt ursprung

Traditionen om Lucia spårar sitt ursprung till Saint Lucia av Syrakusa, en kristen martyr som levde på 200-talet. Lucia var känd för sina handlingar av välgörenhet och hängivenhet och blev en symbol för ljus och renhet. Hennes högtidsdag, den 13 december, sammanfaller ursprungligen med vintersolståndet i den julianska kalendern, vilket markerade årets längsta natt. Med tiden smälte Lucias historia samman med förkristna nordiska seder och bruk som firade ljusets triumf över mörkret.

I Finland introducerades luciatraditionen i början av 1900-talet, influerad av liknande sedvänjor i Sverige. Den fick en framträdande plats genom den svenskspråkiga minoriteten, som omfamnade Lucia som en kulturell symbol. I dag har firandet spridit sig över språkgränserna och är

erkänt som en nationell händelse.

Viktiga delar av firandet
Valet av Lucia

Varje år väljs en ung kvinna ut att representera Lucia genom en offentlig omröstning. Kandidaterna, ofta nominerade för sitt samhällsengagemang och sin exemplariska karaktär, tävlar om äran att få bära luciakronan. Den utvalda lucian blir en ledstjärna av ljus och hopp som förkroppsligar festivalens värderingar.

Processionen

Luciatåget är höjdpunkten i firandet. Klädd i en vit klänning med ett rött skärp och med en krona av ljus, leder Lucia en grupp deltagare genom kyrkor, skolor, sjukhus och torg. Processionen ackompanjeras av hymner, särskilt den traditionella "Santa Lucia"-sången, som framkallar teman som ljus och lugn.



DENNA TIDNING KAN MAN LÄSA VAR SOM HELST:



Som här i Sundom skärgård

Huvudevenemanget äger rum i Helsingfors lutherska domkyrka, där Lucia kröns under en högtidlig ceremoni. Detta evenemang lockar en stor publik och sänds över hela landet, vilket understryker dess kulturella betydelse.

Samhälle och välgörenhet

Luciatraditionen är djupt sammanflätad med välgörenhetshandlingar. Medel som samlas in under festligheterna doneras ofta till ändamål som barns välfärd, initiativ för psykisk hälsa eller stöd till utsatta grupper. Denna filantropiska aspekt förstärker festivalens budskap om medkänsla och gemenskap.

Symbolik och samtida relevans

Luciatraditionen har en djup symbolisk betydelse. Lucias ljuskrona representerar i bokstavig bemärkelse ljuset som övervinner mörkret, ett kraftfullt motiv i Finlands nordliga klimat där vinterdagarna är ytterst korta. På en djupare nivå främjar festivalen värden som vänlighet, osjälviskhet och hopp, vilket resonerar med universella mänskliga erfarenheter. I det moderna Finland fungerar luciafirandet som en bro mellan kulturarvet och den moderna identiteten. Även om evenemanget har sina rötter i den svenskspråkiga gemenskapen, har dess inkluderande karaktär gjort det möjligt

för det att överskrida språkliga och kulturella barriärer. Skolor, mångkulturella föreningar och lokala organisationer har anammat traditionen, vilket säkerställer dess fortsatta relevans i ett mångfaldigt samhälle.

Utmaningar och anpassningar

Trots sin bestående popularitet står luciatraditionen inför utmaningar när det gäller att anpassa sig till modern tid. Kritiker har ibland ifrågasatt relevansen av att välja en ung kvinna för att gestalta Lucia, vilket har lett till diskussioner om inkludering och könsroller. Ansträngningar har gjorts för att ta itu med dessa problem genom att betona rollens symboliska kvaliteter snarare än det fysiska utseendet.

Dessutom har framväxten av digitala medier förändrat hur festivalen firas och delas. Virtuella evenemang, livestreams och kampanjer i sociala medier har utökat traditionens räckvidd och gjort den tillgänglig för en global publik.

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

Skolklasser reser gratis till kulturobjekt i Vasa år 2025



I Vasa har grundskoleelever möjlighet att resa gratis med buss till kultur- och idrottsplatser under skoldagen. Syftet med det nya försöket är att främja barns och ungas delaktighet och att göra kollektivtrafiken mer barnvänlig. Gratis bussresor kan användas av skolklasser under ledning av en lärare, till exempel för besök på museer, bibliotek, konserter eller idrottsanläggningar. I synnerhet kommer projektet att underlätta situationen för skolor som ligger längre bort från centrum.

Stöd för mångsidigt lärande

Päivi Kaarniemi, rektor för Variska peruskoulu, är glad över den nya möjligheten.

På så sätt kommer kultur- och idrottsutbudet närmare oss. Hittills har vi varit tvungna att noga överväga vilka överföringar vi har tillräckligt med pengar för. Nu kan vi utnyttja museer, utställningar, musikevenemang och idrottsanläggningar i ännu större utsträckning, även med en snäv tidtabell", säger Kaarniemi.

Enligt honom ger det nya experimentet eleverna möjlighet att lära sig mer och mer i olika ämnen. Till exempel kan museibesök berika historie- eller bildkonstlektionerna, medan konserter och teaterföreställningar öppnar nya perspektiv på kulturföstran.

Som en del av hållbarhetsstrategin

Vasa stad hoppas att försöket ska öka skolelevernas intresse för att använda kollektivtrafik och minska behovet av privatbilar under skoldagen. Försöket är en del av en bredare strategi för hållbar utveckling som syftar till att göra stadens trafiksystem mer miljövänligt.

Resultaten av försöket följs upp under året och på basis av dem avgörs om de avgiftsfria bussresorna ska fortsätta även i fortsättningen.

(Källa: STTInfo/Vasa)

Almas vårtermin börjar i januari

Vasa samläroanstalt Alma öppnar sin vårtermin den 7 januari 2025. Det finns cirka 200 kurser tillgängliga, och det finns fortfarande lediga platser till några av de helårskurser som startade i höstas.

Rektor Sannasirkku Autio berättar att vårens kursutbud är en gång är mångsidigt och livligt uppdaterat: "Utbudet av språkkurser har utvidgats genom att särskilt lägga till kurser i finska, eftersom efterfrågan på dem har ökat betydligt. Kurser i dans och idrott har också traditionellt varit mycket populära efter årsskiftet.

Förutom kurser som pågår under hela våren erbjuder Alma gott om kortkurser och veckoslutsevenemang. Särskilt korta kurser i hantverk inbjuder dig att bekanta dig med olika tekniker och material. Dessutom kommer flera öppna föreläsningar och nya kurser att ordnas under våren för att komplettera utbudet.

Anmälan pågårKursutbudet och tidtabellerna finns i Almas webbutik på uusi.opistopalvelut.fi/vaasa. Anmälan är öppen online, personligen och via telefon

Fotografera Replotbron och ät gott på Berny's

Har du ett öga för fotografi och en kärlek för vackra vyer? Korsholms kommun bjuder in alla – från amatörer till proffs – att delta i en inspirerande fototävling med temat Replotbron.



Tävlingen uppmanar deltagarna att utforska nya och oväntade perspektiv på den ikoniska bron. Var kreativ, lek med vinklar och ljus! De inskickade bidragen kommer att bedömas av en expertjury bestående av meriterade fotografer, och de tre bästa bilderna belönas med ett presentkort på 50 euro till Restaurang Berny's.

Specialbelysning för unika bilder

Replotbron kommer att vara extra spektakulär under tävlingsperioden. På självständighetsdagen (6 december), nyårsafton (31 december, med en särskild ljusshow) och Alla hjärtans dag (14 februari) är bron specialbelyst, vilket ger deltagarna möjlighet att fånga magiska ögonblick.

Praktisk information

Tävlingen pågår från den 5 december 2024 till den 16 februari 2025. För detaljerade instruktioner om hur du deltar, besök Korsholms kommuns hemsida.

Nya fartkameror övervakar trafiken på Vasaesplanaden



I Vasaesplanaden tas polisens nya fartkameror i bruk som installeras i ändan av stranden vid restaurangfartyget Faros. Kamerorna kommer att placeras på båda sidor av vägen för att förbättra trafiksäkerheten i ett livligt trafikerat område.

Installationen av fartkameror är en del av ett större projekt som syftar till att minska fortkörningen och förebygga olyckor på viktiga stadsvägar. Enligt polisen har det tidvis observerats för höga hastigheter vid Vasaesplanaden, vilket har lett till ett behov av att effektivisera övervakningen.

Kamerorna är i drift så snart installationen är klar och övervakar både körhastigheter och eventuella överträdelser av trafikreglerna. Valet av plats påverkades av områdets centrala läge och den livliga trafiken, som omfattar både pendlare och fritidsresenärer.

Polisen påminner förarna om att följa hastighetsbegränsningar och trafikregler, särskilt i tätorter där trafiksäkerheten är allas ansvar. "Syftet med kamerorna är inte att straffa, utan att se till att alla i trafiken kommer fram till sin destination på ett säkert sätt", skriver polisen i ett uttalande.

I framtiden kan stadsbor och bilister förvänta sig en ännu säkrare trafikmiljö i Vasaesplanaden med hjälp av de nya fartkamerorna.

(Källa: STTinfo, pressmeddelande)

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

Britt-Helen Flemming utsedd till Årets ledstjärna i Malax 2024

Malax kommun har utsett Britt-Helen Flemming till Årets ledstjärna 2024 för hennes mångåriga engagemang och betydande insatser för personer med funktionsnedsättningar.

Britt-Helen Flemming tilldelas utmärkelsen efter att ha fått 38 procent av rösterna i en omröstning bland invånarna, arrangerad av Rådet för personer med funktionsnedsättning i Malax kommun. De andra nominerade var Matilda Hemming och Janne Sjöström.

Ett livslångt engagemang
Britt-Helen har under tre decennier varit en obehaglig

Veckans konstupplevelse:



Fanny Churberg

12.12.1845 i Vasa - 10.5.1892 i Helsingfors

Vinterlandskap, 1978

kraft för att stödja utsatta och ensamma människor. Bland annat har hon sedan starten varit ledare för en samtalsgrupp för personer med funktionsnedsättning, vilket har blivit en trygg och uppskattad mötesplats i kommunen.

Uppmärksammas på internationella funktionshinderdagen

Priset kommer att delas ut den 3 december i samband med den internationella funktionshinderdagen, en dag som instiftades av FN 1992 för att lyfta fram rättigheter och möjligheter för personer med funktionsnedsättningar.

Med sin outtröttliga insats och sin förmåga att inspirera andra har Britt-Helen Flemming blivit en verklig förebild i Malax. Hennes arbete påminner oss om vikten av gemenskap och inkludering - värderingar som kommunen stolt lyfter fram med denna utmärkelse.

Här kan du köpa julgranar fram till julafton

I år har Vasaborna en god chans att få den perfekta julgranen i närheten. Julgranar kommer att säljas



över hela staden från den 12 till den 23 december från 9 till 21 och på julafton den 24 december från 9 till 12.

Granar kan köpas på följande försäljningsställen:

- * Brändö torg
- * Sunnavik salutorg
- * Parkeringsplats i korsningen av Västra Långgatan och Torggatan
- * Bangatan parkeringsplats intill biblioteket
- * Karleplanens parkeringsplats på Strandvägens sida

Granförsäljning är ett utmärkt tillfälle att stödja lokala företagare och samtidigt se till att julstämningen skapas med en riktig, doftande julgran. Boka din gran tidigt och gör din jul extra varm och traditionell!

En anonym välgörarens julgåva var rörande: en kläd-donation på 50 000 euro till mindre bemedlade barnfamiljer

Personalen på PaaPii Design Oy i Karleby upplevde ett oförglömligt ögonblick när de fick ett samtal från en anonym filantrop som ville göra en betydande julklapp till familjer med låga inkomster. En privatperson donerade upp till 50 000 euro i finländska barnkläder som levererades via Hope rf till familjer på 18 orter runt om i Finland.

PaaPii Designs anställda kunde inte hålla tillbaka tårarna när de började packa 1100 plagg. Donationen bestod bland annat av högklassiga barnkläder designade och tillverkade i Finland, som nu har skickats med hjälp av en välgörenhetsorganisation för att vänta på julafton.

Enligt filantropen grundade sig donationen på hans personliga erfarenhet av en minnesvärd julafton, då han som barn fick hjälp och värme i en svår situation. Han hopp-

ades att samma julmagi i år skulle kunna beröra andra som behöver det mest.

Hope rf:s verksamhetsledare tackade varmt för donationen och påminde om hur stor inverkan sådana åtgärder har på de behövande familjernas liv. "Julen är en tuff tid för många barnfamiljer, och den här gåvan ger inte bara praktisk hjälp utan också glädje och hopp. Gesten av en anonym välgörare kommer säkert att finnas kvar i hjärtat under lång tid", kommenterade han.

Den här julklappen är ett exempel på hur man med en och samma gärning kan sprida glädje och omtanke i hela Finland. Donerade familjer får uppleva en touch av julmagi och en påminnelse om att hjälp och godhet finns att hitta, ofta i överraskande riktningar. (Källa: STInfo, pressmeddelande)

Oro för säkerhet på nätet för låginkomsttagares barn: Skadligt innehåll och nätmobbning blir vanligare

Barn från låginkomstfamiljer utsätts för fler hot på nätet än sina jämnåriga, enligt Rädda Barnens rapport Voice of the Child 2024. Skadligt innehåll, nätmobbning och föräldrarnas bristande intresse för sina barns användning på nätet lyfts särskilt fram i dessa barns svar. Rapporten lyfter fram att låg inkomst inte bara påverkar familjernas vardag, utan också sträcker sig till den digitala världen.

Skadligt innehåll och nätmobbning är vanligt

Enligt rapporten hade 26 procent av låginkomstbarnen stött på

frekvent eller ihållande våldsamt eller oroväckande innehåll, såsom bilder eller videor. Motsvarande siffra för samtliga barn var 16 procent. Nätmobbning, såsom hot, elaka kommentarer och utanförskap, hade upplevts av 32 procent av barnen i låginkomstfamiljer, jämfört med 22 procent av alla barn.

Dessutom var det vanligare bland barn med låga inkomster att stöta på innehåll som får dem att känna sig underlägsna andra. Detta belyser hur starkt digitala miljöer kan påverka ett barns självkänsla och välbefinnande.

Bristen på föräldrastöd accentueras

Rapporten visar att barn från familjer med låga inkomster upplever att deras föräldrars intresse för deras nätanvändning är lågt. Nästan hälften (48 %) av barnen i låginkomstfamiljer upplevde att deras föräldrar inte är intresserade av att de använder nätet. För alla svarande var denna andel 33 %.

Aino Sarkia, Rädda Barnens specialistsakkunnig inom fattigdom bland barnfamiljer, bedömer att detta speglar den totala påfrestningen för familjerna. "Låga inkomster påverkar både föräldrarnas och barnens ork och välbefinnande. Stressade föräldrar kan inte nödvändigtvis stödja sina barn lika starkt, vilket också återspeglas i barnens upplevelser i den digitala världen, säger Sarkia.

Skolorna har en nyckelroll

Rädda Barnens expert på digitalt välmående och säkerhet, Inka

Kiuru, påpekar att skolorna har en nyckelroll när det gäller att utveckla barnens säkerhetsfärdigheter. "Ojämligheten syns också i den digitala världen. Det är viktigt att lärare och skolor har tillräcklig kompetens för att minska dessa ojämlikheter. Vuxna har ett ansvar att ge barnen kunskap, färdigheter och säkerhet på nätet, betonar Kiuru.

Ett exempel på detta är Rädda Barnens Huippula-tjänst, som lär ut digitala säkerhetsfärdigheter till femteklassare. Hittills har tjänsten nått 10 000 studenter.

Låg inkomst – ett hot mot barns säkerhet på nätet

Rapporten visar att det blir allt vanligare i barnfamiljer att utsettas för ekonomisk utsatthet. År 2024 upplevde 17 procent av de svarande att deras familj riskerar att drabbas av fattigdom, jämfört med 14 procent året innan. I Finland lever cirka 120 000 barn i familjer med låga inkomster, vilket motsvarar 12 procent av alla barn.

Barnfamiljernas låga inkomster syns också konkret i den digitala världen, där dess effekter är mångfacetterade. Förekomsten av negativa upplevelser och bristen på föräldrastöd visar att säkerheten på nätet för barn med låga inkomster kräver särskild uppmärksamhet.

Tid för lösningar

Rapporten Barnets röst 2024 lyfter fram att digital säkerhet och jämlikhet inte är en självklarhet. Det behövs konkreta åtgärder för att se till att

alla barn får tillräckligt stöd, både online och offline.

Skolor och föräldrar behöver mer resurser och information för att kunna hantera de utmaningar som ojämlikhet innebär. Samtidigt är det viktigt att barns digitala rättigheter tryggas och att skadligt innehåll och nätmobbning tas på allvar i hemmet, i skolan och i beslutsfattandet.

"Det får inte finnas någon ojämlikhet i den digitala världen", sammanfattar Kiuru. "Barn ska känna sig trygga på nätet – oavsett inkomstnivå." (Källa: Rädda Barnen, pressmeddelande)

Räntan på bostadslånen kan bli 50% nästa år – i Ryssland

I Ryssland står bostadslåntagare inför en osäker framtid med kraftigt stigande räntor. Efter att centralbanken den 25 oktober 2024 höjde styrräntan från 19 till 21 procent, har räntorna på bostadslån redan klättrat till över 25 procent. Enligt experter kan situationen förvärras ytterligare under kommande år.

Vid sitt möte den 20 december väntas centralbanken höja styrräntan ytterligare, troligtvis till 22-23 procent, enligt Igor Balyin, docent vid finansuniversitetet under Ryska federationens regering. Balyin uppskattar att detta skulle pressa upp bostadslåneräntorna till 28-30 procent redan vid årsskiftet.

Möjlighet till extre-

ma räntor

Oleg Kalmanovich, chefsanalytiker på Neomarkets, varnar dock för att bostadslåneräntorna kan nå så högt som 50 procent under 2025 om den ryska ekonomin drabbas av en djupare kris. Detta scenario skulle förvandla den ekonomiska verkligheten för miljontals hushåll i Ryssland och skapa omfattande ekonomiska svårigheter.

Motstridiga signaler från regeringen

Samtidigt försäkrar den ryska regeringen att inflationen är under kontroll och ligger kring 8 procent, med prognoser om en nedgång till 4 procent under nästa år. Denna optimistiska bild står i skarp kontrast till de dramatiska ränteökningarna och expertprognoserna, vilket väcker frågor om landets ekonomiska stabilitet och transparens.

Liv med 50-procents ränta – en omöjlig ekvation

Föreställningen om bostadslåneräntor på 50 procent är svår att greppa. Det skulle innebära enorma kostnader för låntagare och potentiellt leda till en våg av betalningsproblem och exekutiva auktioner. Den ryska ekonomins framtid är ovisst, och hur hushållen ska kunna hantera denna press återstår att se.

Det som nu framstår som klart är att Ryssland står inför betydande ekonomiska utmaningar, och att effekterna av centralbankens beslut kommer att bli kännbara för både individer och samhälle i stort.

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

KORSHOLMS KYRKA

De vackraste julsångerna

sön 15.12 kl. 19.00

Korall-kören, Ungdomskören Germivox, kompband, Korsholms kammarorkester, Erica Nygård, A-C Nordqvist-Källström, Michael Wargh och Mats Björklund.

Korsholms svenska församling

DRAGNÄSBÄCK KYRKA

Konsert med Frank Isaksson

sön 15.12 kl. 18.00

Vasa svenska församling

SUNDOMIN KIRKKO

Kauneimmat joululaulut

ke 18.12. klo 18.00

Canticum Maris Ensemble, Tarja Viitanen, pastori Oula Vornanen
Kolehti Suomen Lähetysseuralle.

Vaasan Suomalainen Seurakunta

MALAX KYRKA

Julkonsert kl 19 med Hans Martin i Malax kyrka

tors 19.12 kl. 19.00

PALOSAAREN KIRKKO

Tulkoon joulu -konsertti

pe 20.12. klo 19.00

Laura Luoto (laulu) ja Sini Koivisto (piano) esittävät monipuolisen kattauksen kauniita joululauluja.

Vapaa pääsy.
Vaasan suomalainen seurakunta

VASA SÄNGARGILLES JULKONSERT

I Trefaldighetskyrkan

Fredag 20.12 kl 20.00

och lör 21.12 kl 18.00

våra mest älskade julsånger och tre nyskrivna arrangemang av moderna julsånger av Mikael Svarvar. Gästartist är stjärntenoren Markus Nykänen. I konserten medverkar också organisten Jimi Järvinen.

PALOSAAREN KIRKKO

Loistava joulu

Joulukonsertti

la 21.12. klo 18.00

Jonna Pirttijoen (haitari ja laulu) ja Aleksi Yli-Sissalan (kitara ja laulu)

Vapaa pääsy

Vaasan suomalainen seurakunta

PALOSAAREN KIRKKO

Kansainvälinen kauneimmat joululaulut

-messu

su 22.12. klo 13.00 – 15.00

Verkkokirkko ja Sundom TV

Osallistu paikan päällä tai verkossa

International Mass with Christmas Carols

Monikielinen.

Vaasan suomalainen seurakunta

SUNDOM KYRKA

De vackraste julsångerna

sön 22.12 kl. 18.00

Vasa svenska församling

TREFALDIGHETSKYRKAN I VASA

Jultablån Den Gud vi väntat på

mån 23.12 kl. 17.00 och 19.00

Jultablån "Den Gud vi väntat på" är en timmeslång föreställning som riktar sig till ung och gammal från alla sammanhang som vill inleda julfirandet med julens budskap. Jul-tablån hålls på svenska men

textas till flera språk. Fritt inträde.

Medverkande: Wasa Gospel, barnkören Gerby-Mickarna, musiker, skådespelare, dan-sare.

Arr. Slef Vasa, Vasa svenska församling.

KORSHOLMS KYRKA

Juldagskonsert

ons 25.12 kl. 21.00

Kammarkören Psallite. Dirigent: Erica Nygård

Fritt inträde.

Korsholms svenska församling

PETALAX UF

25.12 Juldans med Tomas Fantz i Petalax UF

Kl. 20-01. K-18. Arr. Petalax UF

MALAKTA, Malax

8.12 Konstcafé med mellandagsbio

Kl. 17-21.30 för ungdomar 13 år och äldre på Malakta..

Arr. Malax kommun och Malakta.

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 presstjänst och Centret för livslångt lärande vid Åbo Akademi i samarbete med Svenska Yle, Hufvudstadsbladet Ab, HSS Media, ÅU Media, Svenska folkskolans vänner, Stiftelsen för Åbo Akademi, Svenska kulturfonden, Harry Schaumans stiftelse och Konstsamfundet.

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

KOKKOLAN SYYSKAMARI

21.-24.8.2024

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

KARLEBY VINTERACCORDEON

Karleby vinteracordeo 8.-15.2.2025

<https://talviharmonikka.com/>



VASA STADSTEATER

TOSCA-operan

Premiär 12.1.2025

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

JOULU - JUL - CHRISTMAS



Joulumusiikki kirkoissamme - Julmusik i våra kyrkor - Christmas Music in our Churches

Högmässa med De vackraste julsångerna

sön 15.12 kl. 10.00

Sundom kyrka

Vi firar gudstjänst med nattvard och sjunger De vackraste julsångerna.

Familjegudstjänst med De vackraste julsångerna

sön 15.12 kl. 11.00

Korsholms kyrka

Välkommen och sjung julsånger!

Lasten kauneimmat joululaulut

su 15.12. klo 15.00

Laihian kirkko

Tervetuloa virittäytymään joulun tunnelmaan ja laulamaan Lasten kauneimpia joululauluja.

Kauneimmat joululaulut

su 15.12. klo 18.00

Laihian kirkko

Tule laulamaan ja auta samalla maailman lapsia!

De vackraste julsångerna

sön 15.12 kl. 19.00

Korsholms kyrka

Kauneimmat joululaulut

su 15.12. klo 17.00 - 19.00

Vaasan kirkko

Viittomakielinen tulkkaus, kirkkokuljetus.

Yhteislaulua, Nuorisokuoro Merina, Vaasa Brass, Hanna Koljonen, Tarja Viitanen, Petra Kero.

Konsert med Frank Isaksson

sön 15.12 kl. 18.00

Dragnäsbäcks kyrka

Konsert med Frank Isaksson.

Kauneimmat joululaulut

su 15.12. klo 19.00

Vaasan kirkko

Tervetuloa laulamaan kanssamme!

Laulattamassa Hanna Koljonen ja Sini Usmi, Ville Suomela.

Kolehti Suomen Lähetysseuralle.

Oi, saavu rauhan juhla -konsertti

ti 17.12. klo 19.00

Vaasan kirkko

Wasa Sinfoniettan, Vaasan ylioppi-

laskuoron sekä Sekakuoro Sirpaleiden tunnelmallinen joulukonsertti.

Kauneimmat joululaulut

ke 18.12. klo 18

Sundomin kirkko

Tervetuloa laulamaan kanssamme!

Canticum Maris Ensemble, Tarja Viitanen, pastori Oula Vornanen

Kolehti Suomen Lähetysseuralle.

Toiseksi kauneimmat joululaulut -konsertti

ke 18.12. klo 19.00

Laihian kirkko

Toiseksi Kauneimmat Joululaulut - 10 vuotta

Kauneimmat joululaulut

to 19.12. klo 18.00

Ristinummen seurakuntakeskus

Tervetuloa laulamaan kanssamme!

Laulattamassa Hanna Koljonen ja Jani Muikku.

Julkonsert kl 19 med Hans Martin i Malax kyrka

tors 19.12 kl. 19.00



Malax kyrka
Julkonsert med Hans Martin i Malax kyrka

Tulkoon joulu -konsertti

pe 20.12. klo 19.00
Palosaaren kirkko
Tervetuloa virittäytymään joulun tunnelmaan!
Vaasalaislähtöinen Laura Luoto (laulu) ja Sini Koivisto (piano) esittävät monipuolisen kattauksen kauniita joululauluja. Joukosta löytyy niin perinteisiä klassikoita kuin uudempiakin kappa-leita.

Loistava joulu

la 21.12. klo 18.00
Palosaaren kirkko
Jonna Pirttijoen (haitari ja laulu) ja Aleksi Yli-Sissalan (kitara ja laulu) joulukonsertti
Vapaa pääsy, ohjelma 15 euroa.

Kauneimmat joululaulut - messu

su 22.12. klo 10.00
Kirkkosali (Mustasaari, Sepänkylä)
Sepänkylän seurakuntakeskuksessa Niilontie 3, klo 10.
4. adventti.
Kauneimmat joululaulut - messu. Mii-ka Kallio ja Kaisa Launonen

Kansainvälinen kauneimmat joululaulut -messu

su 22.12. klo 13
Palosaaren kirkko, Verkkokirkko ja Sundom TV
Osallistu paikan päällä tai verkossa
International Mass with Christmas Carols

Joulukonsertti: Tähti syttyy pimeään

su 22.12. klo 15.00
Laihian kirkko
Joulukonsertti Tähti syttyy pimeään klo 15
Tiina Ahola laulaa rakkaita joululauluja kanteleen säestyksellä.

De vackraste julsångerna

sön 22.12 kl. 18.00
Sundom kyrka
Kom och sjung de vackraste julsångerna och gör gott genom att delta i Finska Missionsällskapets insamling som går till att hjälpa utsatta barn och deras familjer.

Kauneimmat joululaulut

su 22.12. klo 18.00
Huutoniemen kirkko
Tervetuloa laulamaan kanssamme!

Laulattamassa Huutoniemen kirkkokuoro, Valteri Tuomisto, Marja-Riitta Ylikangas-Annola.

Paimenten kumarrus - Jouluyön konsertti

ti 24.12. klo 22.00
Vaasan kirkko
Lämpimästi tervetuloa kuuntelemaan joulun kauneimpia lauluja ja urkumusiikkia sekä laulamaan yhdessä.

Juldagskonsert

ons 25.12 kl. 21.00
Korsholms kyrka
Kammarkören Psallite. Dirigent: Erica Nygård

Kauneimmat joululaulut vielä kerran

to 26.12. klo 18.00
Vaasan kirkko
Tule laulamaan Kauneimpia joululauluja vielä kerran!
Laulattamassa Valteri Tuomisto ja Sini Usmi. Pappina Monica Metsäranta.

Än är det jul - Vägörehetskonsert för Ukraina

mån 6.1 kl. 16.00
Trefaldighetskyrkan
Vägörehetskonsert för Ukraina.
Källa: Församlingarnas hemsidor

SPÅRVAGNAR



Tatra KT4-spårvagnar i Tallinn

Tallinn, Estlands huvudstad, är känd för sin pittoreska medeltida arkitektur, sitt vibrerande kulturliv och sitt effektiva kollektivtrafiksystem. Bland de spårvagnar som pryder denna historiska stads gator har Tatra KT4 en särskild plats. Dessa spårvagnar, med sin distinkta design och anrika historia, har blivit en integrerad del av Tallinns kollektivtrafiknät.

Historisk bakgrund

Tatra KT4-spårvagnarna tillverkades av ČKD Tatra i Tjeckoslovakien, främst under 1970- och 1980-talen. KT4-modellen designades som ledade spårvagnar för att kunna navigera de skarpa hörnen och smala gatorna som är vanliga i många östeuropeiska städer. KT4-spårvagnarna har en unik tvådelad design, sammanlänkad med en flexibel led, vilket ger dem bättre manövrerbarhet.

Tallinn fick sina första KT4-spårvagnar i slutet av 1970-talet. Dessa spårvagnar blev snabbt en vanlig syn på stadens gator och uppskattades för sin robusta konstruktion och pålitliga prestanda. Under årtiondena har de genomgått olika uppgraderingar och renoveringar för att hålla jämna steg





med moderna standarder och säkerställa passagerarnas komfort.

Design och funktioner

Tatra KT4-spårvagnen kännetecknas av sin ledbusskropp, uppdelad i två sektioner. Denna design förbättrar inte bara spårvagnens förmåga att hantera komplexa stadsrutter utan ökar även dess passagerarkapacitet. Varje sektion av spårvagnen har en uppsättning dörrar, vilket underlättar enkel in- och utstigning för passagerarna. Spårvagnarna är utrustade med bekväma sittplatser och gott om ståplats, vilket gör dem lämpliga för både korta stadsresor och längre resor genom Tallinn.

Ursprungligen hade KT4-spårvagnarna ett traditionellt styrsystem med manuell acceleration och bromsning. Många enheter har dock moderniserats med mer avancerade elektroniska styrsystem, vilket förbättrar energieffektiviteten och driftsäkerheten. Moderniseringsinsatserna har också inkluderat uppgraderingar av interiören med bättre belysning, nya sittarrangemang och förbättrade tillgänghetsfunktioner för att tillgodose passagerare med nedsatt rörlighet.

Roll i Tallinns kollektivtrafik

Tatra KT4-spårvagnarna har spelat en viktig roll i utvecklingen av Tallinns kollektivtrafiksystem. De trafikerar flera viktiga linjer

över hela staden, vilket förbinder bostadsområden med kommersiella och historiska centra. Spårvagnarna är en väsentlig del av Tallinns integrerade kollektivtrafiknät, som inkluderar bussar, trådbussar och moderna låggolvsspårvagnar.

Trots införandet av nyare spårvagnsmodeller förblir KT4-spårvagnarna populära bland både lokalbefolkningen och turister. Deras distinkta utseende och historiska betydelse tillför en nostalgisk charm till Tallinns gator. Många invånare har kära minnen av att åka dessa spårvagnar, vilket gör dem till en bestående symbol för stadens urbana landskap.

Bevarande och framtid

När Tallinn fortsätter att modernisera sitt kollektivtrafiksystem görs ansträngningar för att bevara Tatra KT4-spårvagnarna som en del av stadens kulturarv. Vissa enheter har restaurerats och hålls i ursprungligt skick, tjänande som historiska utställningar eller körs på särskilda kulturarvslinjer. Dessa insatser säkerställer att framtida generationer kan uppskatta den ingenjörskonst och design som definierade en era av urban transport.

Tatra KT4-spårvagnarna är också ett bevis på motståndskraften och anpassningsförmågan hos Tallinns kollektivtrafiksystem. De har framgångsrikt navigerat övergån-

gen från sovjetisk infrastruktur till moderna europeiska standarder, vilket visar deras hållbarhet och praktiska värde.

Tekniska specifikationer för KT4 spårvagnen

Längd 18,1 meter

Bredd 2,2 meter

Höjd 3,1 meter

Dörrar 4

Hastighet (max) 65 km/h (40 mph)

Vikt 19.900 kg

Motorer 4 x 40 kW

Sammanfattning

Tatra KT4-spårvagnarna i Tallinn är mer än bara ett transportmedel; de är en rörlig del av historien. Deras fortsatta närvaro på Tallinns gator är en hyllning till deras robusta design och stadens engagemang för att bevara sitt rika kulturella och teknologiska arv. Oavsett om du är en daglig pendlare eller en besökare som utforskar Tallinn, erbjuder en tur med en Tatra KT4-spårvagn en unik inblick i stadens förflutna och nutid, som sömlöst blandar tradition med framsteg.





Stadsträdgårdsskötsel inomhus förbättrar immunförsvar och hudhälsa

En nyligen publicerad studie har avslöjat att stadsträdgårdsskötsel inomhus kan stärka immunregleringen och diversifiera hudens mikrobiom. Denna studie, ledd av Mika Saarenpää och hans kollegor, undersöker hur odling inomhus i mikrobrik jord kan påverka hälsan positivt, särskilt under vintermånaderna när naturlig exponering för miljöbakterier är låg.

Bakgrund till studien

Studien involverade friska vuxna stadsbor som deltog i inomhusodling. Deltagarna delades in i två grupper: en grupp använde mikrobrik jord medan den andra använde visuellt liknande men mikrobfattig jord. Deltagarna uppmanades att dagligen övervaka, skörda och konsumera de odlade produkterna under en månad.

Viktiga fynd

Ökad mångfald i hudens mikrobiom: Deltagarna som odlade i mikrobrik jord visade en signifikant ökning i mångfalden av hudens mikrobiom. Detta omfattade fem bakteriefyla och en bakterieklass som är viktiga för hudhälsan och immunförsvaret.

Förbättrad immunrespons:

Studien visade en ökning av antiinflammatoriska cytokinen interleukin 10 (IL-10) i blodet hos deltagarna som använde mikrobrik jord. Denna cytokin är viktig för att reglera immunförsvaret och förebygga inflammatoriska sjukdomar.

Inga förändringar i kontrollgruppen:

Deltagarna som använde mikrobfattig jord visade inga signifikanta förändringar i hudens mikrobiom eller cytokinnivåer, vilket betonar betydelsen av mikrobiell mångfald i odlingsjord.

Hög tillfredsställelse och engagemang:

Båda grupperna rapporterade hög tillfredsställelse med odlingsupplevelsen och uttryckte en önskan att fortsätta odla i framtiden. Detta tyder på att inomhusodling är både fördelaktig och njutbar och lätt att integrera i dagliga rutiner.

Hälsoeffekter

Studien stödjer hygien- och biodiversitetshypoteserna, som föreslår att regelbunden exponering för miljöbakterier kan förbättra immunregleringen och minska risken för immunsjukdomar, som allergier. Genom att diversifiera hudens mikrobiom och förbättra immunresponsen kan inomhusodling i stadsmiljöer erbjuda ett förebyggande tillvägagångssätt för dessa hälsoproblem.

Rekommendationer

Baserat på studiens resultat rekommenderar forskarna följande:

Främja inomhusodling:

Uppmuntra odling inomhus året runt i stadsmiljöer för att öka exponeringen för fördelaktiga mikrober och stödja immunhälsan. Detta kan vara särskilt fördelaktigt i förskolor, skolor, kontor och äldreboenden.

Använd mikrobrik jord:

Se till att jorden som används för odling är rik på fördelaktiga mikrober för att maximera hälsoeffekterna. Detta kan uppnås genom att använda komposterad jord eller tillsätta mikrobiella tillskott.

Utbilda om mikrobernas fördelar: Öka medvetenheten om mikrobernas roll i immunreglering och allmän hälsa. Genom att tillhandahålla information och resurser kan fler motiveras att delta i inomhusodling.

Fortsätt forskning:

Fortsätt att undersöka långsiktiga effekter av inomhusodling på immunhälsan och undersök dess potentiella fördelar för olika befolkningsgrupper, inklusive de med nedsatt immunförsvar.

Slutsatser

Studien visar att stadsträdgårdsskötsel inomhus kan vara ett praktiskt och effektivt sätt att förbättra hälsan genom att diversifiera hudens mikrobiom och stärka immunförsvaret. När fler människor blir medvetna om dessa fördelar kan inomhusodling bli en populär och hälsofrämjande aktivitet i stadsområden.

Original article: Urban indoor gardening enhances immune regulation and diversifies skin microbiota — A placebo-controlled double-blinded intervention study

Mika Saarenpää a b, Marja I. Roslund b, Noora Nurminen c, Riikka Puhakka a, Laura Kummola c, Olli H. Laitinen c, Heikki Hyöty c, Aki Sinkkonen b
<https://doi.org/10.1016/j.envint.2024.108705>



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 örnen och dess två månar. Och till höger en asteroid av samma storlek som PT5.



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.



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 margineffekt (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.

KONST

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

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

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

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

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

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

kompositionen skapar en känsla av stillhet och introspektion.

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

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

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

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

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

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

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

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

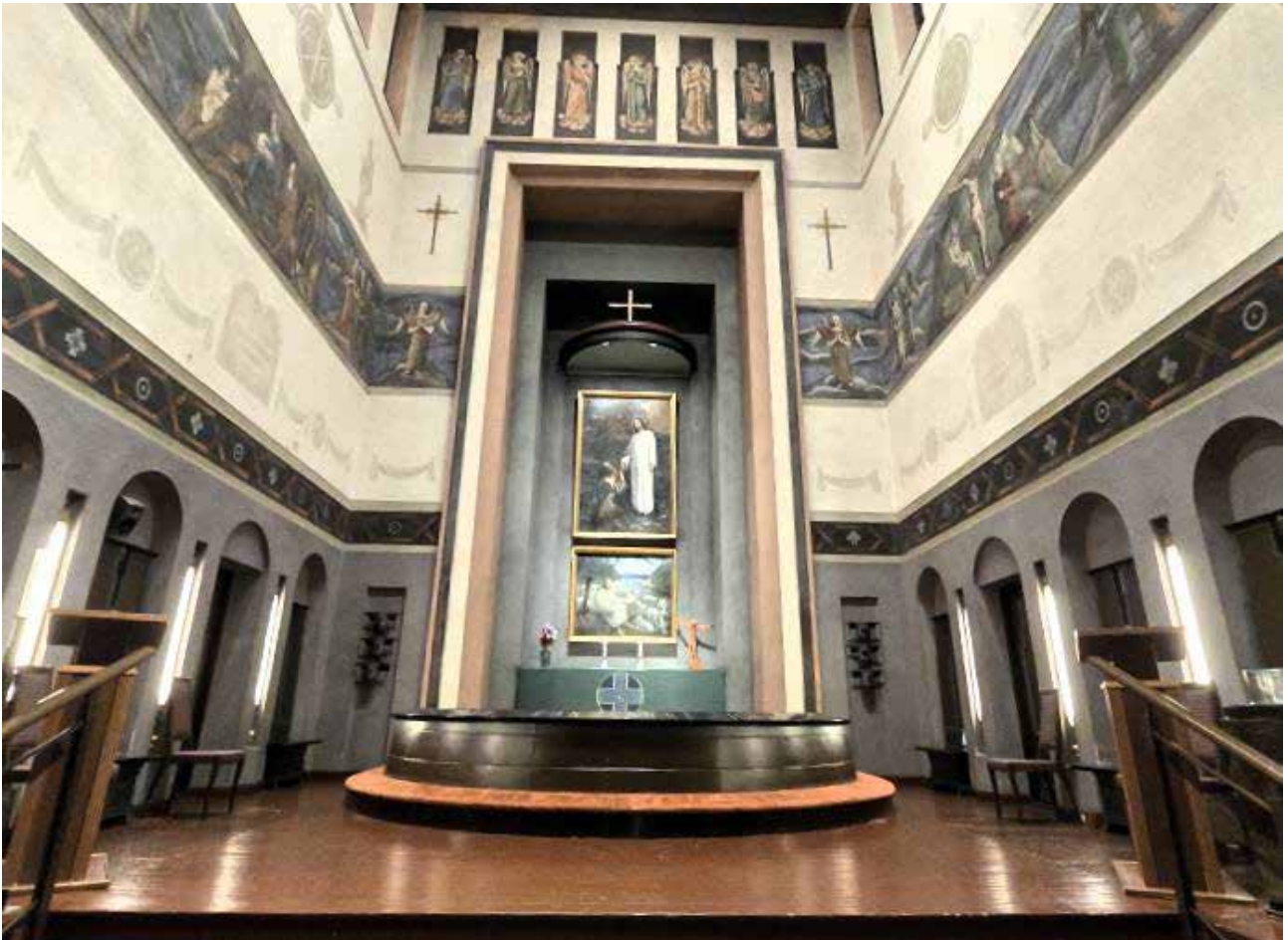
Familjens inflytande på det finländska kulturlivet var enormt

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 omloppsbana går om Jupiters i deras respektive himmelska racerbanor. Denna omvändning sker ungefär en gång om året och varar i ungefär fyra månader. Forntida astrologer hade inte teleskop eller rymdfarkoster (eller TikTok) för att förklara denna himmelska förändring, så de bestämde sig för att Jupiter mäs-

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

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

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

Historiska iakttagelser av Jupiters retrograd:

En blandning av bus och majestät. Genom historien har



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

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

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

Ditt retrograda överlevnadskit: Det viktiga gaste

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

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

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

Omfamna visdom fram-

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

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

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

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

Allt om hudceliaki

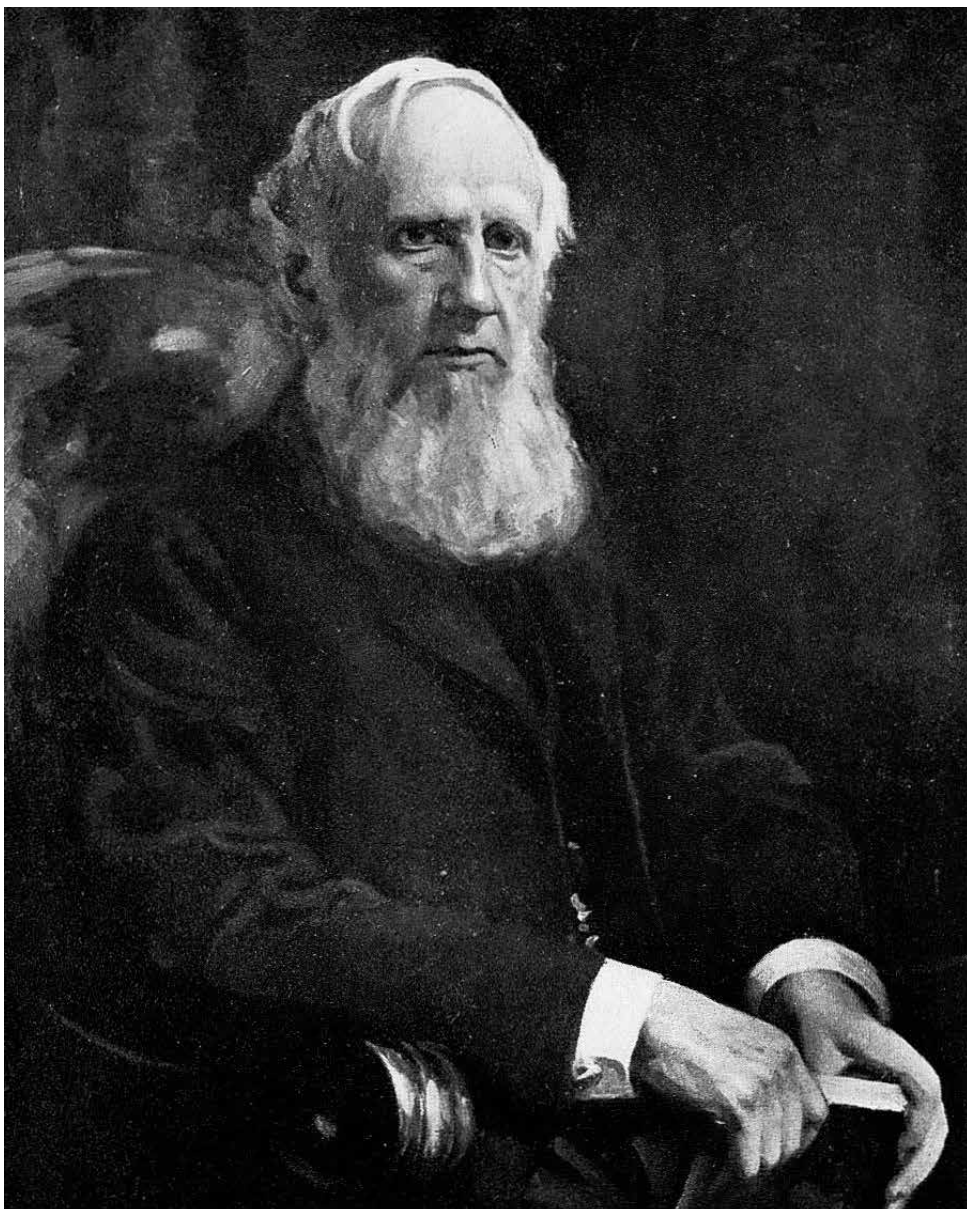
Hudceliaki, den form av celiaki som angriper huden, beskrevs år 1884 för första gången av den amerikanska professorn i hudsjukdomar Louis Adolphus Duhring. Han gav sjukdomen namnet "Dermatitis herpetiformis" som nog används ännu i dag. Men länge kallades sjukdomen för Duhrings sjukdom.

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

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

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

Så sent som år 1967 blev sambandet



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

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

Symtom

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

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

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

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

I boken "Celiac Disease: The Hidden Epidemic" berättar Rory Jones om sin klåda: "Jag hänvisar nu till det som min "sjuåriga klåda". Klådan var så illa att jag ville klla 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

Hudceliaki 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 hudceliaki.

Personer med hudceliaki 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 hudceliaki 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 hudceliaki.

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 hudceliaki. Men effekten är iögonenfallande. 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.

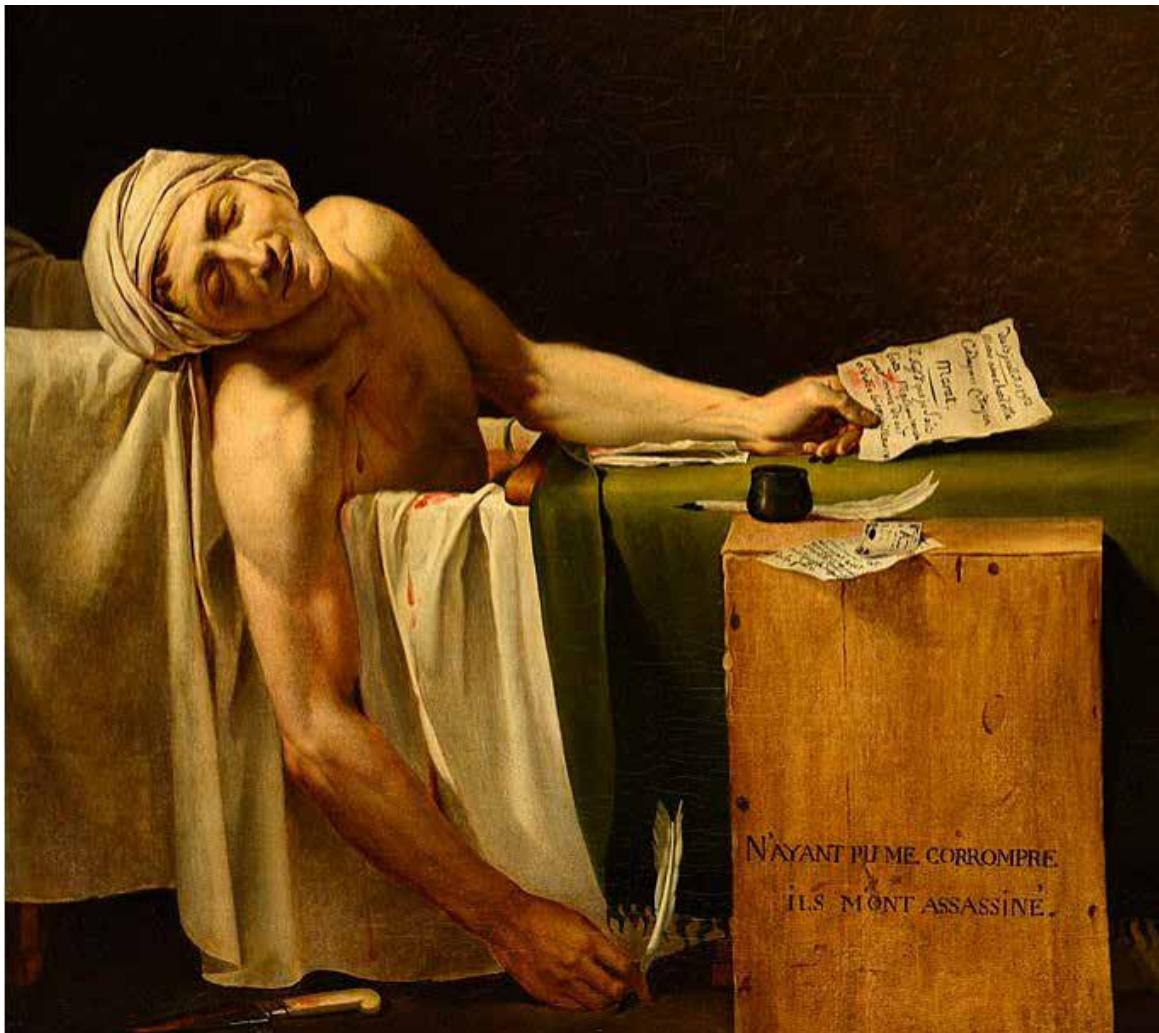
Dapsonbehandlingar genomförs i Finland av hudläkare. Regelbundna laboratorieprover är nödvändiga på grund av risken för biverkningar.

Slutligen är det skäl att poängtera: Trots att dapson är effektivt mot symtom orsakade av hudceliaki 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 följdsjukdomar är minimal. En finländsk studie tydde i själva verket på att personer med behandlad hudceliaki lever aningen längre än friska människor. En sjukdom som förlänger



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

Jean-Paul Marat och huceliaki

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

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

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

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

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

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

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

hudceliaki.

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

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

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

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

Vad är Ozempic egentligen?

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

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

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

Fördelarna med Ozempic – Inte bara en fråga om vikt

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

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

En mer överraskande upptäckt är Ozempics potentiella effekt på Alzheimers sjukdom. Forskning tyder på att semaglutid kan ha en neuroprotektiv verkan, vilket betyder att den kan hjälpa till att skydda hjärnceller och eventuellt bromsa Alzheimers progression. Tanken på att ett diabetesläkemedel även kan ha fördelar för hjärnhälsan väcker 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. Høgt 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 särskilt 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 försöka välbefinnande är ett alltför högt pris att betala – för både vårt sinne och vår framtid.

RYSSLANDS SÄREGNA DIPLOMATI

Kreml gör narr av sina motståndare

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

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

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

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

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

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

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



Aimo Kaarlo Cajander

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

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

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

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



*Hufvudstadsbladet den
27.11.1939*

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

tar och torkar tårarna i sitt smutsiga ansikte: Så mycket vi än försökt finna en gemensam bas för våra underhandlingar, ha dessa dock temporärt avbrutits Detta måste beklagas så mycket mera som Finland uppriktigt önskar upprätthålla goda förbindelser med alla sina grannar" Cajander „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 ahang, 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

The Head of State Awarded Scientists with the Borys Paton National Prize of Ukraine



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 någon ting 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.

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 fiendtlighet 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 fiendtlighet snarare än nödvändighet.

Jämförelse med Hitler: en falsk och stötande analogi

Den kanske mest flagranta aspekten av Lavrovs uttalande är hans antydan 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 antydan om att Finland skulle ha övergett neutraliteten på grund av latent fiendtlighet 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 oförutsägbart 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».

AI

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

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



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

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

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

Framväxten av AI-genererade poddar

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

ETA: Estimated time of arrival, Beräknad an-

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

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

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

JPG: Joint Photographic Experts Group (Ett populärt bildformat)

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

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

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

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

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

Bankomat: Uttagsautomat (din vänliga lokala bankomat)

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

VIP: Mycket viktig person (Någon som får specialbehandling)

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

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

Det här är bara ett

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

Wasa Dagblad

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

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

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

Tidningen finns tillgänglig gratis på nätet.

Läsarnas texter är välkomna!

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

Chefredaktör är Hans Björknäs.

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

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

E-post: wasadagblad@gmail.com

De som vet litet mera är de som läser Wasa Dagblad

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Republiken president Alexander Stubb i Vaasa 27.4.2024

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör natt av sina motståndare - 1939 liksom nu

Kärlfestival den 11. vecka!

HERE WE ARE vpress.se/hi

En ny press: Grunden för lycka och demokrati

Republiken president Alexander Stubb i Vaasa 27.4.2024

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör natt av sina motståndare - 1939 liksom nu

KÖR-FESTIVALEN

HERE WE ARE vpress.se/hi

Republiken president Alexander Stubb i Vaasa 27.4.2024

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör natt av sina motståndare - 1939 liksom nu

Puccinis "TOSCA" KOMMER TILL VASA I JANUARI

HERE WE ARE vpress.se/hi

Wasa Dagblad
Photo Supplement

Sinebrychhoffin taidemuseo

Sinebrychhoffin konstmuseum

Sinebrychhoffin Art Museum

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Pörtöm kyrka
Pirttikylän kirkko
The Church in Pörtom

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

Jussi Adler-Olsen

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se/hi

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

Jussi Adler-Olsen

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

KUORO-FESTIVAALI

HERE WE ARE vpress.se/hi

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

NAISTEN ÄÄNI-elämäkertakirjasto

KUORO-FESTIVAALI

HERE WE ARE vpress.se/hi

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

All EU-candidates

Puccinis "Tosca" is coming to Vaasa

HERE WE ARE vpress.se/hi

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

What a wonderful start week we have ahead of us!

Cycling Week in Vaasa this week

Climate Change's Profound Impact on Finland

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se/hi

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

CHOR FESTIVAL

A Free Place: The Pathway of Happiness and Democracy

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

All EU-candidates

Puccinis "Tosca" is coming to Vaasa

HERE WE ARE vpress.se/hi

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

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

Jussi Adler-Olsen

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Vaasa War Museum is open today 12-14

A free for everyone in Vaasa

HERE WE ARE vpress.se/hi

HOROSKOP FÖR DECEMBER 2024

Decemberhoroskop: Vad stjärnorna har på gång för dig

Väduren (21 mars–19 april)

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

Oxen (20 april–20 maj)

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

Tvillingarna (21 maj–20 juni)

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

Kräftan (21 juni–22 juli)

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

skattar inte handstickade tomtkostymer till sina husdjur.

Lejonet (23 juli–22 augusti)

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

Jungfrun (23 augusti–22 september)

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

Vågen (23 september–22 oktober)

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

Skorpionen (23 oktober–21 november)

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

Careys julmonopol.

Skytten (22 november–21 december)

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

Stenbocken (22 december–19 januari)

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

Vattumannen (20 januari–18 februari)

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

Fiskarna (19 februari–20 mars)

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



NYHETER FÖR 100 ÅR SEDAN



Kvälls- Kuriren

Söndagen den 15 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.

APOTEKAREN I KASKÖ HAR FÅTT EN VARNING

Efter att hava varnat apotekare Gössling flere gånger utan resultat var det dr. Wahlströms plikt som läkare att genom anmälan till medicinalstyrelsen föröka avhjälpa de svåra apoteksförhållandena här. Hos medicinalstyrelsen föreslog dr. W. vid förfrågan att apot. G. skulle erhålla varning. Att domen föll så hård över apot. G. torde även hava andra orsaker.

HULDA EKHOLOM FYLLER 70 ÅR

70 år fyller i morgon fröken Hulda Ekholm. Vem är det? Frågar kanske en icke ortsbo. Men alla som någon tid bott i Kaskö, ha nog lagt märke till denna pigga lilla dam, som väl ännu kan passera för 50 vårar genom sitt friska och vakna sinne och som för med sig en fläkt av det Kaskö, som för ett par decennier sedan gav staden en gästvänligare trivsamma-re och förnämre prägel än i detta nu.

KASKÖ

Bio Espis förevisar onsdag kl. 7 e. m. „Två människor“ av John Rusell. Musik utföres under föreställningarna av Weber.

YTTERMARK

Yttermarks tjuvförenings höstmöte. Vid Yttermarks tjuvförenings höstmöte senaste söndag blev tjuren Ehto inackorderad för ett år framåt på samma ställe, där den under flere år förut varit nämligen hos bonden Karl

Erik Antas i V.-Yttermark för 4,200 mark. Tjuren Urban blev inackorderad hos bonden Oskar Bäck i Ö.-Yttermark för 3,000 mk.

NÄRPES

Dödsfall. I går den 16 december avled i sitt hem i Närpes kronolänsmannen Leander Nyholm i en ålder av 68 år. Länsman Nyholm var en i vida kretsar avhållen person, som vid sin bortgång kvarlämnar ett aktat minne.

YTTERMARK

Yttermark lantmannagille. Yttermark lantmannagille höll årsmöte senaste söndag. Till ordförande valdes bonden K. J. Gulin. I tur avgående styrelseledamöterna August Gran och Viktor Söderback återvaldes. Ävenså revisorerna Axel Pellfolk och Alfred Norrholm jämte revisorssuppleanten E. A. Vickman. En livlig diskussion utspann sig kring frågan huru och med vilka medel man skulle få ny fart i gillesverksamheten. Det var med ett visst vemod man gjorde sina hågkomster från den tid då Jacob Tegengren var ordförande och J. A. Ekman sekreterare och K. V. Mannfoik kommissionär i gillet

ÖVERMARK.

Prästerskapet. Kyrkoherdetjänsten i Övermark har sökts av kyrkoherden i Eckerö, utnämnda kyrkoherden i Larsmo V. E. Jansson samt kyrkoherden i Föglö J. Ed v. Törnroos.

Kommunernas lån. Landshövdingen har fastställt kommunalfullmäktiges i Övermark beslut av den 24 sepKmber i år att upptaga ett 100,000 mks lån på längre återbetalningstid än att användas för uppförandet av folkskolbyggnader.

KORSNÄS.

Kyrkostämma. Vid kyrkostämma den 15 dennes valdes medlemmar i kyrkofullmäktige. Samtliga blevo omvalda utom K. J. Långvik som bortflyttat. I stället för honom valdes Henrik Silfversten. Till medlemmar i kyrkorådet återvaldes alla. I bostadsnämnden återvaldes även samtliga medlemmar. Vid val av medlemmar till prövningsnämnden blevo valda: K. J. Nybond, O. Sikström och K. H. Hofman, suppleanter blevo Axel Österholm och K. Vesterdahl. Till revisorer valdes Joh. Grönlund, K. J. Gull, suppl.

Oskar Grönlund.

KRISTINESTAD.

Dödsfall. Natten till torsdagen avled efter en längre tids sjukdighet borgmästaren i Kristinestad Knut Elis Hjalmar Granfel t i en ålder av 61 år.

Herr Ståhle fyller 60 år 60 år fyller i dag sjökaptten O. A. Ståhle i Kristinestad. Herr Ståhle är ofta anlitad i kommunala värv och är för närvarande bl. a. ledamot av drätselkammaren och ordförande i fattigvårdsstyrelsen.

ÖSTERBOTTEN.

DE PLANERADE FLYG-STATIONERNA I ÖSTERBOTTEN. Förläggas sannolikt till Vasa och Kauhava.

Som bekant undersökte representanter för luftförsvaret för en tid sedan förhållandena i Österbotten med avseende på förläggning av flygfält i landsdelen.

Läkare.

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

Ch. Rasmussen.

Mottagning i läkarbostaden i Näsby alla vardagar från kl. 11—1 p. d. i Norrnäs 1:sta och 3:de torsdagen och Rangsby 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 style="text-align: center;">★ S C A L A ★</p> <p style="text-align: center;">„Galopperande fisken“</p> <p style="text-align: center;">En verkligt föryngrande film.</p>	<p style="text-align: center;">★ T H A L I A ★</p> <p style="text-align: center;">„Mannens farliga ålder“</p> <p style="text-align: center;">En fint spelad familjekomedi. Förbjuden f. barn.</p>
---	--

HUMOR FÖR ETTHUNDRA ÅR SEDAN

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 huvet, 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 med 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.

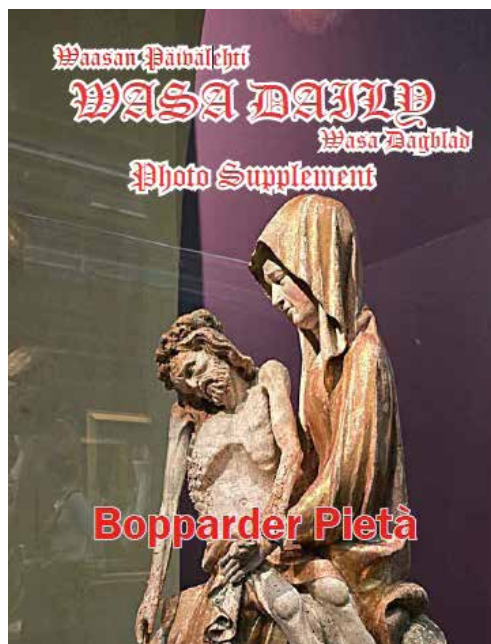
— Jaså. du ska' gifta dej.

Johan? — Jo, dom ha' för mej i kyrkan för sista gången i söndags.

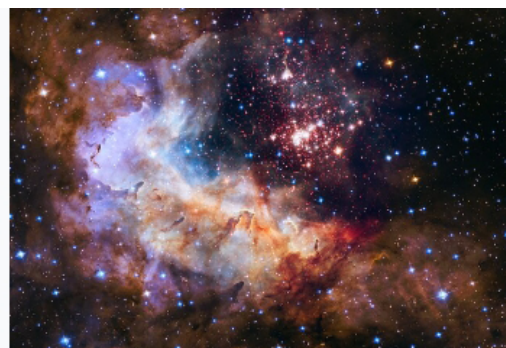
HÖGST MÄRKVÄRDIGT.

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.

Nästa vecka:



Veckans astronomiska bild:



NASA Unveils Celestial Fireworks as Official Hubble 25th Anniversary Image.jpg

The star cluster Westerlund 2 in the Milky Way galaxy, with an estimated age of about one or two million years. It contains some of the hottest, brightest, and most massive stars known. The cluster resides inside a stellar breeding ground known as Gum 29, located 20,000 light-years away in the constellation Carina.

👤 NASA, ESA, the Hubble Heritage Team (STScI/AURA), A. Nota (ESA/STScI), and the Westerlund 2 Science Team

🔒 Public domain

HAR DU SETT PÅ

— ? Har du någonsin sett den onde? — Nej, aldrig! — Här ska du få se honom (visar sin tomta 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

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