

# WASA DAGBLAD

Nr 2

Söndagen den 12 januari, 2025

ISSN 2954-2448

HÄR FINNS VI:

[vpress.ovh](http://vpress.ovh)

# Halkolyckor – en allvarlig säkerhetsrisk och ekonomisk utmaning

Halkolyckor är en av de vanligaste olyckstyperna, särskilt under vintermånaderna. De kan leda till allvarliga skador, betydande kostnader för samhället och individer samt en ökad belastning på hälso- och sjukvården. Denna artikel granskar riskerna med halkolyckor, de kostnader de medför och sätt att förebygga dem.

## Hur farliga är halkolyckor?

Halkolyckor kan orsaka olika typer av skador, varav de vanligaste är:

- **Handleds- och armbågsskador:** Att instinktivt sträcka ut handen för att bryta ett fall leder ofta till frakturer.
- **Höftfrakturer:** Särskilt allvarliga för äldre personer och kräver ofta kirurgiska ingrepp och lång rehabilitering.
- **Huvudskador:** Fall där huvudet slår i en hård yta kan orsaka hjärnskakningar eller mer allvarliga skador.
- **Ryggsador:** Skador på ryggkotor och muskler i ryggen är också vanliga vid halkolyckor.

Halkolyckor är särskilt farliga för äldre och personer med nedsatt rörlighet, vars återhämtning ofta är långsam och där skadorna kan ha en betydande inverkan på livskvaliteten.



## Kostnader för samhället och individer

Halkolyckor orsakar avsevärda kostnader:

1. **Hälso- och sjukvårdskostnader:** Operationer, sjukhusvistelser, rehabilitering och hjälpmedel medför betydande direkta kostnader för hälso- och sjukvårdssystemet.
2. **Frånvaro från arbete och sjukskrivning:** Halkolyckor på arbetsplatser leder ofta till långa sjukskrivningar och minskad produktivitet.
3. **Mänskliga kostnader:** Smärta, funktionsförlust och minskad livskvalitet har ofta omätbara konsekvenser.
4. **Försäkringskostnader:** Halkolyckor driver upp försäkringspremier för både individer och företag.

Enligt en rapport från

Transportministeriet kan de totala årliga kostnaderna för halkolyckor i Finland uppgå till hundratals miljoner euro.

## Förebyggande åtgärder

Förebyggande av halkolyckor kräver effektiva individuella och samhälleliga åtgärder:

- Individuella åtgärder:
1. **Lämpliga skor:** Vinterskor med bra grepp eller dubbar kan minska halkrisken avsevärt.
  2. **Personliga hjälpmedel:** Halkskydd för skor och gånghjälpmedel förbättrar säkerheten.
  3. **Medvetenhet:** Att identifiera riskområden, som isiga eller slaskiga uppfarter, kan bidra till att undvika olyckor.

## Samhälleliga åtgärder:

1. **Effektiv väg- och gatuunderhåll:** Snöröjning, sandning och saltning minskar

- halkrisken avsevärt.
2. **Strukturella förbättringar:** Tillsättning av halksäkra ytor och hänsyn till lutningar i väg- och gångvägsdesign.
3. **Informationskampanjer:** Att informera allmänheten om halkrisken och hur man kan undvika dem.
4. **Lagstöd:** Att ålägga fastighetsägare att säkerställa säkra uppfarter och trottoarer.

## Hur kan man minimera riskerna under vintern?

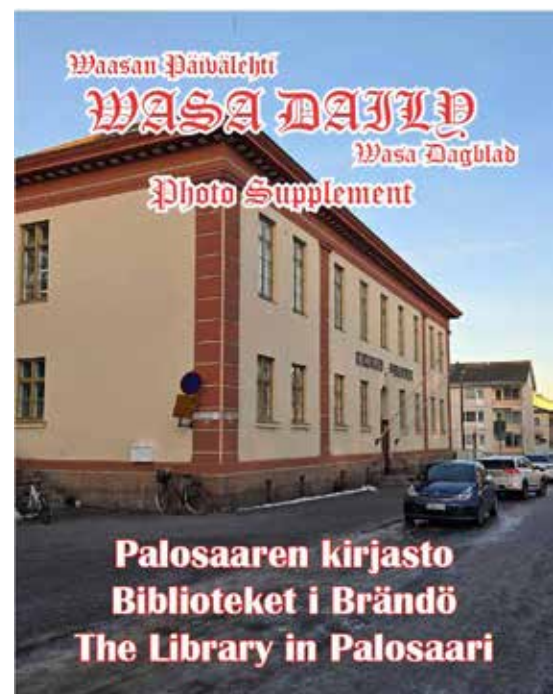
Risken för halka ökar avsevärt under vintern på grund av is och snö. De bästa sätten att minska dessa risker inkluderar:

- **Planera rutten:** Undvik branta eller dåligt underhållna vägar.
- **Timing:** Undvik att vara utomhus direkt efter snöfall eller redning tills underhållet är genomfört.

- **God belysning:** Starkt ljus hjälper till att upptäcka isiga eller hala områden.

Halkolyckor är en betydande säkerhetsrisk som medför avsevärda kostnader för både samhället och individer. Deras förekomst kan dock avsevärt minskas genom förebyggande åtgärder som bättre skor, gatuunderhåll och offentlig medvetenhet. Investeringar i säkerhet ger både ekonomiska fördelar och ökad välbefinnande och livskvalitet för individer.

## Photo Supplement



# NYHETER



**\* NASA IMAGE OF THE DAY**

## Vasa och Korsholm i NASA:s Dagens bild den 26 december 2024

Kvarkens skärgård, belägen mellan Finland och Sverige, är ett fascinerande geologiskt fenomen som lyfts fram av NASA:s "Dagens bild" den 26 december 2024. Denna bild bjuder in oss att utforska regionens unika historia, dess spektakulära landhöjning och de mänskliga berättelser som är en del av dess landskap.

### Ett landskap som reser sig ur djupen

För ungefär 20 000 år sedan täcktes Östersjön av ett istäcke som var upp till 3 000 meter (10 000 fot) tjockt. Den enorma vikten pressade ner jordskorpan med över 500 meter (1 600 fot). När glaciärerna drog sig tillbaka började processen som kallas glacial isostatisk anpassning, vilket tillåter marken att åter resa sig. I Kvarkens skärgård är denna landhöjning bland de mest betydande i världen, med cirka 700 hektar ny mark - motsvarande två gånger Central Parks storlek - som årligen stiger ur havet längs Bottenviken. Denna landhöjning, fångad av Operational Land Imager (OLI) på Landsat 8, har skapat en ständigt förändrande labyrint av öar. Kvarkens skärgård, tillsammans med Höga kusten i Sverige, är ett UNESCO-världsarv, uppskattat för sin pågående geologiska utveckling och extraordinära biologiska mångfald.

### Glaciala spår: De Geer-moräner

Bland skärgårdens geologiska skatter finns de unika De Geer-moränerna. Dessa formationer, som liknar tvättbrädeliknande åsar, uppstår när smältvatten under glaciären avsätter material vid iskanten. Resultatet är parallella, avlånga strukturer som ofta är 1 till 2 kilometer långa, 2 till 5 meter höga och placerade

50 till 200 meter från varandra. Nyligen har LiDAR-kartläggning avslöjat fler moräner i Finland än vad man tidigare känt till, vilket belyser komplexiteten i glaciärernas avsmältning och sedimentationsprocesser.

### Ett föränderligt kulturellt och ekonomiskt landskap



# NYHETER

**DENNA TIDNING KAN MAN LÄSA  
VAR SOM HELST:**

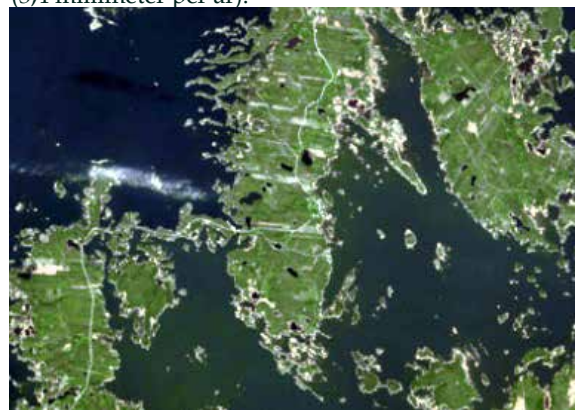


Som här i Pompeiji (AI-bild)

Kvarkens skärgårds dynamiska topografi har haft en stor påverkan på mänsklig bosättning och aktivitet. Den finska staden Vasa grundades till exempel på en skogsklädd ö under 1300-talet. Med tiden, när marken fortsatte att stiga, förenades ön med fastlandet och Vasa utvecklades till en livlig hamnstad under 1600- och 1700-talen. Landhöjningen flyttade dock kusten längre bort från staden. Efter en förödande brand 1852 flyttades Vasa 6 kilometer västerut för att åter bli en kuststad.

## Framtidens förändringar

Landhöjningen fortsätter att omforma Bottenviken och dess omgivning. Sedan istiden har området höjt sig minst 286 meter (938 fot). Forskare förutspår att om några tusen år kan den norra delen av Bottenviken förvandlas till en insjö när Finlands och Sveriges kuster potentiellt förenas. Denna förändring beror dock på samspelet mellan regional landhöjning (för närvarande 9 millimeter per år) och global havsnivåhöjning (3,4 millimeter per år).



## Ett vittnesmål om jordens uthållighet

Kvarkens skärgård är ett levande bevis på jordens förmåga till förnyelse. Dess glaciala historia och pågående förändring påminner oss om den intrikata balansen mellan naturens krafter och mänsklig anpassning. Som NASA:s inslag visar är denna enastående region både ett geologiskt under och en viktig del av Finlands kulturarv.

Källor:

NASA Earth Observatory-bilder av Wanmei Liang, med Landsat-data från U.S. Geological Survey. Text av Lindsey Doermann.

## \* VASA

# Rekryteringskampanj Vasa Energi och samarbete lockar experter till Vasaregionen



**Vasaregionen fortsätter att vara en attraktiv arbetsmarknad trots de ekonomiska svängningarna i Finland. Med en ny rekryteringskampanj riktad till hela landet vill Vasa stad, Vasaregionens Utveckling Ab VASEK och åtta av regionens företag locka ny arbetskraft till regionen.**

Årets kampanj fokuserar på energi – ett tema som speglar både regionens expertis inom energiteknologi och dess positiva framtidssyn.

Kampanjen är en del av det gemensamma imageskapande som Vasa stad och VASEK driver. Den riktar sig framför allt till unga vuxna mellan 23 och 40 år, med särskilt fokus på huvudstadsregionen och andra städer där efterfrågad kompetens finns. Med budskapet om spännande karriärmöjligheter och ett hållbart liv i Vasaregionen hoppas man attrahera experter och deras familjer.

### Vasas energi som konkurrensfördel

”Energi är en fråga som vi kan vara uppriktigt stolta över i Vasaregionen. Den gör att vi sticker ut bland andra städer och kommuner i Finland,” säger Mari Kattelus, marknadsföringschef på VASEK. Regionen har en stark ställning inom energiteknologi, med kompetens i världsklass och framstående positioner i nationella näringslivs- och sysselsättningsjämförelser.

Leena Forsén, kommunikations- och marknad-

sföringsdirektör vid Vasa stad, betonar att energi och lycka går hand i hand: ”När vi använder vår energi till det som är viktigt för oss själva, ökar också lyckan. Detta budskap är centralt i kampanjen.”

Gemensamma krafter lockar hemvändare

Utöver att nå nya experter i storstäder vill kampanjen locka tillbaka tidigare Vasabor som flyttat för jobbans skull. En direktreklamkampanj riktas specifikt till dessa personer, med förhoppningen att väcka intresset för att återvända till sin gamla hemstad.

”Vi vill visa att Vasa erbjuder en balanserad livsstil med korta arbetsresor, närhet till naturen och möjligheter till fritidsaktiviteter. Det är vår förhoppning att detta kombinerat med karriärmöjligheter ska vara lockande,” säger Kattelus.

### En samarbetsmodell som fungerar

Kampanjen är nu inne på sitt femte år och har visat sig vara ett effektivt verktyg för att främja regionens gemensamma intressen. Företagen som deltar i kampanjen – bland andra Crimppi, Danfoss, Hitachi Energy, InMedi, TT Botnia, VEO, WE Tech Solutions och Vilpe – har mycket att vinna på det gemensamma arbetet.

”En styrka i Vasa är att vi ser till helheten och samarbetar för regionens bästa. Genom att samla våra resurser får vi större synlighet och fler fördelar,” säger Forsén.

Några av de deltagande företagen har varit med sedan starten, medan andra är nya. TT Botnia deltar i kampanjen för första gången i år. ”För oss är det viktigt att bidra till regionens synlighet samtidigt som vi gör vårt eget företag mer känt. Vi verkar inom hälso- och sjukvårdssektorn och vill underlätta för familjer som flyttar till regionen, där många kan ha behov av jobb inom olika branscher,” säger Timo Ylilauri, verkställande direktör på TT Botnia.

### Hållbar finansiering och spridning

Företagen delar på kampanjkostnaderna, medan VASEK och Vasa stad står som huvudfinansierare och organisatörer. Den kreativa partnern för kampanjen är reklambyrån Kind Company i Vasa. Kampanjmaterialet sprids på finska och engelska, medan kampanjens webbplats, [toihinvaasaan.fi](http://toihinvaasaan.fi), även finns tillgänglig på svenska.

”Det är en fördel att kunna kommunicera på flera språk. Det visar på regionens mångsidighet och vår förmåga att välkomna människor från olika bakgrunder,” avslutar Kattelus.

Med sitt starka fokus på energi och lycka hoppas Vasaregionen att kampanjen inte bara ska tillgodose företagets behov av kvalificerad arbetskraft, utan också bidra till regionens långsiktiga utveckling och välmående. Källa: STTinfo/Vasa

## NYHETER

# Vasa stadsteater lockade 35 000 åskådare år 2024



**År 2024 var ett mångsidigt och framgångsrikt år för Vasa stadsteater.**

Teaterns repertoar bjöd på klassiker, nya dramer och samarbetsproduktioner, och totalt spelades cirka 190 föreställningar under året. Antalet tittare steg till nästan 35 000.

**Mångsidiga premiärer och samarbeten**

Året inleddes med två gemensamma produktioner. Evenemanget Reading drama theatre, som ordnades av Vasa stadsteater, Wasa Teater och Konstuniversitetets Teaterhögskola bjöd på tre föreställningar på teaterrestaurangen Kulma.

Dessutom samlade konserten stadsteatern, Vasa stadsorkester och Vasa Operaförenings kör.

Under våren visades bland annat Nollaforfive, skriven av Pasi Lampela och regisserad av Johanna Freundlich, som hade premiär i februari och fick beröm av både publik och kritiker. Pippi Långstrump, som hade premiär i mars, blev en favorit särskilt bland barnfamiljer och lockade över 5 800 tittare. På hösten var det premiär för den fartfyllda barnpjäsen Huvioikeus och musikklassikern Cabaret i regi av Reija Wäree, som fortsätter i programmet våren 2025.

**Hösten kulminerade i klassiker**

En av höstsäsongens

mest imponerande premiärer var kommissarie Palmus misstag, som baserar sig på Mika Waltaris älskade deckare, som hade premiär i november. Föreställningen lockade mer än 4 000 åskådare i slutet av året och kommer att fortsätta i vår. Teaterns repertoar berikades också med dansteaterpremiären Influenced, som kombinerade kunnandet hos dansarna på teatern och ungdomarna från Vasa samläroanstalt Alma.

**Publikuppsökande verksamhet och evenemang spelar en viktig roll**

Under året satsade teatern också på att nå ut till publiken, arrangera fö-

reställningar, rundvandringar bakom kulisserna, skol- och daghemsbesök samt öppna diskussioner. Under hösten testades musikalen Cabaret även av åttondeklassare som deltog i programmet Konsttestarna. Det nya publikarbetaren Riina Kontiokoski förde teatern närmare publiken både på och utanför scenen.

**Blickar mot 2025**

I programmet för våren 2025 ser vi särskilt fram emot Puccinis operaklassiker Tosca, som har premiär den 16 januari, och Mike Bartletts komedi Cock, som utmanar tittarna att inse från och med premiären i februari. I mars har pjäsen Koiramäkien Suomen historia (Finlands historia) för

hela familjen premiär.

”Inför höstsäsongen byggde vi upp en rik repertoar från en älskad musikal till dansteater och en thriller. Det är fint att vi kan erbjuda flerstämmiga berättelser som underhåller och väcker diskussion”, säger teaterchef Seppo Välin. – Det är glädjande att allmänheten har hittat till oss mer och mer under hösten. Vårens operaföreställningar närmar sig redan sålda, säger försäljningschef Mari Omars.

Källa: Vasa stadsteater, pressmeddelande

# NYHETER

## \* OMTANKENS FM-TÄVLING

### Vasa deltar i Omtankens FM-tävlingar – staden bjuder in invånarna att vara med

Vasa stad deltar i Omtankens FM-tävlingar, som arrangeras för första gången våren 2025. Tävlingsarna syftar till att främja en kultur av omtanke både lokalt och nationellt. Staden uppmanar organisationer, församlingar, välfärdsområden och andra gemenskaper att delta genom att arrangera så kallade omtanksuppdrag för att göra Vasa till Finlands mest omtänksamma kommun år 2025.

#### Omtankens FM – möten och goda gärningar

Omtankens FM-tävlingar hålls 1.4–31.5.2025 och är en öppen lagtävling. Deltagarna kan ordna olika omtanksuppdrag där frivilliga lag får möta till exempel barn, ungdomar, äldre, personer med funktionsvariationer eller andra särskilda grupper. Uppdragen kan innebära aktiviteter som utomhusvistelser, bakning, musik, volontärbete eller miljöinsatser.

– Syftet med tävlingen är att skapa meningsfulla möten och öka medkänslan mellan olika grupper, säger Vasas välfärdsdirektör Virve Flinkkilä.

#### Så här deltar du i tävlingen

Alla intresserade gemenskaper, organisationer och aktörer kan anmäla sig som arrangörer av omtanksuppdrag. Anmälan görs via tävlingens webbplats senast den 30 januari 2025. Det är inte nödvändigt att fastställa exakta datum för uppdragen i samband med anmälan.

Vasa arbetar redan i omtankens anda Sedan augusti har Vasa kampanjat under temat Prata med en främling, ett initiativ som syftar till att motverka ensamhet och uppmanar invånarna att möta varandra. Omtankens FM-tävlingar kompletterar detta tema och erbjuder nya sätt att delta i lågröskelaktiviteter.

– Att lyckas är allas gemensamma ansvar i Vasa. Vi hoppas på ett brett deltagande så att vi tillsammans kan lyfta fram Vasa i ett positivt ljus, säger Flinkkilä. Mer information om tävlingen och anmälan finns på webbplatsen [www.valittamisensm.fi](http://www.valittamisensm.fi). Tävlingen arrangeras av Folkrörelsen för omtanke rf.

## \* WÄRTSILÄ

### Wärtsilä levererar motorer till banbrytande hybridkraftverk i Kazakstan



Foto: Wärtsilä

**Teknologiföretaget Wärtsilä bidrar till Kazakstans energiomställning genom att leverera motorer till ett nytt kraftverk på 120 megawatt (MW), som är en del av landets första hybridkraftverksprojekt. Beställningen gjordes av Kazakhstan Caspian Offshore Industries (KCOI) och fördes in i Wärtsiläs orderbok i slutet av 2024.**

Kraftverket kommer att innehålla sex Wärtsilä 46TS-SG gasdrivna storformatsmotorer med tillhörande mekaniska och elektriska hjälpmedel.

Projektet förväntas vara klart i mitten av 2026 och Wärtsilä kommer att leverera sin utrustning som planerat i slutet av 2025.

**Hybridkraftverk för att stödja förnybara energi-**

#### källor

Hybridkraftverket som byggs i Mangystau-området kommer att kombinera ett konventionellt motorkraftverk, ett vindkraftverk på 77 MW och ett solkraftverk på 50 MW.

När projektet är klart kommer det att ge stabil elektricitet till kritiska olje- och gasanläggningar i regionen. Syftet med hybridssystemet är att jämna ut fluktuationer i elproduktionen på grund av förnybara energikällor.

– Det här är ett viktigt steg i Kazakstans energipolitik. Motorkraftverket kommer att säkerställa den stabilitet och tillförlitlighet som krävs för att integrera förnybar energi i elnätet”, säger Mirko Borghesi, VD för KCOI.

Wärtsiläs motorers förmåga att starta snabbt och justera frekvens och spänning gör dem idealiska för den här typen av hybridmiljöer.

#### Stärka den hållbara utvecklingen

Kenneth Engblom, Area President, Energy på Wärtsilä, lyfter fram projektets betydelse för Kazakstans strävan efter koldioxidneutralitet.

– Det här projektet visar hur traditionell teknik kan användas som en partner inom förnybar energi. Vi är stolta över att få vara en del av detta innovativa projekt, säger Engblom.

Wärtsilä har sina rötter i Kazakstan ända till 1990-talet. Företagets tidigare leveranser och samarbete mellan länder skapar en solid grund för projekt av denna storlek.

#### Möjliggörande av förnybara energikällor

När hybridkraftverksprojektet är slutfört kommer Kazakstan att få en betydande ökning av sin kapacitet för förnybar energi. Förutom vind- och solkraftverk säkerställer motorkraftverket kontinuiteten i energiproduktionen och hjälper till att balansera belastningen på nätet.

Sådana hybridssystem representerar framtidens energilösningar och kombinerar konventionella och förnybara energikällor på ett sömlöst sätt.

(Källa: Wärtsiläs pressmeddelande)

## \* BILTEMAS FOOD TRUCK

### Biltemas matvagn öppnar i Vasas den 16.1.25



**Biltema Food Truck Cafe flyttar från Helsingfors till gården till Biltema-varuhuset i Vasas i början av 2025. Cafevagnet, som servat Helsingfors sedan juni, kommer att vara öppen sista dagen söndagen den 15 december, varefter det kommer att förbereda sig för sin nya plats.**

**I Vasas öppnar den utanför Biltema på mjölnargatan 1-3 den 16.1.25.**

#### **Goda köttbullar**

Food Trucks köttbullar är goda. Så hävdas det. Lika goda som IKEAs köttbullar, har en testare hävdat. Eller bättre.

Och förutom att de är bra är de också billiga. Köttbullar kostar 4.50, både traditionella och växtbaserade. Och HotDog får man för 1 Euro, liksom kaffe och bulla.

#### **Cafévagn på väg på grund av renovering**

Anledningen bakom flytten av matvagnen, som verkade på Biltemas gård i Helsingfors, är den snart påbörjade utbyggnadsrenoveringen av butiken. I och med renoveringen kommer ett traditionellt Biltema Café att byggas i Helsingfors, som redan finns i flera städer, som Esbo, Villmanstrand och Rasio. Efter renoveringen erbjuder Biltema Café ett bredare utbud och mer permanent caféservice till sina kunder. Invigningen av Vasas i början av året

Biltema-varuhusets kunder i Vasas kan njuta av Food Truck Cafes utbud redan från början av året, dvs från den 16.1.25. Kaffevagnens utbud är snävare än på traditionella Biltemacaféer, men den erbjuder populära produkter, såsom hotdogs, kaffe och kanelbullar. Årets succéprodukter - köttbullar, grönsaksbollar och potatismos - finns också på listan.

Flytten av matvagnen ger prisvärda och populära delikatesser inom räckhåll för Vasas kunder. Säkert skäl att prova detta mobilkafé!

#### **Några ord om Biltema**

Biltema är en av de största reservdels- och tillbehörsbutikskedjorna i Norden. Idag finns det cirka 19 000 produkttitlar i det omfattande produktutbudet. Produkterna är indelade i nio produktgrupper, som är bil-motorcykel, cyklar, båt, fritid, hem, kontor-multimedia, bygg, bilunderhåll och verktyg.

## \* KONST

### 2025: Ett rikt år för konsten i Vasas

**Vasas museer år 2025: Lokal, nordisk och naivistisk konst**  
År 2025 presenterar Kuntsi museum för modern konst, Österbottens museum och Tikanojas konsthem i Vasas sju nya tillfälliga utställningar samt en vandringsutställning i regionen.

Programmet lyfter fram samtidskonst med lokal och nordisk inriktning, inklusive finländsk illustrationskonst, naivistisk konst och verk av framstående konstnärer som Jan-Olof Mallander.

#### **Väderfenomen i fokus med Ulrika Ferm**

Utställningsåret inleds på Kuntsi museum för modern konst med en separatutställning av Ulrika Ferm, där hennes senaste verk med väderfenomen som centralt tema visas. I sina senaste teckningar har Ferm avbildat molnlandskap från sitt arbetsrum, medan hennes tidigare videokonst utforskat irländsk dimma och armeniska vädermetaforer.

Ferm har varit en betydelsefull aktör inom Vasas samtidskonst sedan tidigt 2000-tal och är en av grundarna av konstföreningen Plattform. Hennes utställning är ett samarbete mellan Vasas museer och Stiftelsen Pro Artibus, där Ferm för närvarande är residenskonstnär.

#### **Grupputställningen "Elementen"**

Samtidigt visas grupputställningen Elementen på Kuntsi, med verk av alumner och studenter från Helsingfors Konstuniversitetets Bildkonstakademi. Utställningen knyter an till Firms kurs Elements and Energy, som hon håller tillsammans med konsthistorikern Riikka Stewen. Bland de medverkande konstnärerna finns Shoji Kato, Astri Laitinen och Kati Roover.

#### **Naivistisk konst och lokal motiv**

På Österbottens museum visas verk av Inkeri Julkunen (1935-2017), en av Finlands tidigaste naivister. Utställningen innehåller målningar från 1970- till 1990-talet som skildrar vardagsliv och landskap från Vasas med omnejd. Julkunens humoristiska och varma uttryck speglar naivismens karaktär och ger en unik konstupplevelse i Vasas museer.



#### **Jan-Olof Mallander i fokus**

Under hösten presenterar Kuntsi Extended Play, en omfattande separatutställning av Jan-Olof Mallander. Utställningen belyser hans betydelse för den finländska avantgardekonsten sedan 1960-talet. Förutom hans klassiska ljudkonstverk Extended Play (1968) visas också verk från hans konstsamling, som speglar hans andliga och konstnärliga resa.

#### **Samtida finländska illustratörer**

Tikanojas konsthem visar grupputställningen Jag är inte rädd, där samtida finländska illustratörer som Satu Kettunen och Jenny Lucander utforskar temat att växa som människa i dagens

samhälle. Utställningen kombinerar traditionella illustrationstekniker med multisensoriska installationer och är riktad till besökare i alla åldrar.

#### **Nordiska landskap och vandringsutställning**

På Österbottens museum visas Lay of(f) the Land - Nordic Narratives, med verk av konstnärgruppen Art Alliance of Arctic South. Utställningen fokuserar på naturens och kulturens förändringar i nordliga regioner samt globala miljöutmaningar.

Dessutom turnerar Systrarna Lundgrens Österbotten, en utställning med landskap av tre Vasasyster, genom sex österbottniska kommuner.

#### **Utställningshöjdpunkter 2025**

April-Augusti: Ulrika Ferm och Elementen på Kuntsi.  
Maj-Oktober: Naivistisk konst av Inkeri Julkunen på Österbottens museum.  
September-December: Extended Play av Jan-Olof Mallander på Kuntsi.  
September-Februari 2026: Jag är inte rädd på Tikanojas konsthem.  
November-April 2026: Lay of(f) the Land - Nordic Narratives på Österbottens museum.  
Vandringsutställning: Systrarna Lundgrens Österbotten.

Med ett varierat och engagerande program ser Vasas museer ut att bli ett konstnärligt nav under 2025 för både lokala och internationella besökare. Källa: STTinfo/Vaasa

## NYHETER

### \* STADSFULLMÄKTIGE

Vasa stadsfullmäktige firar sitt 150-årsjubileum den 27.1.2025



Vasa firar stadsfullmäktiges 150-åriga historia på måndag 27.1. Det högtidliga mötet kommer att äga rum i stadshuset från kl. 17.10.

"Vasa stadsfullmäktige har haft en central roll i stadens utveckling i 150 år. Det är viktigt att komma ihåg vår historia och samtidigt blicka framåt, säger stadsdirektör Tomas Häyry.

#### En dag full av evenemang

Dagen börjar kl. 15 med en festgudstjänst i Vasa kyrka. En krans kommer sedan att läggas ner i Rådhusparken på statyn av Joachim Kurtén, ordförande i stadens första stadsfullmäktige.

Under den högtidliga sessionen hålls huvudanföranden, en översikt över stadens utveckling och fullmäktigegruppernas synpunkter. Dessutom bjuder Filharmonikerna på en musikalisk upplevelse.

#### Ett musik- och kongresscenter som ett festligt beslut?

Som ett jubileumsbeslut föreslår stadsfullmäktige att stadsstyrelsen utreder möjligheten att bygga ett musik- och kongresscenter i Wärtsiläs gamla verkstadsområde.

Det formella mötet kan följas personligen eller online. Alla är välkomna att titta på det högtidliga sammantrådet i galleriet i stadshusets balsal eller online. Mer information om evenemanget finns på [www.vaasa.fi/kaupunginvaltuusto150/](http://www.vaasa.fi/kaupunginvaltuusto150/).

### \* MALAX

#### Malax genomför invånarenkät

Malax kommun genomför en invånarenkät från 7 januari till 28 februari 2025 för att ge invånarna möjlighet att uttrycka sina åsikter om kommunens samhällsservice och välfärdsarbete. Enkäten syftar till att kartlägga invånarnas nöjdhet och identifiera viktiga förbättringsområden. Resultaten används som underlag för kommunens välfärdsplan för 2026–2030.

Enkäten omfattar ämnen som kvaliteten på kommunens tjänster, kultur- och fritidsaktiviteter, barnvänlighet, hållbarhet och kommunikation. Invånarna kan även lämna öppna kommentarer och förslag.

Enkäten kan genomföras på nätet ([malax.fi](http://malax.fi)) fram till slutet av februari. Pappersenkäter finns på biblioteken i Yttermalax, Petalax och Bergö samt vid Stenco i Övermalax. där de också kan lämnas in. .

### \* SKATTER

Skatten på godis höjs till sommaren

Regeringens förslag om att höja moms på godis och choklad går framåt.

Finansministeriet har lanserat en uttalarerunda där man föreslår att den nuvarande sänkta skattesatsen på 14 procent höjs till en generell skattesats på 25,5 procent. Anledningen till höjningen är målet att stärka hållbarheten i de offentliga finanserna, och det bygger på beslutet som fattades våren 2024 ramkris.

Ändringen av skattesatsen skulle enligt förslaget gälla för produkter som definieras som godis och choklad enligt Kombinerade nomenklaturens tullnummer. Finansministeriet bedömer att med höjningen kommer statens mervärdeskatteintäkter att öka med cirka 85 miljoner euro per år i nivå med 2025.

Den nya skattesatsen träder i kraft den 1 juni 2025. Utlåtandetiden för förslaget är till den 7 februari 2025, Förslaget väcker diskussion, eftersom den direkt påverkar konsumentpriserna och efterfrågan på sötsaker – vilket i och för sig kan vara fördelaktigt för folkhälsan.

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

## UTRIKES

### \* BANGLADESH

Bangladesh är The Economist's Country of the Year, Årets land



Bangladesh har utsetts till The Economist's "Årets land" för "att störta en despot" och "ta kliv mot en mer liberal regering."

Tillkännagivandet, som publicerades på torsdagen av den globalt hyllade brittiska tidskriften, skickade chockvågor genom nationen, en ledstjärna av hopp i en region som ofta plågas av politisk oro och ekonomiska svårigheter.

Utmärkelsen handlar inte om att vara det rikaste, lyckligaste eller mest dygdiga landet, utan om att göra betydande framsteg under de senaste 12 månaderna. The Economist berömde Bangladesh för dess senaste demokratiska genombrott och lyfte fram den fredliga maktöverföringen efter ett hårt omtvistat val. Detta markerade ett betydande avsteg från landets historia, där auktoritärt styre länge varit normen.

Detta val har dock inte mötts av allmänt bifall. I grannlandet Indien har stark kritik kommit fram. "The Economist kan behöva en verklighetskontroll här", konstaterade en ledande indisk politisk analytiker. "Efterdyningarna av avsättningen av Sheikh Hasina-regimen har sett kaos i Bangladesh, och landet är långt ifrån stabilt ekonomiskt."

Trots denna kritik firar det bangladeshiska folket erkännandet. Priset ses som ett bevis på deras motståndskraft och beslutsamhet inför motgångar. Det fungerar som en kraftfull symbol för hopp, som visar att även inför skrämmande utmaningar kan demokrati och framsteg råda.



# VECKANS KONSTUPPLEVELSE



**Hjalmar Munsterhjelm**

19.10.1840, Toivoniemi, Tuulos

2.4.1905, Helsingfors

Små navigatorer, 1882

# EVENEMANG



## TIKANOJA: ÅRETS KONSTHÄNDELSE I VASA

Eero Järnefelts konstutställning öppnades 23.11.2024

## ATENEUM

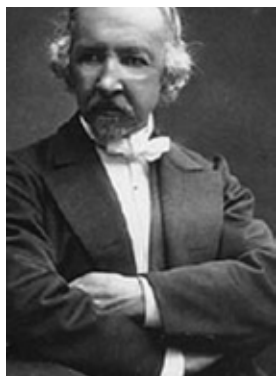
### Gothic Modern – Från mörker till ljus

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



## TOPELIUSVECKAN I NYKARLEBY

10-18.1.2025

Många evenemang i centrum och i byarna.

Bland annat Svängig jazz med Anders Lindhs orkester den 10.1.25 j stadsbiblioteket

MIDNIGHT SKIING lördagen 11.1. och 18.1.2025 kl 21.45.

EN DAG PÅ KUDDNÄS

12.1.2025

VINTERBAD I

VEXALA 12.1.25

FACKELTÅG TILL TOPELIUSPAKREN 14.1.2025

och TOPELIUSFEST 14.1.2025,

Seminariesalen <https://www.nykarleby.fi/assets/Sidor/1/438/Topeliusveckan-programblad-2025.pdf>



## VASA STADSTEATER TOSCA-operan

Premiär 16.1.2025

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

## MEDIESPRAK 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/>

## BOTHNIA BURLESQUE: ALL THAT GLITTERS

RITZ

25.1.2025 kl 19-22

”Tervetuloa kimalteen, ihastuksen ja henkeäsalpaavan lavataiteen täyteiseen iltaan! Bothnia Burlesque tuo jälleen nostalgisen Ritzin lavalle huikkeen kattaoksen

Lady Laverna & Aro-na Showgirls: Olivia Rouge, Nana Lamarr & Rosie Rhyme!  
[www.ritz.fi/events](http://www.ritz.fi/events)

## KARLEBY VINTERACCORDEON

Karleby vinteraccordeo

8.-15.2.2025

<https://talviharmonikka.com/>

## TOMMYS: TILLSAMMANS IGEN

RITZ

5.3.2024 KL 19 - 21.30

Hans Martin, Nicklas Käldestrom

## <https://ritz.fi/events/> VASA HUMNORFESTIVAL 2025

2-4.4.2025

Arr. Finlandssvensk kulturutveckling

## VASA KÖRFESTIVAL XXXI

22-24.5.2025

Vasa Körfestival är ett internationellt storevenemang för körmusik. Sångarsångens glada och sociala avslutningsfest är öppen för alla körer.

## MUSIKFESTSPELEN I ILMAJOKI

”STORA OFREDEN 1713-1721”

6-15.6.2025

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

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

[www.musiikkijuhlat.fi](http://www.musiikkijuhlat.fi)

## MUSIKFESTSPELEN KORSHOLM

23.7.-30.7.2025

En hälsning från festivalledaren Viktor Nygård:

”Jag ser hemskt mycket fram emot att arbeta med Musik-festspelen Korsholm och jag har många spännande idéer för hur vi ska fortsätta att utveckla festivalen. Redan nu kan jag lova att det

nästa år kommer att bli en fantastiskt fin festival med något för alla.”



## KONSTENS NATT 14.8.2025

”Jag hoppas att vi ses igen på Konstens natt nästa år”

<https://www.vaasa.fi/koe-ja-nae/kulttuurivaasassa-ja-seudulla/taiteiden-yo/>

## WASA FUTURE FESTIVAL

11-16.8.2025

Wasa Future Festival 2026 kommer att äga rum mellan den 11 och 16 augusti. Evenemanget samlar kunnsiga och motiverade personer från näringslivet, universitet, de regionala beslutsfattande organen och ministerkåren för att fokusera på att lösa problem i Vasa och runt om i Finland. Evenemanget kan följas på Wasa Future Festivals YouTube-kanal. Wasa Innovation Center Gerbyntie 18 65230 Vasa <https://wasafuturefestival.fi/>

# NYÅRSREVY

## Krank City: Nyårsrevyn som sprider ljus och skratt i vintermörkret



**Mitt i den kalla vintern, när dagarna känns som korta glimtar mellan oändliga nätter, finns det något som lyser upp tillvaron för oss nordbor – nyårsrevyerna. Och i lilla Pörtom har man återigen överträffat sig själva.**

Årets revy, Krank City, hade premiär den 11 januari inför en fullsatt salong i ungdomsföreningens hus, och redan nu kallas den "den bästa hittills".

Pörtom är en by med en lång och älskad revytradition som går tillbaka ända till 1960-talet. Sedan Sören Storbäck tog över rodret för 20 år sedan har revyn nått nya höjder år efter år. Och 2025 års uppsättning är inget undantag – tvärtom, det är en fullträff!

### Humor, hjärta och stolthet över Pörtom

I programbladet skriver Storbäck: "Jag vill skapa en revy som inte bara får er att skratta och reflektera över vår samtid, utan även inspirerar er att välja en väg i livet som är glädje och kärlek."

Det är precis vad Krank City gör. Från det första steget på scenen till det sista to-nande skrattet möts publiken av en kavalkad av humoristiska sketcher, glittrande sångnummer och underfundiga monologer. Camilla Pitkänen, i rollen som Storm-gevärs Maja, impone-

rar stort med sin sångröst och scennärvaro. Sören Storbäcks monologer, som alltid med en balans mellan skratt och eftertanke, är revyns själ.

Allsången och dansnumren är koreograferade med glimten i ögat, och den lokala musiken – signerad Kaius Levälähti, Jaakko Punttila, Alf Risberg och Ivar Storbäck – lyfter föreställningen till en annan nivå.

Revyn är skriven som ett kollektivt projekt av Camilla Pitkänen, Sören Storbäck och revygänget, under ledning av Närpes vuxeninstitut. Det märks att det här är ett arbete gjort med både hjärta och stor kreativitet.

### En mygga med en historia

Namnet Krank City väcker kanske frågor hos utomstående. Vad är en "krank"? Jo, i Pörtom kallas man sedan urminnes tider för "krankar", ett annat ord för mygga. Och som det sägs i revyn: det finns två typer av människor – de som är krankar, och de som önskar att de var det.

### Nyårsrevyer – en tradition som förenar

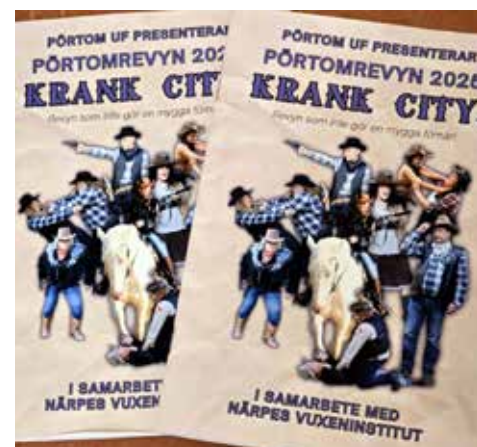
Nyårsrevyer är något alldeles speciellt. De är som en vitamininjektion av glädje och gemenskap när vi behöver det som mest. I en tid av vintermörker och hektiska liv är de en påminnelse om vikten av att stanna upp, skratta och

se på världen med nya ögon. Revyer som Krank City skapar inte bara minnen utan förenar oss i något större – en känsla av tillhörighet, gemenskap och stolthet över det lokala.

### Miss inte chansen!

För dig som ännu inte sett Krank City, finns det fortfarande möjlighet. Föreställningar ges den 19 januari kl. 17, 24 januari kl. 19, 25 januari kl. 19, 26 januari kl. 17, 7 februari kl. 18, 8 februari kl. 14 och 19, samt den avslutande föreställningen den 16 februari kl. 17. Biljetter bokas enkelt på bokning.portomuf.fi.

Så, gör dig själv en tjänst och låt skrattet ljuda i vintermörkret. Pörtomrevyns Krank City väntar på dig – för vem kan motstå lite myggbett av humor mitt i januari?



# JANUARISÖNDAGEN

## Januarisöndagen firas i Ilmola (Ilmajoki) 29.1.2025



**Januarisöndagen, som firas varje år den sista söndagen i januari, är en högtid som hedrar minnet av inledningen av det finska frihetskriget.**

Ursprungligen hänvisar namnet till söndagen den 27 januari 1918, då kriget anses ha börjat.

Bakgrunden till händelsen ligger i den tidens osäkra situation. Trots att Rysslands folkkommisariats råd erkände Finlands självständighet, kvarstod ryska trupper i landet mot den finska senatens önskan. Det var då som Carl Gustaf Emil Mannerheim tog initiativet till att börja avvärja de ryska garnisonerna i Österbotten.

Firandet av januarisöndagen har bevarats genom åren, särskilt på landsbygden i Österbotten, där traditionen står stark. Traditionsorganisationer har nästan varje år arrangerat evenemang för att fira dagen, med undantag för några få år efter kriget. Högtiden är också betydelsefull eftersom Mannerheim, som ledde avvärjningen, avled på januarisöndagen den 27 januari 1951.

### Program för januarisöndagen i Ilmola 2025

Kl. 10.00 Gudstjänst i Ilmola kyrka

- Liturg: Pastor Jussi Haavisto
- Predikan: Lappo stifts biskop Matti Salomäki
- Kantor: Tuija Niemistö
- Körframträdande av Vox Ilmolensis

Efter gudstjänsten skickas kransläggningsgrupper ut för att hedra minnesmärken.

Kl. 11.30 Kyrklunch

- Plats: Jaakko Ilkka-skolan, Ollilantie 3 C

Kl. 13.00 Huvudfest

- Plats: Jaakko Ilkka-skolan, Ollilantie 3 C
  - Högtidstalet hålls av författaren Martti Koskenkorva.
- Publiken ombeds vara på plats senast kl. 12.55.

### Januarisöndagens betydelse i dag

Januarisöndagen är mer än en historisk återblick; den är en hyllning till dem som kämpade för Finlands självständighet och en påminnelse om vikten av gemensamma ansträngningar. Att denna tradition bevaras i våra landskap visar hur historiens händelser fortfarande kan stärka känslan av gemenskap över hundra år senare.



## ASTRONOMI

# Kometen ATLAS: En himmelsk retsticka (och kanske ett fyrverkeri den 13 januari)



**Kometen C/2024 G3 (ATLAS), som astronomer kärleksfullt kallar "Atlas 2.0" (eftersom kometer sällan lever upp till hypen), har skapat vågor i det astronomiska samfundet.**

Men låt oss skära igenom jargongen och komma till de saftiga bitarna:

Var kom denna kosmiska snöboll ifrån? Ärligt talat är det ingen som vet säkert. Kometer är som rymdvagabonder, födda i de isiga djupen i det yttre solsystemet. De tillbringar eoner med att koppla av i Oorts moln, ett stort, munkformat område bortom Pluto. Då och då sparkar gravitationskraften från en förbipasserande stjärna eller planet in dem i en omloppsbana som slungar dem mot solen.

Finländska kometskådare, gläd er!

Ja, du kanske kan få en glimt av den här himmelska besökaren. Förvänta dig dock inte ett spektakel med blotta ögat.

Kikare eller ett litet teleskop är det bästa alternativet. Det bästa visningsfönstret för Finland kommer sannolikt att vara under de tidiga morgontimmarna när kometen närmar sig sin närmaste punkt från solen.

**Hur nära kommer den vår brinnande stjärna?**

Förbered dig på en kosmisk närkontakt! Atlas 2.0 förväntas svänga förbi solen på ett brännande avstånd, mycket närmare än vad många kometer vågar sig på. Denna närhet kommer utan tvekan att värma upp kometens isiga kärna, vilket får den att släppa ut en spektakulär uppvisning av gas och stoft.

Kommer den att brinna upp som en kosmisk marshmallow?

Det här är miljonfrågan! Kometer är notoriskt oförutsägbara. Vissa glider graciöst förbi solen, medan andra ger efter för den intensiva värmen och upplöses i ett spektakulärt (men i slutändan en besvikelse) fyrverkeri. Bara tiden kommer att utvisa om Atlas 2.0 kommer att överleva sitt solmöte.

**160 miljoner år? Låter som en lång väntan!**

Om Atlas 2.0 lyckas överleva sitt möte

med solen kommer den sannolikt att slungas tillbaka in i solsystemets djup för att inte ses igen på miljontals år. Så ta vara på stunden, finska stjärnskådare!

**Ljusaste kometen någonsin? Sakta ner där, partner!**

Även om Atlas 2.0 har potential att bli ganska ljusstarkt, låt oss inte låta oss ryckas med. Många kometer har prytt vår himmel med sin briljans genom historien. Tiden får utvisa om Atlas 2.0 kommer att leva upp till hypen och få en plats bland de ljusaste kometer som någonsin observerats.

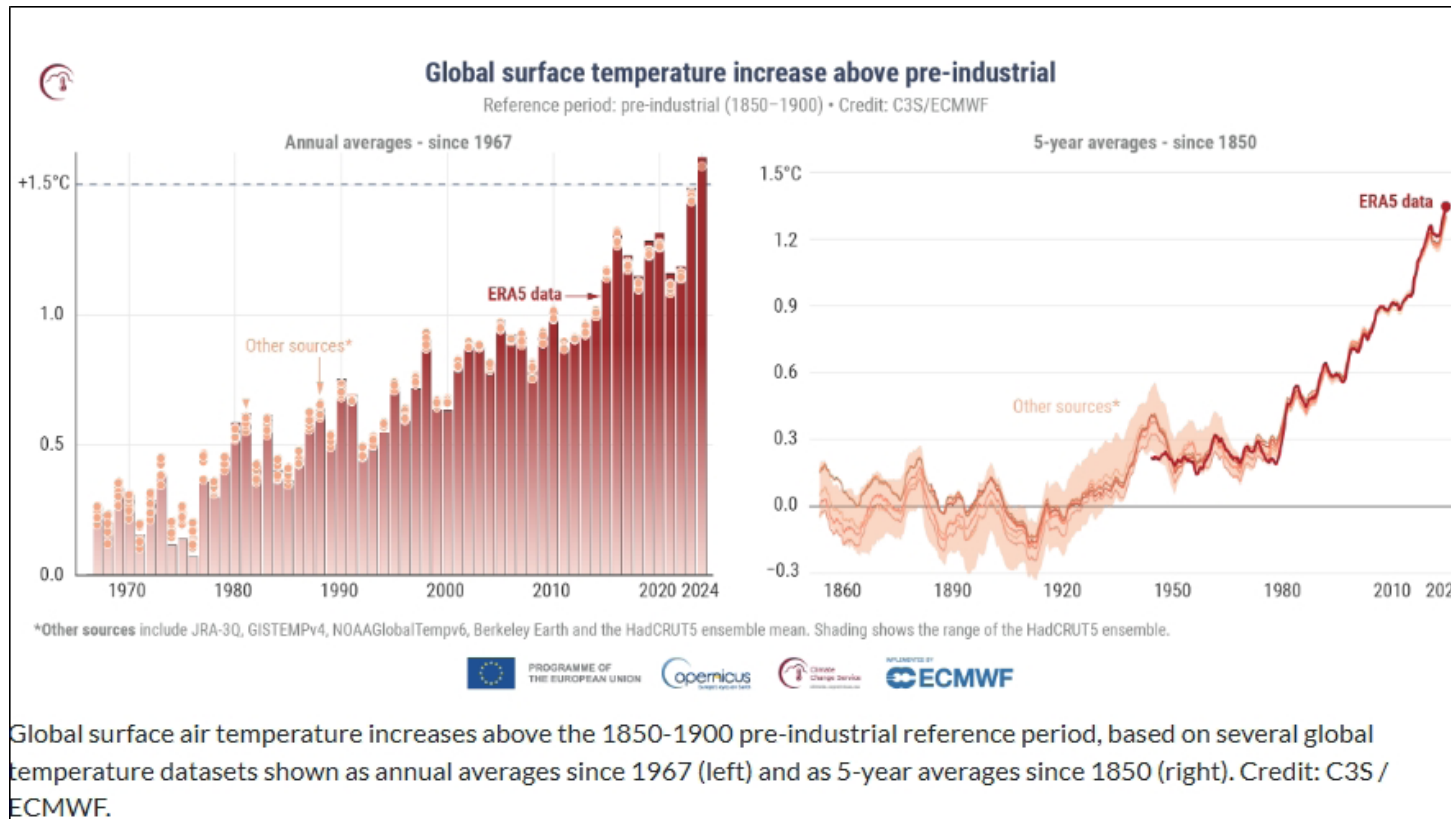
**Atlas 2.0 är en kosmisk gåta.**

Kommer det att bli ett bländande himmelskt skådespel, eller kommer det att slockna som ett fuktigt fyrverkeri? Det får tiden utvisa. Men en sak är säker: den här kometen ger astronomer mycket att fundera över och amatörastronomer mycket att se fram emot.

**Så ta med kikaren, hitta en mörk himmel och håll tummarna för en spektakulär himmelsk show!**

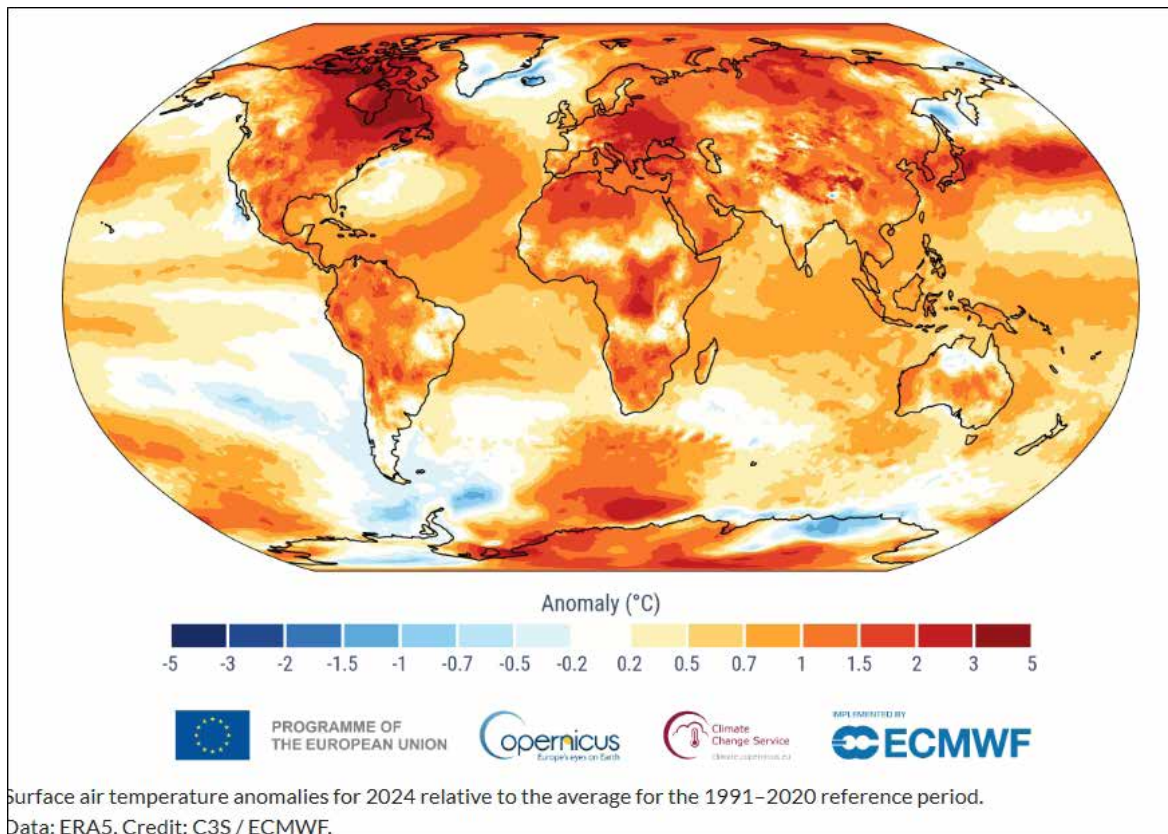
# KLIMATFÖRÄNDRINGEN

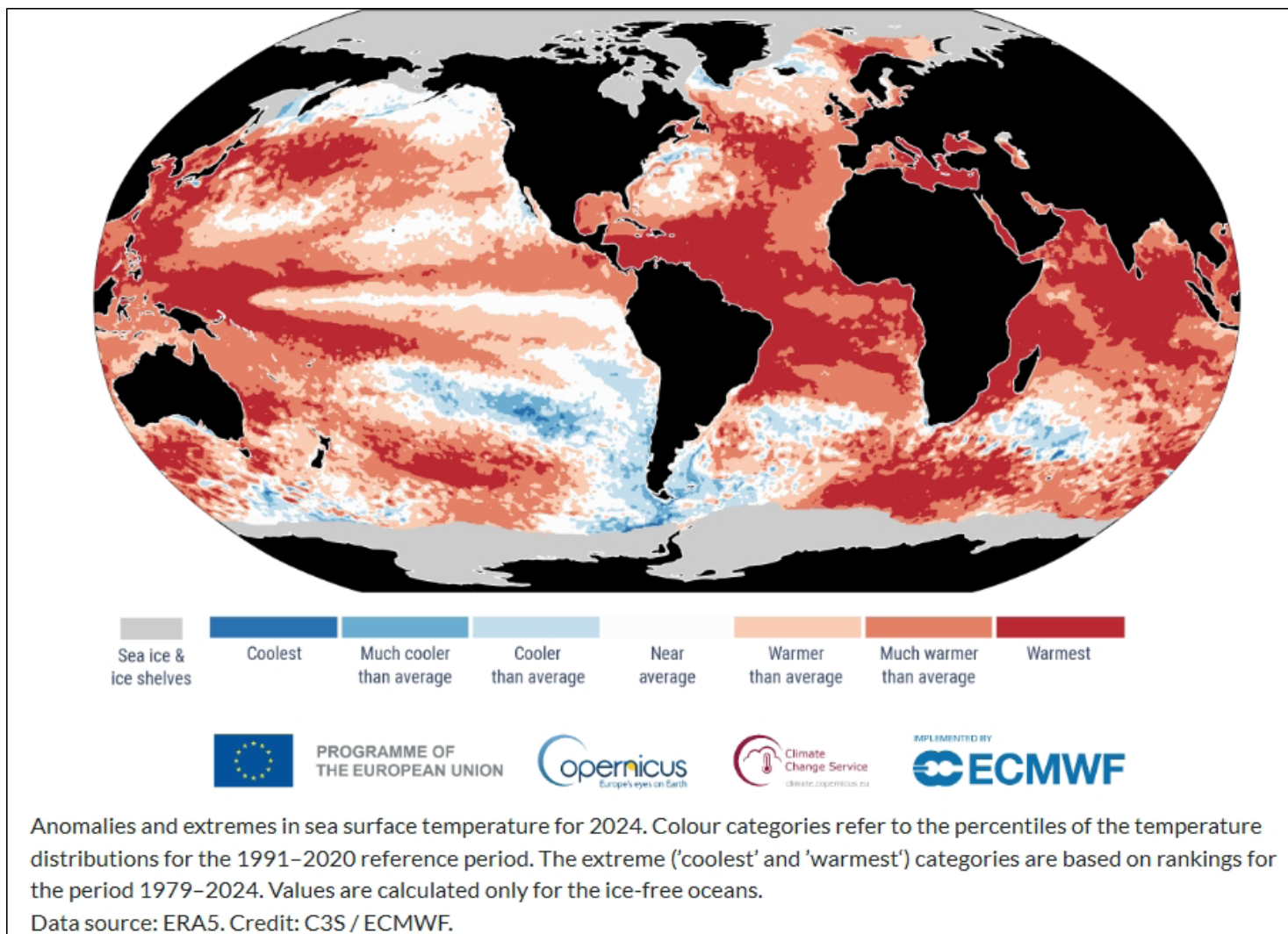
## 2024: Ett år av aldrig tidigare skådad värme, krossade rekord och en dyster varning



**Copernicus klimatförändringstjänst bekräftar att 2024 är det varmaste året som någonsin uppmätts, med ett överskridande av den kritiska uppvärmningströskeln på 1,5 °C.**

Som en skarp påminnelse om den accelererande klimatkrisen har Copernicus klimatförändringstjänst (C3S) bekräftat att 2024 var det varmaste året som någonsin uppmätts globalt. Denna dystra milstolpe markerar det första kalenderåret då den globala medeltemperaturen översteg 1,5 °C över förindustriella nivåer, en tröskel som anges i Parisavtalet.





### En global värmebölja:

Rapporten målar upp en bild av en planet under belägring: Aldrig tidigare skådad värme: 2024 slog temperaturrekord över hela världen, och alla kontinenter utom Antarktis upplevde sitt varmaste år någonsin. En månad av extremer: Elva av tolv månader 2024 överskred uppvärmningsgränsen på 1,5 °C.

### Rekordvärmeböljor:

Extrema värmeböljor grep tag i många delar av världen, vilket ledde till allvarlig värmestress och förödande effekter på människors hälsa och ekosystem. Vattenånga: Atmosfärisk vattenånga, en potent växthusgas, nådde rekordnivåer,

vilket förstärkte risken för extrema nederbördshändelser och intensifierade stormar. Bortom temperatur: Rapporten lyfter fram en kaskad av sammanlänkade klimathändelser: Utbredda skogsbränder: Långvarig torka gav upphov till massiva skogsbränder över hela Nord- och Sydamerika och släppte ut betydande mängder koldioxid i atmosfären. Havsisens minskning: Havsisen i Antarktis upplevde för andra året i rad med rekordlåga utbredningar, medan Arktis havsis också låg betydligt under genomsnittet. Ökning av växthusgas: Koncentrationerna av koldioxid och metan i atmosfären

nådde rekordhöga nivåer, vilket ytterligare intensifierade klimatkrisen.

En uppmaning till handling: C3S-chefen Carlo Buontempo betonade hur brådskande situationen är: "Mänskligheten är ansvarig för sitt eget öde ... Snabba och beslutsamma åtgärder kan fortfarande ändra riktningen för vårt framtida klimat. Rapporten är en skarp påminnelse om att klimatkrisen inte är ett framtida hot, utan en nuvarande verklighet. Konsekvenserna av att inte vidta några åtgärder blir allt tydligare, och behovet av omedelbara och omfattande åtgärder för att begränsa klimatförändringarna har aldrig

varit mer akut.

### Djupt oroande

Denna nyhet är djupt oroande. Att överskrida 1,5-gradersgränsen är en viktig milstolpe, och rapporten målar upp en dystert bild av den accelererande klimatkrisen. Att dessa extrema händelser – värmeböljor, skogsbränder, minskad havsis – hänger samman – belyser klimatkrisens komplexa och kaskadkaraktär. Det är viktigt att komma ihåg att detta inte är isolerade händelser, utan snarare symptom på ett djupare, systemiskt problem. I rapporten understryks behovet av följande: Snabb och ambitiös utfasning av fossila bränslen: Att övergå

från fossila bränslen och omfamna förnybara energikällor är av största vikt. Förbättrad klimatsiliens: Investera i anpassningsåtgärder för att skydda sårbara samhällen och ekosystem från klimatförändringarnas effekter. Internationellt samarbete: Globalt samarbete är avgörande för att ta itu med denna globala utmaning på ett effektivt sätt. Denna rapport bör fungera som en väckarklocka för både beslutsfattare och allmänheten. Tiden för självbelåtenhet är över. Vi måste agera nu för att avvärja de värsta konsekvenserna av klimatkrisen och säkerställa en hållbar framtid för alla.



**LUX HELSINKI**  
**8-12.1.2025**



# LJUSFESTIVAL

## Lux Helsinki 8-12.1.2025



**Kari Kola (FI) – Just Green**

När vintern skärper greppet om Helsingfors uppstår en strålande kontrast: Lux Helsinki.

Denna årliga ljusfestival, som i år äger rum den 8:e till 12:e. Januari 2025 kommer att förvandla stadens välbekanta landskap till en hisnande ljuskonstduk.

Här är några av årets konstverk.



**Studio Vertigo (UK) – End Over End**



**Kappa (UK) – Un-Reel Access**



**illumaphonium (UK) – Continuum**



**Vertigo (DK) – The Wave**

**\*20\*** Wasa Dagblad, 12 januari , 2025

## Lux Helsinki 2024 - några bilder från fjolårets festival





# FINLANDIA-HUSET

## Det förnyade Finlandiahuset öppnades för allmänheten: Början på en ny era



**Åren av väntan tar slut när Finlandiahuset, designat av Alvar Aalto, öppnade sina dörrar lördagen den 4 januari 2025.**

Det treåriga renoveringsprojektet har renoverat byggnaden både invändigt och utvändigt, och byggnaden inleder nu en ny era, öppen för alla invånare och turister.

Det förnyade Finlandiahuset är mycket mer än ett kongress- och evenemangscenter – det erbjuder ett brett utbud av tjänster, såsom restauranger, designbutiker, övernattningsmöjligheter och konstutställningar.

### Upplevelser för alla stadsbor och turister

Enligt Johanna Tolonen, verkställande direktör för Finlandiahuset, har reformen genomförts modigt och visionärt. "Nu börjar ett helt nytt kapitel i vår

historia. Den moderna tiden kräver nya sätt att tänka och verksamhetsmodeller. Finlandiahuset har nu förvandlats till ett vardagsställe med dörrar som är öppna för alla, säger Tolonen.

Under renoveringsprojektet har särskild vikt lagts vid byggnadens upplevelserika karaktär och kundernas omfattande erfarenhet.

Bland Finlands hus-nyheter finns bland annat à la carte-restaurangen Finlandia Bistro, vincaféet Café&Wine och Finlandia Shop, som specialiserar sig på finsk design.

Dessutom har inkvarteringsmöjligheter öppnats i byggnaden för första gången.

### Eventus i modern tappning

Evenemang och kongresser förblir Finlandiahusets kärnverksamhet, men den förnyade byggnaden skapar en ännu bättre inramning för

dem. Byggnaden består av 20 olika utrymmen, bland annat det renoverade Finlandiahuset och Piazzaområdet.

Den senaste tekniken och de mångsidiga lokalalternativen möjliggör konserter, fester och möten av hög kvalitet. Sommaren 2025 ordnas Finlandiahuset också som plats för OSSE:s 50-årsjubileum.

Tolonen betonar byggnadens visuella dragningskraft: "Finlandiahuset är i sig en upplevelse. Dess arkitektur och design ger kostnadseffektiv skönhet för evenemang utan stora dekorationsbudgetar."

### Smakupplevelser och finska smaker

Finlandia Bistro erbjuder högklassig à la carte-mat och hantverksmässiga delikatesser inspirerade av finska råvaror. Under ledning av köksmästare Mikko Puuronen är restaurangen en hyllning till den finska matkulturen.

I bistron kan du njuta av rätter inspirerade av det moderna nordiska köket samt medelhavssmaker. Restaurangen öppnar officiellt fredagen den 17 januari 2025.

Café&Wine ligger i samma byggnad och ger en touch av lyx till vardagen. Vincaféets utbud varierar enligt årstiderna, och på den nya terrassen kan du beundra Helsingfors och Tölvövikens året runt. Signaturprodukter är bland annat Finlandia-bakelsen och det mousserande vinet Alvar.

### Design och boende i Aalto-andan

Finlandia Shop har ett noggrant utvalt urval av finsk design. Butikens unika produkter, som Finlandia Collection, lockar designälskare till den nästan 300 kvadratmeter stora butiksytan.

Boendet består av två lägenheter designade och restaurerade av Alvar Aalto, Aino och Elissa.

Lägenheterna erbjuder möjlighet att uppleva finsk design och arkitektur i en autentisk miljö. Lägenheterna kan bokas på Finlandiahusets webbplats och priserna börjar från 350 euro per natt.

### Program för öppningsmånaden

I januari 2025 firas Finlandiahusets öppningsmånad, då det finns ett varierat program och specialerbjudanden.

### Apokalyptika

Öppningshelgen kröns av Strauss jubileumskonserter, och under hela månaden kommer huset att vara värd för en konsert av Apokalyptika och ett öppet hus.

En ny era för Finlandiahuset har börjat. De förnyade lokalerna och tjänsterna inbjuder alla att bekanta sig med Alvar Aaltos mästerverk och de möjligheter som det erbjuder. (Källa: STTinfo/Finlandiatalo)



## Tau217: Ett genombrott inom diagnostik av Alzheimers sjukdom

**Alzheimers sjukdom (AD), en progressiv neurodegenerativ sjukdom, utgör en stor utmaning för tidig och korrekt diagnos. Traditionella diagnostiska metoder har förlitat sig på kliniska bedömningar, neuroavbildning och biomarkörer för cerebrospinalvätska (CSF).**

Dessa metoder kan dock vara invasiva, kostsamma eller begränsade i tillgänglighet. Framväxten av blodbaserade biomarkörer, särskilt fosforylerad tau 217 (p-tau217), representerar ett banbrytande framsteg inom Alzheimersdiagnostik. Denna uppsats utforskar betydelsen av Tau217-blodprovet, dess diagnostiska noggrannhet och dess konsekvenser för forskning och klinisk praxis, samtidigt som den ger sammanhang för läsare som inte är bekanta med medicinsk terminologi.

**Grunderna: Alzheimers sjukdom och biomarkörer**

Alzheimers sjukdom kännetecknas av två viktiga patologiska egenskaper:

**Amyloid-beta (A $\beta$ ) plack:** Proteinklumpar som ansamlas utanför nervcellerna.

**Tau-trassel:** Tvinnade fibrer av tau-proteinet inuti nervceller.

Biomarkörer, eller mätbara indikatorer för dessa patologier, är avgörande för att diagnostisera Alzheimers. Historiskt sett har dessa markörer identifierats genom CSF-provtagning eller positronemissionstomografi (PET) skanningar - effektiva men dyra och mindre praktiska för utbredd användning.

### Vad är Tau217?

Tau217 hänvisar till en specifik form av tau-proteinet som blir fosforylerad (en kemisk modifiering) vid den 217:e aminosyranspositionen. Denna modifiering är nära kopplad till Alzheimers patologi. Forskare har funnit att p-tau217-nivåerna i blodet korrekt återspeglar hjärnförändringar i samband med Alzheimers, vilket gör det till en lovande icke-invasiv biomarkör.

### Viktiga resultat från ny forskning

En pivotal studie från 2024 publicerad i JAMA Neurology utvärderade den diagnostiska noggrannheten hos ett kommersiellt tillgängligt p-tau217-blodtest. Studien omfattade 786 deltagare i tre internationella kohorter, inklusive individer med och utan kognitiv funktionsnedsättning. Några av de viktigaste resultaten:

**Hög diagnostisk noggrannhet:**

p-tau217-testet uppnådde en area under kurvan (AUC) på 0,92-0,96 för att detektera förhöjda A $\beta$ -nivåer och 0,93-0,97 för tau-patologi. AUC är ett mått på diagnostisk prestanda, där 1,0 indikerar perfekt noggrannhet.

Dessa resultat var jämförbara med biomarkörer för cerebrospinalvätska och PET-avbildning, vilket understryker testets tillförlitlighet.

**Longitudinella insikter:**

Under en åttaårsperiod uppvisade individer med A $\beta$ - och tau-positivitet de mest signifikanta årliga ökningarna av p-tau217-nivåerna.

**Reproducerbarhet:**

Testets noggrannhet var konsekvent i olika kohorter, vilket möjliggjorde tillförlitlig upptäckt av Alzheimers patologi i olika populationer.

Minskat behov av invasiv testning:

Blodprovet minskade behovet av bekräftande CSF- eller PET-prov med cirka 80 %.

Implikationer för diagnos och behandling

Tau217 blodprovet har transformativ potential:

Tidig upptäckt:

Genom att identifiera Alzheimers patologi i prekliniska stadier kan testet underlätta tidig intervention, vilket potentiellt kan bromsa sjukdomsprogressionen.

Tillgänglighet:

Blodprov är mer tillgängliga än PET-skanningar eller lumbalpunktioner, vilket möjliggör bredare screening, särskilt i resursbegränsade miljöer.

Främjande av forskning:

En utbredd användning av p-tau217-tester kan påskynda kliniska prövningar genom att effektivt identifiera lämpliga deltagare och därigenom främja den terapeutiska utvecklingen.

Utmaningar och överväganden

Även om Tau217-testet är lovande är det inte utan utmaningar:

Validering i bredare populationer:

Även om testet presterade bra i de studerade kohorterna, behövs ytterligare forskning för att bekräfta dess effektivitet i olika populationer med olika genetiska och miljömässiga faktorer.

.. Integrering i klinisk praxis:

Hälso- och sjukvårdssystemen måste utveckla protokoll för att införliva blodbaserade biomarkörer vid sidan av traditionella metoder.

Etiska överväganden:

Tidig diagnos väcker etiska frågor, särskilt för individer utan omedelbara behandlingsalternativ. Psykologiska effekter och beslut om att avslöja resultat kräver noggrann hantering.

**En försiktig optimism**



Blodprovet Tau217 representerar ett steg framåt inom Alzheimersdiagnostik och kombinerar hög noggrannhet med praktiska egenskaper. Dess framgång är dock beroende av att man tar itu med de ovannämnda utmaningarna. Som samhälle måste vi balansera entusiasm för tekniska framsteg med ett engagemang för rättvis implementering och etisk vård. Med fortsatta investeringar i forskning och infrastruktur kan Tau217-testet revolutionera hur vi upptäcker, studerar och i slutändan behandlar Alzheimers sjukdom, vilket ger hopp till miljontals människor över

hela världen.

Blodprovet Tau217 är ett exempel på de framsteg som vetenskapen gör när det gäller att förstå komplexa sjukdomar som Alzheimers. Genom att överbrygga klyftan mellan avancerad diagnostik och tillgänglighet kan denna innovation inleda en ny era inom hantering av neurodegenerativa sjukdomar. Det är en övertygande påminnelse om kraften i vetenskapliga upptäckter för att förbättra liv - ett bevis på mänsklig uppfinningsrikedom och motståndskraft.



# TIPATON TAMMIKUU - DROPPLÖS JANUARI



## Januari utan konjak! Vad en månad utan alkohol verkligen gör med din kropp

Det nya året ger ofta löften och nystarter, och för många markerar det början på "Dry January" (på finska: Tipaton Tammikuu) – ett månadslångt åtagande att avstå från alkohol. Även om tanken på en januari utan konjak, vin, öl eller någon annan alkoholhaltig dryck kan verka skrämmande, kan fördelarna för din kropp och själ vara omvälvande. Men vad händer exakt med din kropp under denna alkoholfria månad? Här är en närmare titt på vetenskapen och de potentiella förmånerna.

### Vecka 1: Detox och anpassning

Den första veckan av att avstå från alkohol kan kännas som en utmaning, särskilt om du är van vid att ta en drink varje kväll. När din kropp börjar metabolisera den kvarvarande alkoholen i ditt system kan du uppleva cravings, irritabilitet eller mild huvudvärk. Dessa symtom är tillfälliga och är en del av din kropps naturliga avgiftningsprocess. Under denna tid börjar din lever, kroppens primära detoxorgan, att återhämta sig. Alkoholkonsumtion utsätter levern för en betydande belastning, så även en

kort paus gör att den kan reparera skadade celler och förbättra dess effektivitet. Du kanske också märker att din sömnkvalitet börjar förbättras. Även om alkohol kan hjälpa dig att somna inledningsvis, stör den REM-stadiet, vilket är avgörande för återställande vila. Utan alkohol normaliseras dina sömncykler, vilket gör att du känner dig mer utvilad.

### Vecka 2: Renare hud och ökad energi

Under den andra veckan märker många människor synliga förbättringar i huden. Alko-

hol torkar ut kroppen och kan förvärra tillstånd som rodnad, svullnad och akne. Utan alkohol börjar din hud återfukta och läka, vilket resulterar i en klarare och mer strålande hy. Energinivåerna börjar också öka när ditt blodsocker stabiliseras. Alkohol kan orsaka toppar och kraschar i blodsockernivåerna, vilket leder till trötthet och humörsvingningar. Med dessa fluktuationer minimerade kan du ha lättare att fokusera och känna dig mer produktiv under hela dagen.

### **Vecka 3: Förbättrad matsmältning och förbättrat humör**

Den tredje veckan medför ofta märkbara förändringar i matsmältningssystemet. Alkohol kan irritera magslemhinnan och störa balansen mellan tarmbakterier, vilket leder till uppblåsthet och matsmältningsbesvär. En paus från alkohol gör att matsmältningssystemet återställs, vilket minskar obehag och förbättrar näringsupptaget. Den här veckan markerar också betydande förbättringar av mental hälsa. Alkohol är ett deprimerande medel som kan förvärra känslor av ångest och sorg. Många deltagare i Dry January rapporterar att de känner sig mindre oroliga och mer känslomässigt stabila när deras hjärnor anpassar sig till att fungera utan alkoholpåverkan. Ökad endorfinproduktion, kroppens naturliga "må-bra" kemikalier, bidrar ytterligare till ett upplyft humör.

### **Vecka 4: Viktminskning och lägre blodtryck**

När du närmar dig slutet av månaden blir de kumulativa effekterna av att avstå från alkohol ännu mer uppenbara. För många är en av de viktigaste fördelarna viktminskning. Alkohol är kaloritätt, och dess konsumtion leder ofta till överätande eller ohälsosamt

mellanmål. Att ta bort alkohol eliminerar dessa tomma kalorier och kan göra det lättare att upprätthålla ett kaloriunderskott. Din hjärthälsa förbättras också. Alkohol höjer blodtrycket och kan bidra till hjärt-kärlproblem. Studier har visat att även en kort paus kan sänka blodtrycket och minska nivåerna av skadligt kolesterol, vilket främjar bättre hjärtfunktion.

### **Bortom januari: Hållbara förändringar**

Slutet av den torra januari behöver inte betyda att man återgår till gamla vanor. Många deltagare tycker att den månadslånga utmaningen hjälper dem att återställa sitt förhållande till alkohol, vilket leder till mer medvetna dryckesvanor i framtiden. De insikter som erhållits under denna period - såsom förbättrad energi, bättre sömn och förbättrad mental klarhet - kan fungera som kraftfulla motivatorer för att fortsätta minska alkoholkonsumtionen.

Är torr januari för alla? Medan Dry January erbjuder många hälsofördelar, är det viktigt att närma sig det på ett säkert sätt, särskilt om du dricker mycket. Att plötsligt sluta alkohol efter långvarig kraftig användning kan leda till abstinensbesvär, vilket kan kräva medicinsk övervakning. Om du är orolig över dina dryckesvanor, överväg att rådfråga en sjukvårdspersonal innan du börjar utmaningen.

### **Takeaway**

Januari utan konjak eller andra alkoholhaltiga drycker är mer än bara ett test av viljestyrka; det är en möjlighet att omkalibrera din kropp och själ. Från förbättrad leverfunktion till bättre hud och humör kan fördelarna med att avstå från alkohol vara djupgående och långvariga. Så varför inte ge det ett försök? Din kropp kommer att tacka dig, och du kanske bara upptäcker en friskare, gladare version av dig själv i processen.

#### ***Den enkla sanningen: varför alkohol inte är din vän***

Du kanske tror att ett glas vin eller en öl är ofarligt, men sanningen är att alkohol kan vara en lömsk sabotör för din hälsa. Det handlar inte bara om baksmälla, det handlar om långvariga skador.

##### ***Här är lowdown:***

***Din lever*** är en arbetshäst: Alkohol bearbetas främst av din lever, som arbetar övertid för att bryta ner den. Med tiden kan överdriven alkoholkonsumtion leda till fettlever-sjukdom, cirros och till och med levercancer.

***Brain Drain:*** Alkohol påverkar din hjärna och påverkar minnet, koncentrationen och till och med din känslomässiga kontroll. Kronisk alkoholanvändning kan leda till demens och kognitiv försämring.

***Heartbreak:*** Medan lite alkohol kan tyckas hjälpa ditt hjärta, är överdriven konsumtion ett recept på katastrof. Det kan öka risken för hjärtsjukdomar, stroke och högt blodtryck.

***Cancerallierad:*** Alkohol är kopplat till en ökad risk för flera cancerformer, inklusive mun-, hals-, bröst-, lever- och tjocktarmscancer.

***Viktuppgång:*** Alkohol är fylld med tomma kalorier, vilket bidrar till viktuppgång och fetma.

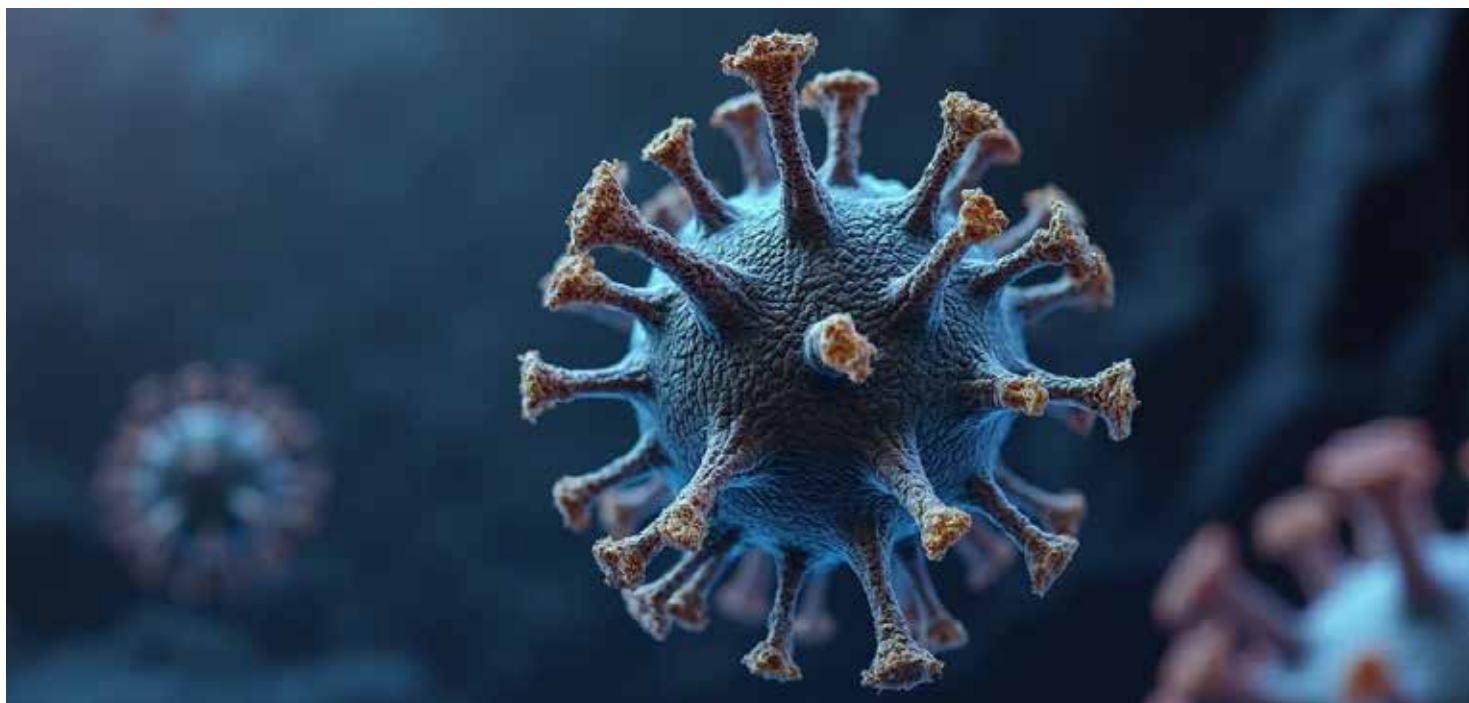
##### ***Det är viktigt att komma ihåg:***

***Måttlighet är nyckeln:*** Om du väljer att dricka, gör det med måtta. För kvinnor är det en drink per dag och för män två drinkar per dag.

***Känn dina gränser:*** Alla har olika tolerans. Var uppmärksam på hur alkohol påverkar dig och undvik att överdriva.

***Drick inte om du är gravid:*** Alkohol kan ha förödande effekter på ett foster under utveckling.

***Summan av kardemumman:*** Alkohol kan vara njutbart med måtta, men det är inte värt riskerna för din hälsa. Så höj ett glas för din hälsa och välj klokt!



## HMPV-epidemin i Kina: Kan detta vara en ny pandemi?

Kina kämpar för närvarande med en kraftig ökning av fall av humant metapneumovirus (HMPV), vilket väcker oro för dess potentiella spridning globalt. Fem år efter att COVID-19 uppstod, är tanken på en ny pandemi oroväckande. Trots att HMPV inte är en ny virusupptäckt, ställer det nuvarande utbrottet frågor om virusets egenskaper, dess påverkan och hur vi kan hantera det.

### Omfattningen av HMPV-utbrottet i Kina

Rapporter visar en markant ökning av HMPV-infektioner i norra Kina, särskilt bland barn under 14 år. Ökningen sammanfaller med den säsongsbetonade uppgången av luftvägssjukdomar under vintern. Sjukhusen är rapporterade att vara överfulla,

då många familjer söker vård för barn med symtom som feber, hosta och andningssvårigheter.

Även om exakta siffror över omfattningen av epidemin är bristfälliga, har Kinas nationella myndighet för sjukdomskontroll och förebyggande noterat en ökning av luftvägsvirusaktivitet, inklusive HMPV. Situationen återspeglar typiska vintermönster för luftvägsinfektioner, men intensiteten och spridningen av HMPV-fall har dragit global uppmärksamhet.

### Vad är HMPV?

Humant metapneumovirus (HMPV) är ett luftvägsvirus som först identifierades 2001. Viruset tillhör familjen Pneumoviridae och är nära besläktat med respiratoriskt syncytialvirus (RSV). Det orsakar vanligen milda luftvägssymtom, som:

- Hosta
- Nästäppa
- Feber

Trötthet

Halsont

I allvarliga fall, särskilt hos sårbara grupper som små barn, äldre och personer med nedsatt immunförsvar, kan HMPV leda till komplikationer som bronkit eller lunginflammation. Till skillnad från COVID-19 är HMPV inte ett nytt virus, och dess epidemiologiska mönster är välkända. Det finns dock inget vaccin eller specifik antiviral behandling för HMPV, vilket lämnar symptomatisk behandling som huvudmetod.

### Kan HMPV orsaka en ny pandemi?

Pandemier uppstår när ett virus uppvisar hög smittsamhet, betydande sjuklighet och förmåga att spridas globalt. Även om HMPV är mycket smittsamt, visar det inte för närvarande potential att orsaka den snabba, storskaliga globala spridning som sågs med COVID-19. Dessutom är HMPV-

V:s sjukdomsbörda generellt sett lägre än för nya virus som SARS-CoV-2.

Hälsomyndigheter, inklusive Kinas utrikesministerium, har betonat att den nuvarande ökningen av HMPV ligger i linje med typiska säsongsbetonade trender snarare än att signalera en ny pandemi. Utbrottet påminner dock om vikten av att övervaka luftvägsvirus och deras möjlighet att utvecklas.

### **Behandling och förebyggande**

#### **Behandling:**

Det finns ingen specifik antiviral medicin eller vaccin för HMPV. Den nuvarande behandlingen fokuserar på att lindra symtomen, inklusive:

Hydrering

Receptfria smärtlindrande och febernedsättande medel

Vila

För allvarliga fall som innefattar komplikationer som lunginflammation kan sjukhusvård och understödjande behandling, som syrgas, behövas.

#### **Förebyggande:**

Förebyggande åtgärder för att begränsa spridningen av HMPV innefattar:

1. Handtvätt: Tvätta händerna regelbundet med tvål och vatten i minst 20 sekunder.

2. Användning av masker: Bär masker i trånga eller slutna utrymmen, särskilt under toppar av luftvägssjukdomar.

3. Social distansering: Undvik nära kontakt med personer som uppvisar luftvägssymtom.

4. Desinfektion: Desinficera ofta berörda ytor regelbundet.

5. Vaccinutveckling: Uppmuntra globala hälsoorganisationer att prioritera utvecklingen av vaccin för HMPV.

#### **Hur oroliga bör vi vara?**

Även om HMPV-utbrottet i



*En ansiktsmask ger ett viss skydd också mot denna sjukdom*

Kina är oroande, klassificeras det för närvarande inte som en global hälsokris. Virusets säsongsbetonade karaktär och dess relativt milda påverkan på friska individer tyder på att det är osannolikt att eskalera till en pandemi. Utbrottet betonar dock vikten av vaksamhet och beredskap:

**Övervakning:** Regeringar och hälsoorganisationer måste förbättra övervakningen av HMPV och andra luftvägsvirus.

**Medvetenhet:** Att utbilda allmänheten om förebyggande åtgärder är avgörande för att kontrollera spridningen av luftvägssjukdomar.

**Vårdberedskap:** Sjukhus bör vara förberedda på att hantera ökade patientvolym under säsongen för luftvägssjukdomar.

#### **Lärdomar från COVID-19-pandemin**

COVID-19-pandemin har lärt oss vikten av tidig upptäckt, transparent kommunikation och globalt samarbete för att hantera infektionssjukdomar. Att tillämpa dessa lärdomar på HMPV-utbrottet kan bidra till att mildra dess inverkan och förhindra onödig oro.

HMPV är ett väldokumenterat luftvägsvirus med potential att orsaka allvarlig sjukdom hos sårbara grupper. Även om det nuvarande utbrottet i Kina är värt att uppmärksamma, finns det ingen anledning till omfattande panik. Genom att följa förebyggande åtgärder, förbättra övervakning och investera i forskning kan vi effektivt hantera de utmaningar som HMPV innebär. Erfarenheten påminner oss om det ständiga behovet av beredskap i en sammankopplad värld som är sårbar för luftvägsinfektioner.

# VÅRA TIDNINGAR

## Wasa Dagblad, Waasan Päivälehti och Wasa Daily fyller 2 år



**Wasa Dagblad – Din lokala och lokalt ägda nyhetstidning på svenska i Vasa**

Det är nu två år sedan vår stad och dess omgivning fick ett välkommet tillskott i form av tre nya dagstidningar: den svenskspråkiga

Wasa Dagblad, den finskspråkiga Waasan Päivälehti och den engelskspråkiga Wasa Daily, som även regelbundet publicerar material på ukrainska.

**En unik lokal röst**  
Wasa Dagblad är inte bara en svensk nyhetstidning – det är också en av de få helt lokalt ägda tidningarna i re-

gionen. Till skillnad från våra större konkurrenter, som har ägare i Stockholm och Seinäjoki, är vi rotade här i Vasa. Vi är stolta över att vara en tidning som speglar Vasaregionens särprägel, samtidigt som vi erbjuder ett nationellt och globalt perspektiv.

**Varför välja Wasa Dag-**

**blad?**  
Experter rekommenderar att man regelbundet läser minst två dagstidningar. Förutom exempelvis Vasabladet eller Ilkka-Pohjalainen är Wasa Dagblad ett perfekt komplement. Vi fokuserar på att erbjuda unika inslag – nyheter och analyser som du inte alltid hit-

tar i andra tidningar.  
**Våra specialråden inkluderar:**  
Kultur: Vi bevakar lokala och nationella evenemang inom konst, teater och musik.  
Historia: Vi publicerar regelbundet artiklar som ger fördjupad förståelse för både regional och global historia.  
Klimat och mil-

jö: Vi rapporterar noggrant om klimatförändringens effekter och dess betydelse för vår framtid. Evenemang: I varje nummer hittar du tips och information om kommande evenemang i regionen. Trots att vi är en gratis tidning är vi stolta över att hålla höga journalistiska standarder. Vi är politiskt och ekonomiskt oberoende, och vårt mål är att leverera objektiv och trovärdig journalistik.

AI - en del av framtidens journalistik Wasa Dagblad ligger i framkant när det gäller att använda artificiell intelligens i redaktionellt arbete. Med hjälp av avancerade AI-verktyg som ChatGPT och Gemini skapas utkast för faktabakgrunder, översättningar och nyhetsmanus. Allt innehåll granskas och redigeras av våra journalister för att säkerställa kvalitet och noggrannhet. Vi tar fullt ansvar för allt som publiceras i tidningen.

### **En tidning för framtiden**

Under våra två år har Wasa Dagblad utvecklats i snabb takt, men vi nöjer oss inte där. Våra långsiktiga mål inkluderar att börja publicera dagligen och lansera en omfattande papperstidning på fredagar, med extra innehåll som räcker hela helgen. När detta blir verklighet beror till stor del på våra annonsörer - och vi ser fram emot att tillsammans skapa en ännu



# **Gott Nytt År!**

starkare tidning. **Med blicken mot det tredje året** När vi nu inleder vårt tredje verk-

samhetsår ser vi fram emot att välkomna fler läsare. Vi är tacksamma för den feedback vi fått och hoppas på

ännu mer dialog med er, våra läsare, för att fortsätta utveckla tidningen. Tack för ert förtro-

ende - och låt oss göra det kommande året ännu bättre! Gott Nytt År önskar vi på Wasa Dagblad!

## TEATER

# Sally Salminens "Katrina" kommer till Wasa, som musikal



Sally Salminen skördar råg i Sibbo 1941. Bild: B. Soldan / SA  
Creative Commons Attribution 4.0

Den 14 januari 2025 får en av de mest ikoniska finlandssvenska romanerna, Sally Salminens "Katrina", nytt liv som musikal på Wasa Teater.

Denna nytolkning av klassikern sker i samproduktion mellan tre betydande teatrar – Lilla Teatern, Åbo Svenska Teater och Wasa Teater – och är ett resultat av ett långvarigt samarbete. Musikalen kommer att spelas på alla tre scener under 2024 och 2025 och är en unik händelse i den finlandssvenska kulturvärlden.

### En tidlös berättelse

"Katrina" är Sally Salminens debutroman, utgiven 1936. Romanen, som skrevs medan Salminen arbetade som hembiträde i New York, blev en omedelbar succé och är idag översatt till över tjugo språk. Berättelsen följer den unga Katrina, som lämnar sitt hem i Österbotten för att flytta till Åland med sin nyblivne make, sjömannen Johan. Men drömmarna om ett gott liv slås snabbt i spillror när Katrina upptäcker att Johan har överdrivit sin samhällsställning, och hon finner sig snart boende i en torftig stuga, omgärdad av fat-

tigdom och fördomar.

Trots de svåra förhållandena visar Katrina en otrolig styrka och envishet. Hon utmanar både yttre motgångar och samhällets normer, och hennes historia är en hyllning till kvinnors kampförmåga och rättvisa. Dramatiseringen av Kaisa Lundán och Aili Järveläs nykomponerade musik ger nu denna tidlösa berättelse en ny dimension.

### En hyllning till Salminens arv

Sally Salminen (1906–1976) växte upp i Vårdö på Åland som det åttonde barnet i en familj med tolv syskon. Trots att hon drömde om att bli författare från ung ålder, såg hon sig själv som för fattig och okunnig för att lyckas. Hennes genombrott med "Katrina" var dock så kraftfullt att det överskuggade hela hennes senare produktion, även om hon fortsatte skriva flitigt.

Salminen nominerades tre gånger till Nobelpriset i litteratur och har en unik plats i finlandssvensk litteratur. Hon lyckades kombinera en lokal skildring av åländsk och österbottnisk vardag med universella teman som kärlek, kamp och självrespekt. Att "Katrina" nu blir musikal på svenska i Finland är en passande hyllning till hennes verk och dess relevans än idag.

I Yles läsecirkelprogram diskuterades boken nyligen: "För mig är Katrina boken framför alla andra – nostalgi och starka känslor" sade Seppo Puttonen i sin läsecirkel. På Åland möter den unga Katriina en fattigdom och misär som hon aldrig tidigare upplevt. Som hustru till en torpare tvingas



Sally Salminen vid sitt skrivbord 1940. Bild: Osvald Hedenström / Lehtikuva. Public Domain



Sally Salminen-Dührkop 1968. Bild: Lisbeth Medeland, Public domain

hon arbeta för rika skeppsredare under slaveriliknande förhållanden. Dessutom är hennes man till sjöss och Katriina lämnas helt ensam. I byalaget har hon blivit en outsider från annat håll. Hur är det möjligt att Katriina inte går sönder? Ibland när jag läste var jag rädd att detta skulle hända. Kanske var det Katrinas starka längtan efter rättvisa som höll henne vid liv som kämpe, tänker Seppo. När Katriina får barn får hon kraft att klara sig för barnens skull. Katrina håller fast vid sin stolthet. Jag förundrades över att Katriina inte kompromissade med sina principer ens när barnen var hungriga. Han vägrade ta emot bybornas allmosor för att köpa en ko, säger Seppo. Katrinas barns öden berörde läsarna. Ett av barnen dör ung. "Jag gråter fortfarande över den lilla flickans sjukdom och utmattning av den."

### Musik och dramatik i fokus

Den nyskrivna musikalen "Katrina" bjuder på dramatik, musik och visuella upplevelser i en föreställning som utmanar och berör. Kompositören Aili Järvelä debuterar som musikal-kompositör och beskriver processen

som en kreativ resa, där en av melodierna till och med kom till henne i en dröm. Scenograf Heini Maaranen och kostymdesigner Samu-Jussi Koski bidrar till att skapa en värld som är både poetisk och tidlös.

Musikalen regisseras av Jakob Höglund, som lyfter fram Katrina som en symbol för styrka och motståndskraft. Höglund, själv österbottning med starka band till Åland, beskriver projektet som en hyllning till kvinnors styrka och uthållighet. Skådespelaren Emma Klingenberg, tillsammans med musikerna Aili Järvelä, Ulriikka Heikinheimo och Senni Valtonen, gestaltar Katrinas hjärtskärande historia genom en kombination av sång och skådespeleri.

### Ett efterlängtat samarbete

Projektet är ett resultat av långvariga planer på samarbete mellan de tre teatrarna. "Ett samarbete av detta slag förlänger inte bara föreställningens livslängd utan berikar också teatermiljön genom utbyte av kunskap och perspektiv", säger Ann-Luise Bertell, teaterchef på Wasa Teater.

Föreställningen textas till både svenska och finska, vilket gör den tillgänglig för en bred publik. Med

totalt 18 föreställningar planerade, börjar resan på Wasa Teater innan den fortsätter till Åbo Svenska Teater och Lilla Teatern i Helsingfors.

### En kulturell höjdpunkt

Att "Katrina" nu får nytt liv som musikal är en kulturell händelse som knyter samman det förflutna med nutiden. Sally Salminens berättelse om Katrina berör oss ännu idag genom sina teman om kärlek, kamp och självrespekt. Genom musik och scenkonst förs ännu fler in i denna gripande historia, som nu får möjlighet att inspirera nya generationer.

Premiären på Wasa Teater den 14 januari 2025 lovar en oförglömlig upplevelse. Det är dags att fira Sally Salminens arv och välkomna Katrina tillbaka till scenen, där hon förtjänar att vara.

Här kan Du läsa de 40 första sidorna av Katrina-boken: <https://www.google.fi/books/edition/Katrina/pqWjDwAAQ-BAJ?hl=sv&gbpv=1&pg=PT3&printsec=frontcover>



# HÄLSA

## Allt vad Du vill veta om Mycoplasma

*Mycoplasma pneumoniae* är en bakterie som orsakar luftvägsinfektioner, särskilt bland skolbarn och unga vuxna. Den är en relativt vanlig orsak till långvariga host- och feberperioder och kan ge upphov till allt från lindriga förkylningar till svårare lunginflammation. Här får du en heltäckande bild av vad mycoplasma är, hur den sprids, hur man kan skydda sig och hur sjukdomen behandlas.

### Vad är mycoplasma?

Mycoplasma är en typ av bakterie som saknar cellvägg, vilket gör den unik bland bakterier. Den mest kända arten inom denna grupp är *Mycoplasma pneumoniae*, som infekterar luftvägarna och leder till sjukdomar som bronkit eller lunginflammation.

Infektioner orsakade av mycoplasma kan förekomma hos personer i alla åldrar, men de är vanligast hos barn i skolåldern och unga vuxna. Dessa infektioner kan uppträda som enskilda fall eller som utbrott, till exempel på skolor, i armén eller andra miljöer där människor lever tätt inpå varandra.

### Hur smittar mycoplasma?

Mycoplasma sprids genom droppsmitta, vilket innebär att bakterien överförs via små droppar från luftvägarna – exempelvis när någon hostar, nyser eller pratar. Inkubationstiden, det vill säga tiden från att man utsätts för smittan till att symtomen bryter ut, är 1-14 dagar.

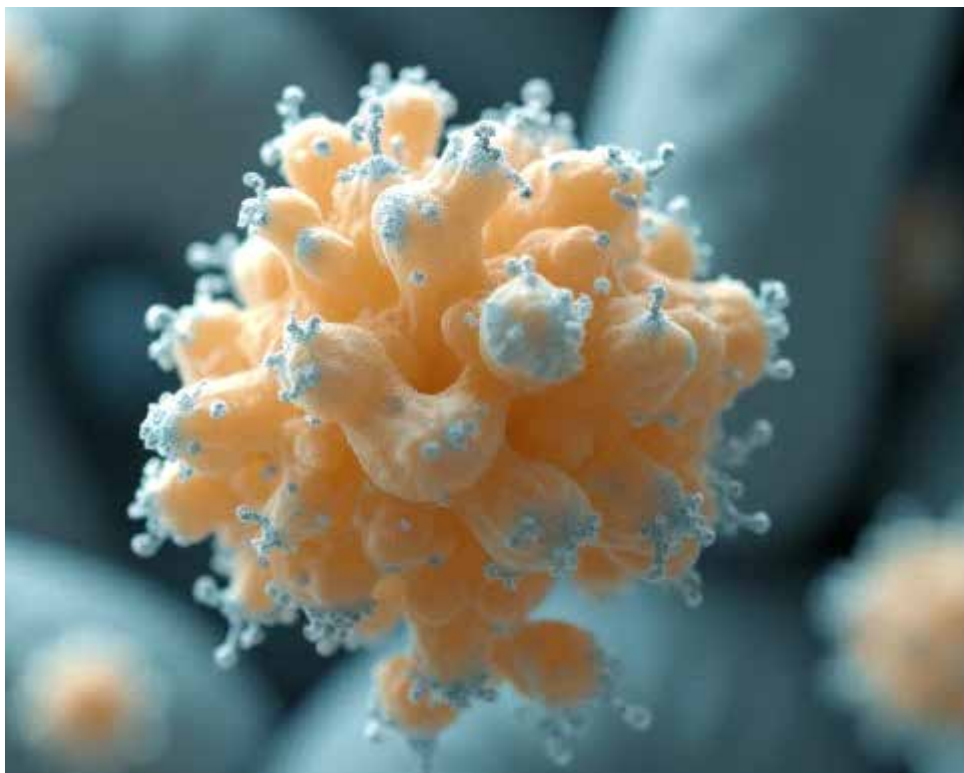
Utbrott av mycoplasma kan vara i flera månader och uppträder ofta i cykler, med större epidemier vart tredje till femte år.

### Vilka är symtomen på mycoplasmainfektion?

Symtomen varierar beroende på individ och infektionsgrad, men de vanligaste tecknen på sjukdomen inkluderar:

- Feber
- Hosta, ofta långvarig och retande
- Allmän sjukdomskänsla
- Huvudvärk

Hos vissa personer kan infektionen utvecklas till bronkit eller lunginflammation, vilket kan leda till mer uttalade andningsproblem. Efter sjukdomens akuta fas är det vanligt med en kvarstående irriterande hosta som kan pågå i



flera veckor.

### Hur diagnostiseras mycoplasma?

Diagnosen ställs vanligtvis utifrån kliniska symtom, särskilt vid utbrott av sjukdomen. För mer exakt diagnostik används laborietester som:

PCR-test från näs- eller svalgslim:  
Kan påvisa bakteriens genetiska material.

Blodprov för antikroppar: Visar om kroppen har utvecklat ett immunsvaret mot bakterien.

Både PCR- och antikroppstester kan dock vara positiva långt efter att symtomen försvunnit, vilket kan göra resultaten svårtolkade. Tester rekommenderas främst vid allvarigare fall eller för att identifiera utbrott.

### Hur behandlas mycoplasma?

Infektioner orsakade av mycoplasma kan behandlas med antibiotika, även om mildare fall ofta går över av sig själva. De vanligaste läkemedlen är:

- Doxycyklin
- Erytromycin

Behandlingen kan minska symtomen och påskynda tillfrisknandet, men det är viktigt att antibiotika används med försiktighet för att undvika resistensutveckling.

### Hur kan man skydda sig mot smitta?

Eftersom mycoplasma sprids via luftvägarna är god hygien avgörande för att minska smittspridning:

Tvätta händerna noggrant och regelbundet.

Hosta och nys i armvecket eller i en näsduk.

Undvik nära kontakt med sjuka personer, särskilt under epidemier.

Det finns inget vaccin mot mycoplasma, så förebyggande åtgärder är särskilt viktiga.

### Hur vanlig är mycoplasma?

Mycoplasma förekommer i hela världen och är en vanlig orsak till luftvägsinfektioner. Större epidemier inträffar med några års mellanrum, och smittan är vanligast under höst och vinter.

Mycoplasma är en viktig men ofta förbisedd orsak till långdragna luftvägsinfektioner. Genom att känna till symtomen, smittvägarna och behandlingsmöjligheterna kan man både minska risken för att själv smittas och bidra till att hindra spridning. Nästa gång en envis hosta inte vill ge med sig kan det alltså vara värt att tänka på – kanske är det mycoplasma som ligger bakom.

(Källa: Thl.fi)

## HÄLSA

# Om du är över 70 år kan dessa mediciner påverka ditt minne



När vi åldras blir våra kroppar mer mottagliga för effekterna av mediciner. För personer över 70 kan vissa vanligt föreskrivna läkemedel öka risken för minnesförlust eller kognitiv försämring, inklusive Alzheimers sjukdom.

Att förstå dessa mediciner och deras potentiella biverkningar är avgörande för att upprätthålla kognitiv hälsa under senare år. Hur mediciner påverkar minnet

Hjärnans komplexa kemi är känslig för störningar, särskilt hos äldre vuxna. Många läkemedel kan störa signalsubstanser, minska syretillförseln till hjärnan eller orsaka biverkningar som förvirring eller dåsighet. När dessa faktorer kvarstår kan de bidra till minnesproblem och i vissa fall öka risken för neurodegenerativa sjukdomar.

### Läkemedel kopplade till minnesförlust och kognitiv försämring

Här är några kategorier av mediciner som kan påverka minnet

hos äldre vuxna:

#### 1. Antikolinergika

Antikolinerga läkemedel blockerar acetylkolin, en neurotransmittor som är avgörande för minne och inläring. Äldre vuxna är särskilt utsatta för de kognitiva effekterna av dessa droger.

Exempel:

Difenhydramin (finns i receptfria sömnhjälpmiddel och allergimediciner)

Oxybutynin (används för överaktiv blåsa)

Amitriptylin (ett antidepressivt medel)

Risker: Kronisk användning har kopplats till en ökad risk för Alzheimers sjukdom.

## 2. Bensodiazepiner

Bensodiazepiner skrivs ofta ut mot ångest, sömnlöshet eller muskelavslappning, men de kan avsevärt påverka den kognitiva funktionen.

Exempel:

Diazepam (Diapam)

Lorazepam (Temesta)

Alprazolam (Xanor)

Risker: Dessa läkemedel kan orsaka dåsighet, förvirring och minnesstörningar. Långvarig användning är förknippad med en högre risk för demens. Och dåsigheten kan ge ökad risk för olyckor. Om du ramlar på natten i ditt hem kan du få en höftfraktur och sitta i rullstol i många veckor eller månader. Så om du är gammal, använd inte dessa droger åtminstone inte under en längre tid, om möjligt.

## 3. Statiner

Statiner används i stor utsträckning för att sänka kolesterolet, vilket är avgörande för kardiovaskulär hälsa. Vissa studier tyder dock på en potentiell koppling till minnesproblem hos vissa individer.

Exempel:

Atorvastatin (lipitor)

Simvastatin (Zocor)

Risker: Även om det inte är definitivt bevisat, rapporterar vissa patienter minnesdimma, särskilt med höga doser. Det finns inga vetenskapliga bevis för att statiner skulle kunna orsaka demens, bara anekdoter. Påståendet att statiner kan påverka minnet fick genomslag 2008 när Orli Etingin, dåvarande vice ordförande för medicin vid New York-Presbyterian Hospital, sa

till en tidning i USA att atorvastatin som ofta används även i Finland "gör kvinnor dumma". Inga bevis egentligen, så sluta inte med din statinmedicin på grund av denna anekdot,

## 4. Antidepressiva medel

Vissa typer av antidepressiva medel, särskilt tricykliska antidepressiva medel, kan ha antikolinerga egenskaper som försämrar minnet.

Exempel:

Nortriptylin

Imipramin

Risker: Kognitiva effekter kan vara milda men kan förvärras vid långvarig användning.

## 5. Opioider

Förskrivna för smärtlindring kan opioider ha lugnande effekter som försämrar korttidsminnet och kognitiv klarhet.

Exempel:

Oxykodon (OxyContin)

Morfin

Fentanyl

Risker: Långvarig eller högdosanvändning kan förvärra minnesproblem och öka risken för delirium.

## 6. Antihistaminer

Första generationens antihistaminer, som vanligtvis finns i allergimediciner, kan passera blod-hjärnbarriären och påverka kognitiv funktion.

Exempel:

Klorfeniramin

Difenhydramin (Benadryl)

Risker: Långvarig användning kan leda till minnesdimma och förvirring, särskilt hos äldre vuxna.

## 7. Sömhjälpmedel och muskelavslappande medel

Läkemedel som används för att underlätta sömnen eller slappna av muskler har ofta lugnande egenskaper som kan försämma minnet och uppmärksamheten.

Exempel:

Zolpidem (Ambien)

Cyklobensaprin (Flexeril)

Risker: Långvarig användning kan eventuellt öka risken för kognitiv försämring.

## Vad kan du göra?

1. Se över dina mediciner

Om du eller en nära och kära är över 70, se regelbundet över alla mediciner med en vårdgivare. Fråga om några läkemedel kan ersättas med säkrare alternativ eller om dosen kan justeras.

2. Var uppmärksam på polyfarmaci

Att ta flera mediciner ökar risken för läkemedelsinteraktioner och biverkningar. Konsolidering av behandlingar eller eliminering av onödiga läkemedel kan minska dessa risker.

3. Anta icke-farmaceutiska strategier

I vissa fall kan livsstilsförändringar minska behovet av mediciner som försämrar minnet:

Öva god sömnhygien istället för att lita på sömntabletter.

Hantera ångest eller depression genom rådgivning eller mindfulness-övningar.

Åtgärda smärta med sjukgymnastik eller akupunktur.

4. Håll dig fysiskt och mentalt aktiv

Regelbunden motion, en hälsosam kost och kognitiva aktiviteter (som pussel eller läsning) kan hjälpa till att lindra de kognitiva effekterna av mediciner.

Medan många mediciner kan stödja hälsa och välbefinnande, medför vissa risker för minne och kognitiv funktion, särskilt hos äldre vuxna.

Genom att förstå dessa risker, diskutera problem med vårdgivare och utforska alternativa behandlingar är det möjligt att minimera påverkan på minnet och behålla ett skarpt sinne långt in i de gyllene åren.

# HÄLSA

## Åtta goda vanor för att hålla din hjärna ung



Åldrande är en naturlig process, men de val vi gör varje dag kan avsevärt påverka hur våra kroppar och sinnen åldras.

Vår hjärna, kontrollcentret för alla kroppsfunktioner och tankar, är särskilt känslig för åldrande. Lyckligtvis har forskning visat att vissa hälsosamma livsstilsvanor kan bromsa hjärnans åldrande och minska risken för minnesrelaterade sjukdomar som demens. Dessa vanor, som härrör från American Heart Associations riktlinjer "Life's Essential 8", främjar inte bara hjärthälsan utan också hjärnans vitalitet.

En ny studie utförd av forskare vid University of Maryland belyser vikten av dessa vanor. Genom att analysera livsstilar och MRI-skanningar av nästan 19 000 deltagare i åldrarna 40 till 69 fann studien att individer som följde dessa vanor hade hjärnor som verkade yngre än deras kronologiska ålder. Varje 10-poängs ökning av deras livsstils-poäng motsvarade en hjärna som i genomsnitt var 113 dagar yngre när det gäller vit substans. Vit substans, som bär meddelanden i hjärnan, är avgörande för effektiv informationsbehandling och krymper när vi åldras.





Låt oss utforska dessa åtta viktiga vanor som kan hålla din hjärna ungdomlig och motståndskraftig.

## Och den 1 januari är en bra dag för att förbättra en vana.

### 1. Ät en hälsosam kost

En näringsrik kost utgör hörnstenen i en hälsosam kropp och själ. Fokusera på livsmedel som är rika på näringsämnen, till exempel:

Frukt och grönsaker: Ger viktiga vitaminer, antioxidanter och fibrer.

Fullkorn: Stödjer hållbar energi och kognitiv hälsa.

Baljväxter och bönor: Utmärkta källor till växtbaserade proteiner och fibrer.

Nötter och frön: Rik på hälsosamma fetter och hjärnstärkande näringsämnen som omega-3.

Magra proteiner: Inkludera fjäderfä, fisk och växtbaserade alternativ för att stödja hjärnans funktion. Undvik bearbetade livsmedel, sockerhaltiga mellanmål och för mycket mättade fetter, som kan skada både hjärt- och hjärnhälsan.

### 2. Få regelbunden motion

Fysisk aktivitet är ett kraftfullt verktyg för hjärnans hälsa. Att ägna sig åt minst 150 minuters måttlig träning (t.ex. rask promenad eller simning) eller 75 minuters intensiv aktivitet (t.ex. löpning) per vecka ökar blodflödet till hjärnan och främjar tillväxten av nya neurala kopplingar. Träning minskar också stress och förbättrar minnet och hu-

möret, vilket är avgörande för det kognitiva välbefinnandet.

### 3. Undvik tobak

Rökning och användning av e-cigarett skadar blodkärlen, minskar syreflödet till hjärnan och påskyndar kognitiv försämring. Att sluta röka i alla skeden av livet kan leda till betydande förbättringar av hjärnans hälsa och den totala livslängden.

### 4. Prioritera sömn

Sömn är viktigt för hjärnans reparation och konsolidering av minnet. Sikta på 7-9 timmars kvalitetssömn varje natt. Dålig sömn eller sömnbrist kan leda till problem som försämrat minne, humörstörningar och en ökad risk för demens. Att etablera en konsekvent sömnrutin och skapa en avkopplande miljö vid sänggåendet kan bidra till att förbättra sömnkvaliteten.

### 5. Håll en hälsosam vikt

Att hålla ditt kroppsmasseindex (BMI) under 25 minskar risken för fetmarelaterade tillstånd som kan skada hjärnan, såsom diabetes och högt blodtryck. En hälsosam vikt stöder också bättre rörlighet och energinivåer, vilket möjliggör en aktiv livsstil som gynnar kognitiv funktion.

### 6. Kontrollera kolesterolnivåerna

Höga nivåer av "dåligt" LDL-kolesterol kan leda till plackuppyggnad i artärer, vilket begränsar blodflödet till hjärnan. Regelbundna kontroller och kostförändringar - som att minska mättade fetter och öka fiberintaget - kan bidra till att upprätthålla hälsosamma kolesterolnivåer och skydda hjärnans hälsa.

### 7. Hantera blodsockernivåerna

Förhöjda blodsockernivåer kan skada

blodkärl och nerver, vilket ökar risken för tillstånd som diabetes och kognitiv försämring. Att övervaka ditt blodsocker och äta en balanserad kost med livsmedel med lågt glykemiskt index kan hjälpa till att förebygga dessa problem.

### 8. Övervaka blodtrycket

Högt blodtryck, som ofta kallas den "tysta mördaren", kan leda till stroke och andra tillstånd som påverkar hjärnans funktion negativt. Att hålla ditt blodtryck under 120/80 mmHg genom livsstilsförändringar och, vid behov, medicinering, kan skydda din hjärna från skador.

Varför dessa vanor är viktiga

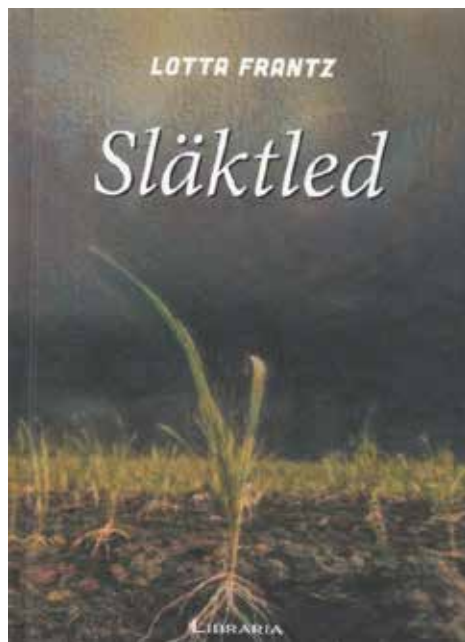
Att följa dessa åtta vanor stöder inte bara hjärnans hälsa utan bidrar också till det allmänna välbefinnandet. Den kumulativa effekten av att äta bra, hålla sig aktiv och hantera viktiga hälsomått säkerställer att hjärnan får de näringsämnen, syre och stimulans den behöver för att hålla sig skarp.

Genom att införliva dessa vanor i din dagliga rutin kan du vidta proaktiva åtgärder för att skydda din hjärna mot för tidigt åldrande och minnesrelaterade sjukdomar. Börja smått - fokusera på en eller två vanor och bygg gradvis vidare därifrån. Med tiden kan dessa förändringar leda till djupgående fördelar, vilket håller din hjärna ungdomlig och ditt sinne smidigt långt upp i åren.

**Din hjärna är din mest värdefulla tillgång. Vårda den med omsorg, och den kommer att tjäna dig väl under hela ditt liv.**

# BÖCKER

## Några av årets böcker



Författare: Lotta Frantz

### SLÄKTLED

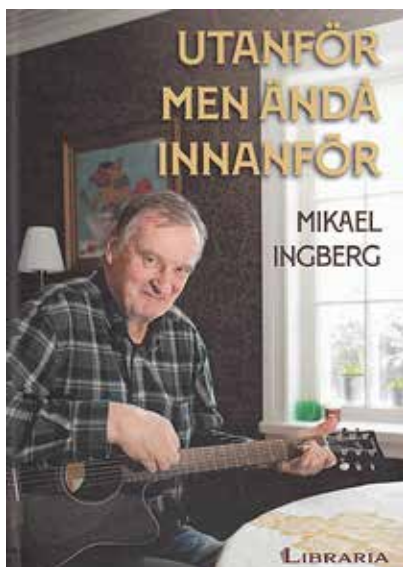
Förlag: Libraria

313 sidor

**En bok för österbottningar skriven av en österbottning om österbottningar**

Då Signe föddes för 100 år sedan dog hennes mor. I denna bok följer vi hennes och hennes barns och barnbarns liv under ett sekel. Vi som är hemma på den österbottniska slätten känner igen oss.

Just så här var det.



Författare: Mikael Ingberg

### UTANFÖR MEN ÄNDÅ INNANFÖR

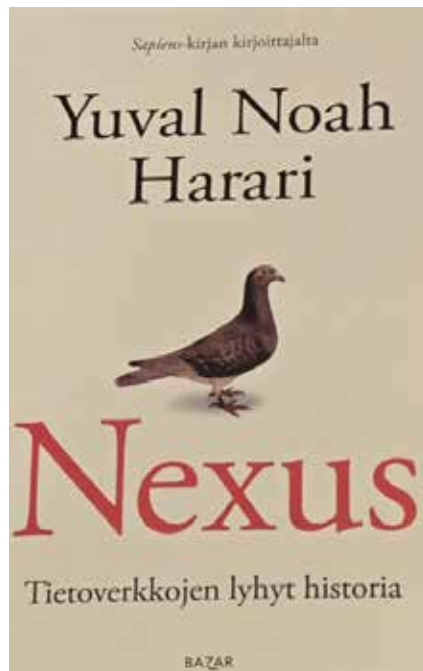
Förlag: Libraria

290 sidor

**Från sockerbetsodling till fårfarmare**

Men däremellan ett liv fyllt av upplevelser i den finlandssvenska ankdammens historia.

men. I Utänför men ändå innanför berättar Mikael Ingberg själv, öppet och ärligt, om sin karriär och finländsk politik och business under en turbulent tid i Finlands historia. "Memoarer och andra lögner" är rubriken på första kapitlet. Men detta är inga lögner. Detta är sanningen om ankdammens historia.



Författare: Yuval Noah Harari

### NEXUS

Förlag: Natur Kultur

481 sidor

**en kort historik över informationsnätverk från stenåldern till AI**

Yuval Noah Hararis "Nexus" fördjupar sig i bioteknikens djupgående och potentiellt transformerande inverkan på mänskligheten. Han utforskar hur framsteg inom områden som genredigering, hjärn-datorgränssnitt och syntetisk biologi är redo att i grunden förändra våra kroppar, sinnen och till och med vår definition av vad det innebär att vara människa.

### Varför du borde läsa den:

Tankeväckande: "Nexus" tvingar läsarna att brottas med djupgående frågor om mänsklighetens framtid. Det utmanar våra antaganden om fri vilja, identitet och själva essensen av att vara människa.

A Vision of the Future: Harari målar upp en levande bild av potentiella framtidsscenarioer, vissa utopiska, andra dystopiska, drivna av bioteknikens

snabba utveckling. Detta hjälper oss att förutse och kanske till och med forma den framtid vi vill skapa.

Tillgängligt skrivande: Trots att han hanterar komplexa vetenskapliga koncept, presenterar Harari dem på ett tydligt och engagerande sätt, vilket gör boken tillgänglig för en bred publik.

Etiska överväganden: "Nexus" belyser de avgörande etiska dilemman som uppstår från dessa tekniska framsteg. Det uppmanar oss att överväga de sociala, politiska och ekonomiska konsekvenserna av dessa tekniker och att se till att de utvecklas och används på ett ansvarsfullt sätt.

I grund och botten är "Nexus" ett måste att läsa för alla som är intresserade av mänsklighetens framtid. Det är en tankeväckande och insiktsfull utforskning av de djupgående förändringar som ligger framför oss, och den fungerar som en värdefull påminnelse om vikten av genomtänkta och etiska överväganden när vi navigerar i detta okända territorium.



Författare: Tommy Karlsson

### SPÖKHISTORIER FRÅN SVENSK-FINLAND

Förlag: Libraria

**Skrämmande berättelser om spöken, häxor och hemsökta gårdar.**

I Malax såg skolbarnen två halvmeter långa gummor, I Sundom sopar Blindlsak sin trappa ännu. Och "vita frun" hon bor nog ännu i Tottesund. Om allt detta och mycket kulturhistoriskt värdefullt från våra bygder kan Du läsa om i Spökhistorier från Svensk-Finland.

Med illustrationer av Nils Huldén.

# ASTRONOMI

**I en vågad teknisk bedrift har NASA:s Parker Solar Probe framgångsrikt slutfört sin senaste och farligaste dykning in i solens brännheta atmosfär.**



**Rymdfarkosten, som är konstruerad för att tåla temperaturer som är varmare än Venus yta, flög nyligen bara 3,8 miljoner miles ovanför solens yta och färdades i hisnande 430 000 miles i timmen.**

Trots att den står inför ett brinnande dop i solens korona har Parker Solar Probe sänt en fyrsignal tillbaka till jorden, vilket bekräftar dess överlevnad och driftstatus. Uppdragskontrollen vid Johns Hopkins Applied Physics Laboratory bröt ut i jubel när signalen togs emot, vilket markerade en viktig milstolpe i mänsklighetens strävan att förstå vår närmaste stjärna.

## En resa in i eldens hjärta

Parker Solar Probe, ett bevis på mänsklig uppfinningsrikedom, är på uppdrag att lösa mysterierna med solens korona, ett område där temperaturen oförklarligt stiger till miljontals grader, långt över värmen på solens synliga yta. Genom att ge sig ut i denna extrema miljö hoppas forskarna kunna avslöja hem-

ligheterna bakom solvinden, en kontinuerlig ström av laddade partiklar som strömmar utåt från solen och kan störa jordens magnetfält.

## Att möta solens raseri

För att överleva solens intensiva värme och strålning krävs den senaste tekniken. Parker Solar Probe är utrustad med en toppmodern värmesköld som kan motstå temperaturer över 2 500 grader Fahrenheit. Denna innovativa sköld, tillverkad av ett kolkompositmaterial, skyddar rymdfarkostens ömtåliga instrument och elektronik från solens brännande strålar.

## Avslöja solens hemligheter

De data som Parker Solar Probe samlar in under denna närkontakt kommer att ge ovärderliga insikter om solens betende. Forskare kommer att analysera mätningar av solvinden, magnetfält och energetiska partiklar för att få en djupare förståelse för hur solen påverkar rymdväderhändelser, såsom solstormar och koronamassutkastningar,

som kan störa kommunikationssystem, skada satelliter och till och med utgöra risker för astronauter.

## Ett skatt av upptäckter

Parker Solar Probe-uppdraget är en hyllning till det visionära arbete som utfördes av Dr. Eugene N. Parker, den berömda astrofysikern som först förutspådde solvindens existens. Detta djärva uppdrag fortsätter att tänja på gränserna för rymdutforskning och inspirerar framtida generationer av forskare och ingenjörer att sikta mot stjärnorna.

**Bild** gjord av Parker Solar Probe-konstnär

Konstnärens koncept av rymdfarkosten Parker Solar Probe som närmar sig solen. Parker Solar Probe, som skjuts upp 2018, kommer att ge nya data om solaktivitet och ge viktiga bidrag till vår förmåga att förutse stora rymdväderhändelser som påverkar livet på jorden. NASA/Johns Hopkins APL/Steve Gribben  
Public Domain



# Biblioteket i Brändö



# BIBLIOTEK

## Biblioteket i Brändö får fortsätta



### Brändö bibliotek i Vasa räddat

Brändö bibliotek i Vasa får fortsätta sin verksamhet. Biblioteket, som har funnits sedan 1929 i ett hus ritat av Carl Schoultz, har i flera

år hotats av stängning. I augusti beslöt stadsstyrelsen att biblioteket skulle läggas ner vid årsskiftet, men brändöborna accepterade inte beslutet. Under ledning av Heimo Hokkanen samlade invånarna in över 5000 namn på en protestlista,

som överlämnades till stadsstyrelsens ordförande Joakim Strand. Den 11 november beslöt stadsfullmäktige att biblioteket får fortsätta sin verksamhet.

Detta är ett tydligt exempel på att medborgarengagemang kan göra skillnad



**Tjusningen med långfärds-  
skridskoåkning**

## FRILUFTSLIV I VASA

# Att hitta friheten på isen i Vasa: tju-ningen med långfärdsskridskoåkning



Långfärdsskridning, även känd som äventyrsskridskoåkning, är mer än att bara glida över en frusen sjö. Det är en spännande blandning av utforskning, fysisk utmaning och en djup koppling till vinterlandskapet.

Och i Vasa finns det många områden där man kan njuta av den här typen av skridskoåkning.

Oavsett om du korsar stora frusna hav, navigerar i slingrande floder eller bara njuter av lugnet i en avskild damm, erbjuder turskridskoåkning en unik och oförglömlig upplevelse.

### Glädjen på den öppna isen

Attraktionskraften med långfärdsskridskor ligger i dess frihet. Obundna







av en rink kan skridskoåkare utforska vinterlandskapet i sin egen takt. Känslan av att glida utan ansträngning över en orörd isyta är verkligen magisk. Tystnaden, som bara bryts av den mjuka rytmen av dina egna andetag och en och annan knastrande is, är djupt meditativ.

#### **Säkerheten först: Viktiga försiktighetsåtgärder**

Även om lockelsen med den öppna isen är obestridlig, måste säkerheten alltid vara av största vikt.

Åk aldrig ensam: Ta alltid med en skridskokompis eller gå ut i en grupp.

Kontrollera isförhållandena noggrant: Innan du ger dig ut på något vatten, bedöm noggrant istjocklek och stabilitet. Använd en isborr eller mejsel för att kontrollera med jämna mellanrum. Kom ihåg att isförhållandena kan förändras snabbt på grund av faktorer som temperaturfluktuationer, strömmar och snötäcke.

Bär lämplig skyddsutrustning: Detta

inkluderar en flytväst eller flytanordning, en hjälm och ishackor för självräddning i händelse av ett fall genom isen.

Bär med dig ett första hjälpen-kit och en kommunikationsenhet: En mobiltelefon i ett vattentätt fodral eller en handhållen radio kan vara avgörande i en nödsituation.

Planera din rutt och informera någon om dina planer: Låt en betrodd vän eller familjemedlem veta din tänkta rutt och beräknad återkomsttid.

Var medveten om din omgivning: Var uppmärksam på potentiella faror som sprickor, tunn is och öppet vatten. Undvik skridskoåkning i närheten av rörligt vatten, t.ex. in- och utlopp.

Vänd tillbaka om förhållandena försämras: Tveka inte att vända tillbaka om isen blir osäker eller om du stöter på oväntade utmaningar.

#### **Viktig utrustning för långfärdsskridskoåkning**

Skridskor: Rejåla skridskor med bra stöd för vristen är viktiga. Tänk på skridskor som

är speciellt utformade för skridskoåkning utanför isen, som ofta har bättre grepp och hållbarhet.

Isdubbar: Dessa ger extra grepp på hala ytor och kan hjälpa till att förhindra fall.

Flytväst eller flytanordning: Detta är avgörande säkerhetsutrustning och bör alltid bäras.

Hjälm: En hjälm kan skydda ditt huvud vid ett fall.

Ishackor: Dessa är viktiga för självräddning om du faller genom isen.

Varma kläder och vattentäta ytterkläder: Klä dig i lager för att hålla dig varm och torr.

Ryggsäck: Packa viktiga saker som snacks, vatten, ett första hjälpen-kit och en kommunikationsenhet.

#### **Omfamna äventyret**

Turåkning på skridskor är en givande upplevelse som ger ett unikt perspektiv på vinterlandskapet. Genom att prioritera säkerhet och respektera naturens kraft kan du njuta av friheten och spänningen i att utforska den frusna världen under dina fötter. Kom ihåg att skönheten med långfärdsskridskoåkning inte bara ligger i destinationen utan också i själva resan.

## 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

## Ett himmelskt skådespel: Bevittna Kvadrantidernas meteorregn i Österbotten



Meteorskuren Kvadrantiderna, en av årets mest produktiva himmelska händelser, pryder just nu Österbottens himmel och kommer att fortsätta att göra det till den 12 januari. Detta årliga astronomiska fenomen erbjuder en hisnande uppvisning av stjärnfall, fångslande skywatchers med sin briljans.

### En kort historia om kvadrantiderna

Quadrantiderna är unika på flera sätt. Till skillnad från de flesta meteorskurar som kommer från kometer, tros deras moderkropp vara en asteroid, 2003 EH1. Denna asteroid, ett jordnära objekt, tros vara en rest av en sedan länge död komet.

Duschens namn kommer från dess strålände punkt, det uppenbara ursprunget till meteorerna på him-

len. Denna strålände punkt ligger inom den tidigare stjärnbilden Quadrans Muralis, som nu är en del av stjärnbilden Boötes.

### Observation av Kvadrantiderna i Österbotten

Toppaktivitet: Quadrantids toppar vanligtvis runt de första dagarna av januari och producerar upp till 120 meteorer per timme under idealiska förhållanden. Hitta strålaren: Hitta stjärnbilden Boötes, lätt att känna igen på sin distinkta drakeform. Strålningspunkten kommer att vara nära Stora björnen.

### Bästa visningsförhållanden:

Dark Skies: Hitta en plats borta från stadsljus och artificiell belysning. Klart väder: Molnfri himmel är avgörande

för optimal visning. Tålmod: Duschen kanske inte är konstant. Ha tålmod och låt dina ögon anpassa sig till mörkret. Värme och komfort: Klä dig varmt i lager eftersom temperaturen kan sjunka avsevärt under natten. Ta med en filt eller en vilstol för att göra din observation mer bekväm. Tips för att observera meteorskurar:

Kom tidigt: Ge dina ögon gott om tid att anpassa sig till mörkret. Ha tålmod: Meteorskurar är oförutsägbara. Slappna av och njut av upplevelsen. Undvik att titta på din telefon: Det starka ljuset från din telefon kommer att minska ditt mörkerseende. Dela upplevelsen: Bjud in vänner och familj att gå med dig för en minnesvärd kväll under stjärnorna. Säkerhetsföreskrifter:

Observera aldrig ensam: Ha alltid en följeslagare med dig. Var medveten om din omgivning: Undvik att ge dig ut på okända eller potentiellt farliga områden.



Kontrollera väderprognosen: Var beredd på växlande väderförhållanden. Quadrantids meteorregn erbjuder en unik möjlighet att bevittna universums underverk. Genom att följa dessa tips och hitta en lämplig plats i Österbotten kan du öka dina chanser att uppleva detta him-

melska skådespel. Denna information är endast för allmän vägledning. Prioritera alltid säkerheten och kontrollera lokala väderförhållanden inn

an du ger dig ut för att observera någon astronomisk händelse.

Vi hoppas att du får en tydlig och trevlig upplevelse av att observera Quadrantids meteorregn!

**Bilder:** Ett AI-artist intryck av Kvadrantidernas meteoritdusch.

# ASTRONOMI

## Jordens tillfälliga måne: En himmelsk underlighet



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

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

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

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

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

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

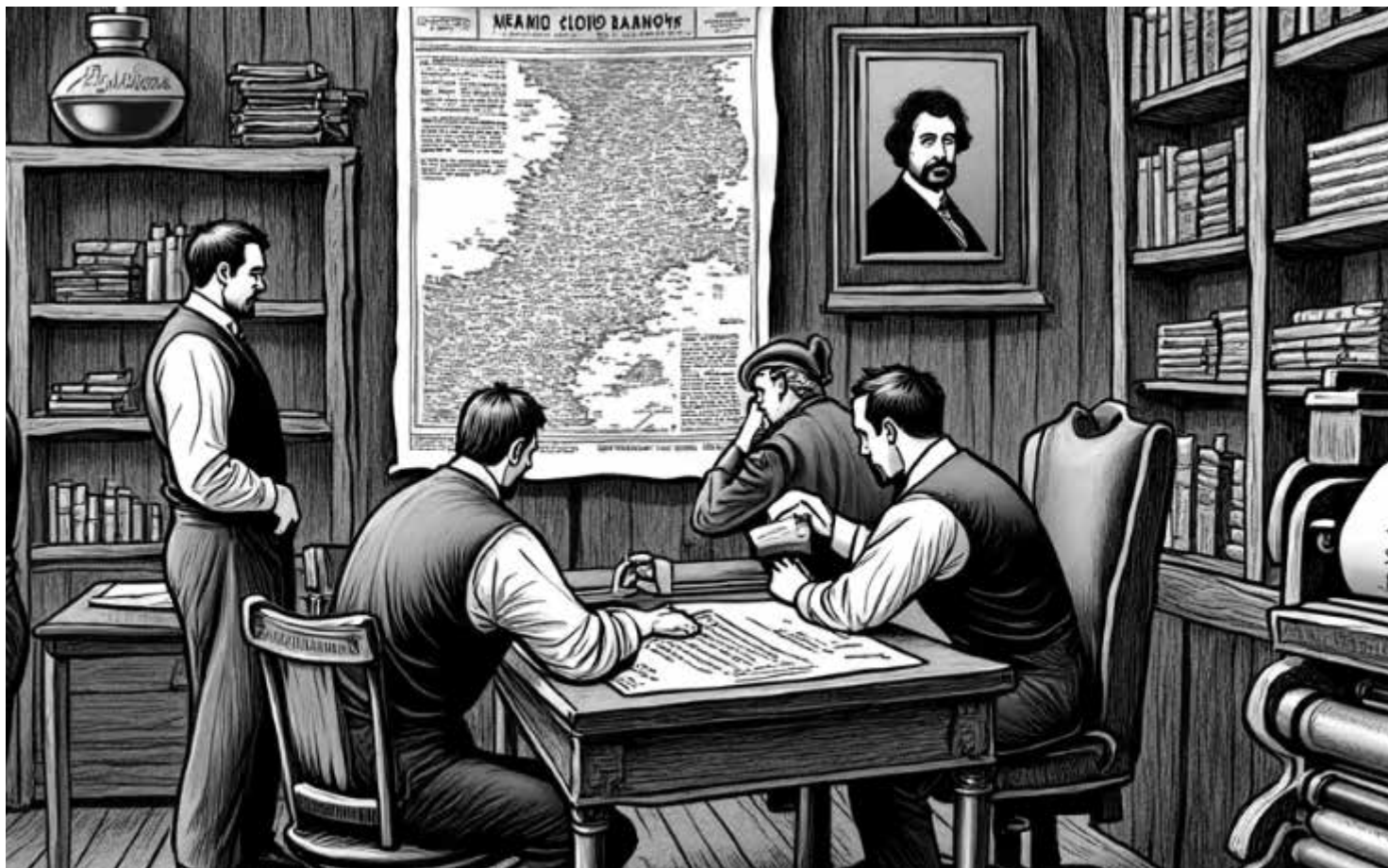
Nu vet du svaret. Två

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





## DAGSTIDNINGAR



# Att göra en dagstidning på 1860-talet

Följande rätt humoristiska skildring publicerad i Helsingfors Dagblad den 12.1.1867 om hur det var att göra en dagstidning på 1860-talet är läsvärd. Och det kan man konstatera, inte mycket har förändrats på tidningsredaktionerna på 158 år.

”Har väl någon riktigt tagit reda på det stora maskineri, som måste sättas i gång, och vilken underlig apparat av de mest olika personer och ting, som måste komma i rörelse, innan en större daglig tidning ligger färdig att distribueras av tidningsutdelarna?

Måne du har tänkt på det, outtröttliga läsare, när du om morgonen öppnar din dörr och tager din andliga förmiddagsföda upp från golvmattan, eller hämtar den från det säkrare gömstället

i lådan ”för brev och tidningar” och därefter njuter dess mycket blandade beståndsdelar tillsammans med din, som jag vill hoppas, välsmakande kaffe; när du med kritisk blick genomlöper den ledande artikeln för att se om bladets utrikes politiker har samma ”berättigade” fruktan som du, för att krutexplosionen i Helsingfors skall utöva ett märkbart inflytande på priset av fönsterglas på den utländska marknaden: när du som delägare i ångfartyget Ettan får läsa att båten behöver dubbelt mera kol än vad den inbringar; eller när din estetiska blick klarnar vid att läsa en kritik över ”människan från Eldsön”; eller när ditt hjärta sympatiskt klappar vid att läsa om en gruvlig olyckshändelse eller något dylikt?

Måne du, älskvärdaste av alla

läsarinor, har tänkt på det att när du med feberaktig hastighet och ett krossande förakt för händelserna i Spanien eller preussiska lantdagen, ”trafikinkomsten från kanalema” och ”Skeppslistan”, huvudstupa har störtat dig ned i källarvåningen för att se vad slutet för Theobald var, då han i sista numret just stod i begrepp att i midnattens skumma timma bestiga det bombfasta tornet med en blindlykta i munnen, framvisande en rad av pärlvita tänder, och en pistol i varje av de små aristokratiska, men kraftfullt byggda händerna?

Måne ni, alla århundradets tallösa tidningsslukande individer, från statsmannen på taburetten till kaffegumman på torget, har tänkt på detta?

Vi vågar modigt svara nej; och

med mindre än att man själv sett det kan man inte få en riktig föreställning om det arbete som följer med en tidning, innan den före-ligger för er i sin slutliga form.

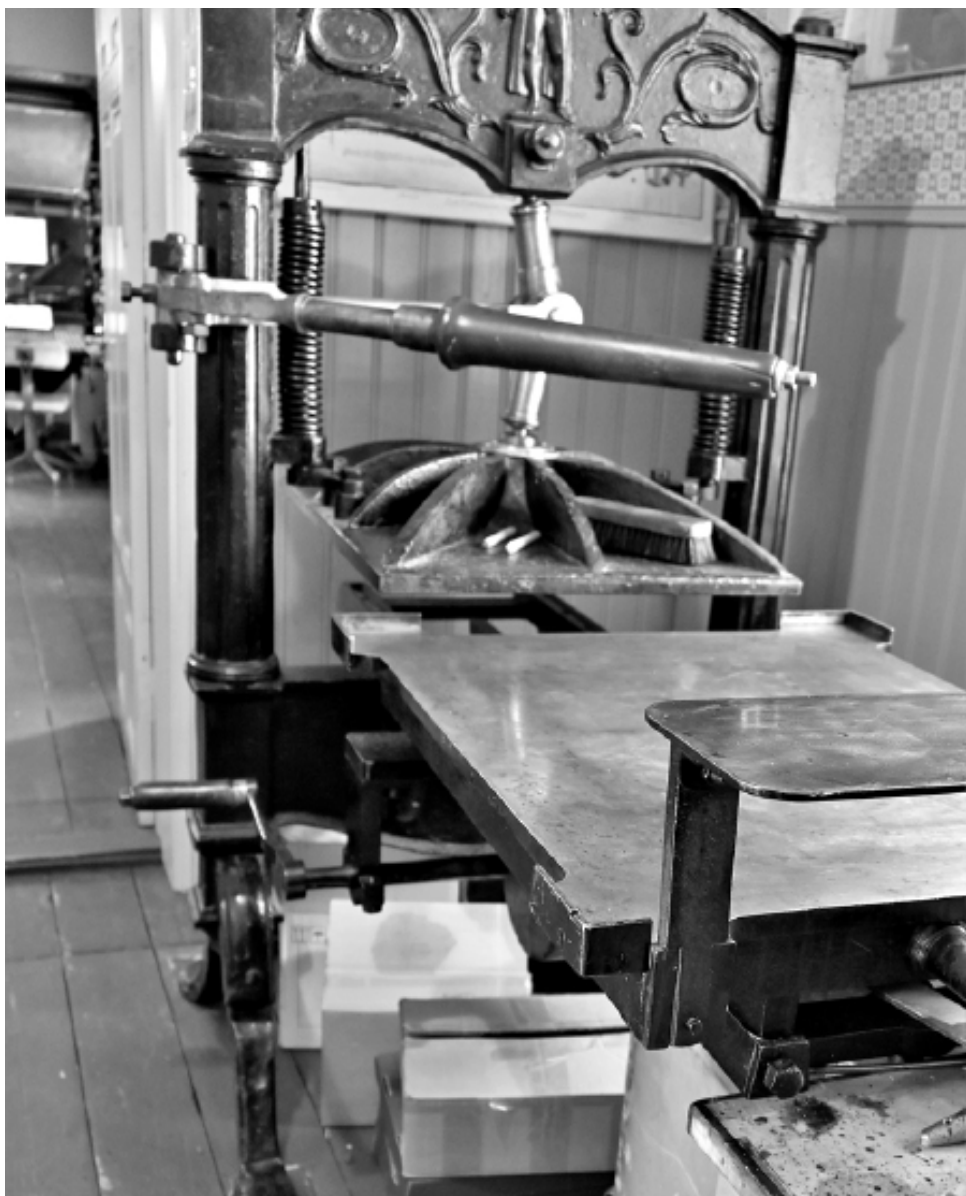
Det är bäst att man besöker en redaktion kl. 5 på eftermiddagen. Maskineriet är i full gång, då bladets personal helt säkert alla besöker ett möte för att dels berätta vad de under förmiddagen producerat, dels för att lägga sista handen vid det som läsarna följande morgon skall hämta idéer för sina samtal vid kaffebordet eller i konditorierna. Korrekturläsaren är redan på sin plats och iordningsställer sitt arbete.

Faktorn, detta sättarenes öfverhufvud, som av de invigde kallas med det fasaväckande namnet "Ombrytaren" – ett namn som nästan låter en komma att tänka på stegel och hjul – tittar in till chefredaktören och frågar: Kan man få manuskript på första artikeln?

Han får ett jakande svar, och inhänder ett par "matsedlar", som redan ligger på bordet för hans räkning.

En "matsedel", mitt herrskap, är i tidningspråket någonting helt annat än denna gomretande lista, som på värdshuset begynner med "ostron" och slutar med "röd-betor och pickles".

Den kan reta allt utom gommen, och innehåller stundom så hårdsmälta kråkfötter, att din hjärna, kära läsare, lätt kunde börja lida av försämrad matsmältning. Matsedlarna är dessa smala pappersrimsor, på vilka pennan ofta med ilande brådska rusar åstad, och hvilka för snabbhetens skull erhålla sitt andliga innehåll blott på den ena sidan. När hela personalen, efter väl fördelat arbete, är i sin verksamhet, flyger det en



*Denna handtryckspress från början av 1800-talet har funnits i ett tryckeri i Gamla Vasa. Sannolikt har Vasabladets föregångare tidningen Ilmarinen tryckts med denna press. Då Vasa liksom tryckeriet brann år 1852 föll pressen genom golvet till källaren och bröt alla 4 benen, men tryckpressen kunde repareras och användes också efter detta. Tryckpressen finns nu på Tryckerimuseet i Stundars, nära Vasa.*

rätt artig mängd sådana matsedlar från dess händer.

Utom artiklarna och notiserna får "ombrytaren" vanligen till vägkost ett par "All-mänheter" på köpet, d. v. s. några af de insända uppsatser, som ingå under den gemensamma rubriken. Han avlägsnar sig nu på en stund, lastad med sitt byte.

Nu kommer posten och med den en packe brev och tidningar. Utrikes-journalisten "slukar" skyndsamt deras innehåll, sjöfarts- och

handelsreferenten flyger med blicken igenom de långa listorna på alla världens fartyg, för att ett ögonblick, dröja vid ett skeppsnamn som förekommer honom bekant – han måste så vitt möjligt känna Finlands skeppskalender utantill – och annoterar nu på vilket hav dess flagga sednast varit synlig. En tredje man griper till röststiftspennan och märker de anlända bladen i marginalerna, för att sedan förpassa dem till den omätliga sätta-repersonalen.



*Tidningsredaktionens två viktiga verktyg fordom - telefonen och skrivmaskinen. Telefonen och skrivmaskinen finns på Tryckerimuseet i Stundars, nära Vasa. Telefoner blev nog mera allmänna först närmare slutet av 1800-talet*

Brefven brytas, genomläsas, och det som genast skall användas ges i händerna på springgossen, hvilken som ett perpetuum mobile rör sig mellan byrån och tryckeriet; en annan del brev läggs åsido till följande dag, andra åter vandra direkt i papperskorgen.

Under allt detta kommer och går folk oupphörligt. En person hämtar någon notis, en annan begär en "puff", en tredje vill blott fördrifva tiden på byrån, tills det blir lagomt för honom att gå i något sällskap.

Det skrivs, pratas, bullras – och det hela är insvept i tobaksrök. Ännu en gång sticker ombrytaren in sitt hufvud:

– Huru stå vi i dag? frågar chefredaktören.

– Sexton spalter text och sex spalter annonser! (och det finnes inalles 20!) säger han med en bedröfvad blick, som antyder ett: tyvärr!

– Så låta vi några "allmänheter" stryka, t. ex. den om frökenreformen.

– Skall den då alls icke in?

– Nej, den får stå öfver till nästa nummer. Mamsellerna kunna få vara mamseller en dag längre.

Småningom är arbetet på byrån slut. Klockan lider till halv tio och personalen avlägsnar sig, den ena efter den andra.

Endast korrekturläsaren sitter troget kvar vid sin pulpet, omgiven av pappersrem-sor. Han deklamerar halvhögt vad han läser; utan uppehåll flyter ordströmmen fram, intill dess han stannar vid en fras, som till och med förekommer en korrekturläsare för stark. Det är då någonting rakt uppåt väggarna som insmugit sig. Han småler och korrigerar, det är hans enda fröjd. J, som med så mycken häftighet anfaller korrekturläsaren för att en bokstav är upp och ned. Ni borde besinna vilket tungt arbete han har, att varje dag från kl.

7 på eftermiddagen till 3 och 4 på morgonen stå och korrigerar. Det är så lätt för honom att blunda för ett och annat fel. Men Ni blundar icke för hans.

Om vi gör ett kort besök på tryckeriet, finna vi sättarna i fullt arbete framför sina kaster. Ej knäpp eller kny. De flitiga händerna gå oavbrutet mellan de särskilda facken, i hvilka bokstäverna ligga fördelade, och texterna överläts sålunda småningom bokstav för bokstav in i de långa raderna på "skeppen". Så stå de i sitt trägna arbete hela natten, intill morgonen, då deras värv är avslutat och då ombrytaren ensam blir kvar, för att ännu inbryta det sista i spalten och "tillrikta" den järn-ram, i hvilken varje sida är infattad. Nu får även han ro, sedan en sista granskande blick på byrån ägnats åt det färdiga bladet. Klockan är nu 4 på natten.

Men tro dock inke att livet på tryckeriet därmed upphör. Då sättarna avlägsnat sig, kommer tryckaren och hans hantlangare in genom dörren. De har njutit en kort nattsömn och samlas nu för att trycka tidningen. Man gör sig i ordning, pappret uppradas, formarna intagas och snart sättes pressen i gång. Lyckligt om man kan driva den med en ångmaskin; i motsatt fall använder man några karlar, vilkas döda blick och förstelnade anletsdrag antyda att de här blott representera "människo-kraft."

Den glupska maskinen matas oupphörligt med rena pappersblad, hvilka efter formerad bekantskap med valsarne och formarna, framträda som färdigtryckta tidningar. Det går undan för undan, till dess upplagan är uttryckt.

Klockan slår sex på morgonen,

# KUOPIO TIDNING.

Pris: i KuoPIO, för halvt år, 1 rmb.  
12 mån. 2 rmb. 6 d. 1/2.  
utskick för 40 k. i lands posten  
för med utskick för postkost.

1856.

Utskicks-Pris: för halvt år, 1 rmb.  
12 mån. 2 rmb. 6 d. 1/2.  
utskick för 40 k. i lands posten  
för med utskick för postkost.

Nette Ar-  
gängen.

Lördagen den 9 Augusti.

N:o 26.

### Lite Ork. af. Enskild. ork.

3. Ruoio. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856.

### Offentligt och Privat.

Nuoio 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856.

3. Ruoio. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856.

### Civilstaten.

3. Ruoio. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856.

### Skiljaren.

3. Ruoio. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856.

### Kuoio.

3. Ruoio. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856.

3. Ruoio. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856.

3. Ruoio. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856.

3. Ruoio. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856.

3. Ruoio. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856. Ork. af. Enskild. ork. 1856.

Vandringen går gata upp och gata ned över hela staden, gossen springer upp i tredje våningen och ned igen, så åter två trappor upp i nästa hus, så ned i källarvåningen och så i det oändliga. Där nere i källaren är folket redan uppe, och de få därför sitt blad ordentligt, men en, två och tre trappor upp, där icke en särskild låda för bref och tidningar finnes, deponeras bladet på golvet, medan ringapparaten samt digt sättes i aktivitet, och där händer det ofta att ägaren saknar sin morgonlektyr; han klagar då på kontoret, och så får tidningsdelaren skulden, fast den stackarn i verkligheten kan vara ren som snö. Ty till trots för det billiga pris, till vilket man nuförtiden kan hålla sig tidning, finnes det dock icke få individer, som föredraga den mindre kostsamma metoden "att prenumerera på gofvet", med andra ord att låna det i trappgången lagda bladet, stundom till huset bredvid.

En sådan industri har redan systematiskt utbildat sig. Ja, till och med om den försigt-tigheten iakttagas, att tidningen lägges i dörrspringan, kan man icke vara säker. Någon lärpojke har begynt den spännande novellen i följetongen, han vill ha fort-sättningen, och blott av läslust begår han den lagstridiga handlingen att med en pinna peta ut bladet från dörrspringan. Må det dock till dessa extra prenumeranters heder anföras, att de stundom återföra bladet till sin rätta plats, när de väl gjort sig bekanta med innehållet. Men der bladet ordentligt hamnat inom dörren, gör det först en rund genom betjäntens, kammarjungfruns och köksfolkets händer, tills det slutligen kommer i herrskapets.

### I medlet av 1800-talet utkom en svensk dagstidning i Kuopio

och nu såndes en stafett till pressombudsmannen, som skall få bladet en timma innan utdelningen begynner. Vid samma tid hör man ett raskt och livligt buller av högljudda, ungdomliga röster. Tidningsutdelarnas skara strömmar in för att var och en emottaga det normala an-talet tidningsexemplar. Pojkarnas fingrar far utan uppehåll av och en över tidningsluntan, och många minuter har inke gått, innan den flinkaste har falsat — d. v. s. sammanvi-

kit — sina blad, instuckit dem i sin väska vid sidan och står redo att bege sig ut på dagens mödosamma vandring, som stundom är ganska mödosam. Men en tålmodsprövning återstår ännu för de unga sinnet. Klockan har icke slagit sju, och dessförinnan får ingen bege sig ut. Presslagen skall nog iakttagas. Men den ödesdigra timman är äntligen inne, och nu bär det av i rask fart och med sjungande fröjd, efter de kvarter envar har sig förelagd.

## 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-

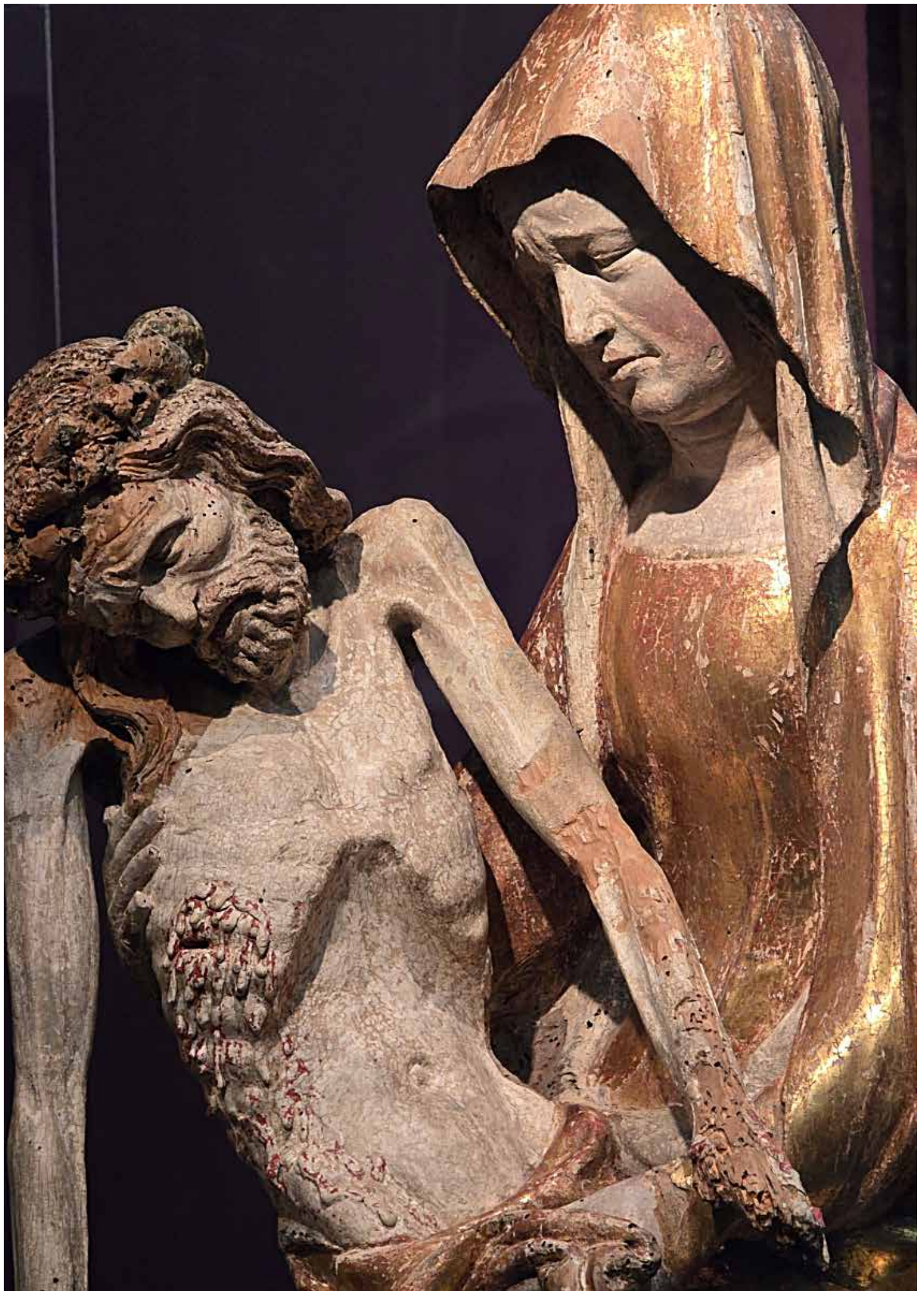
skade avbildningen av Kristus riktar blicken mot hans barndom och påminner om hans födelse. Denna motsättning mellan död och födelse understryker kristendomens centrala budskap: att övervinna döden genom uppståndelsen. Den döde Kristus blir en symbol för befrielse från synd och ett löfte om evigt liv.

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 återinlägningsfrekvenser.

### 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 återinlägningsfrekvenser, 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 återinlägningsfrekvenser 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.





# 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.

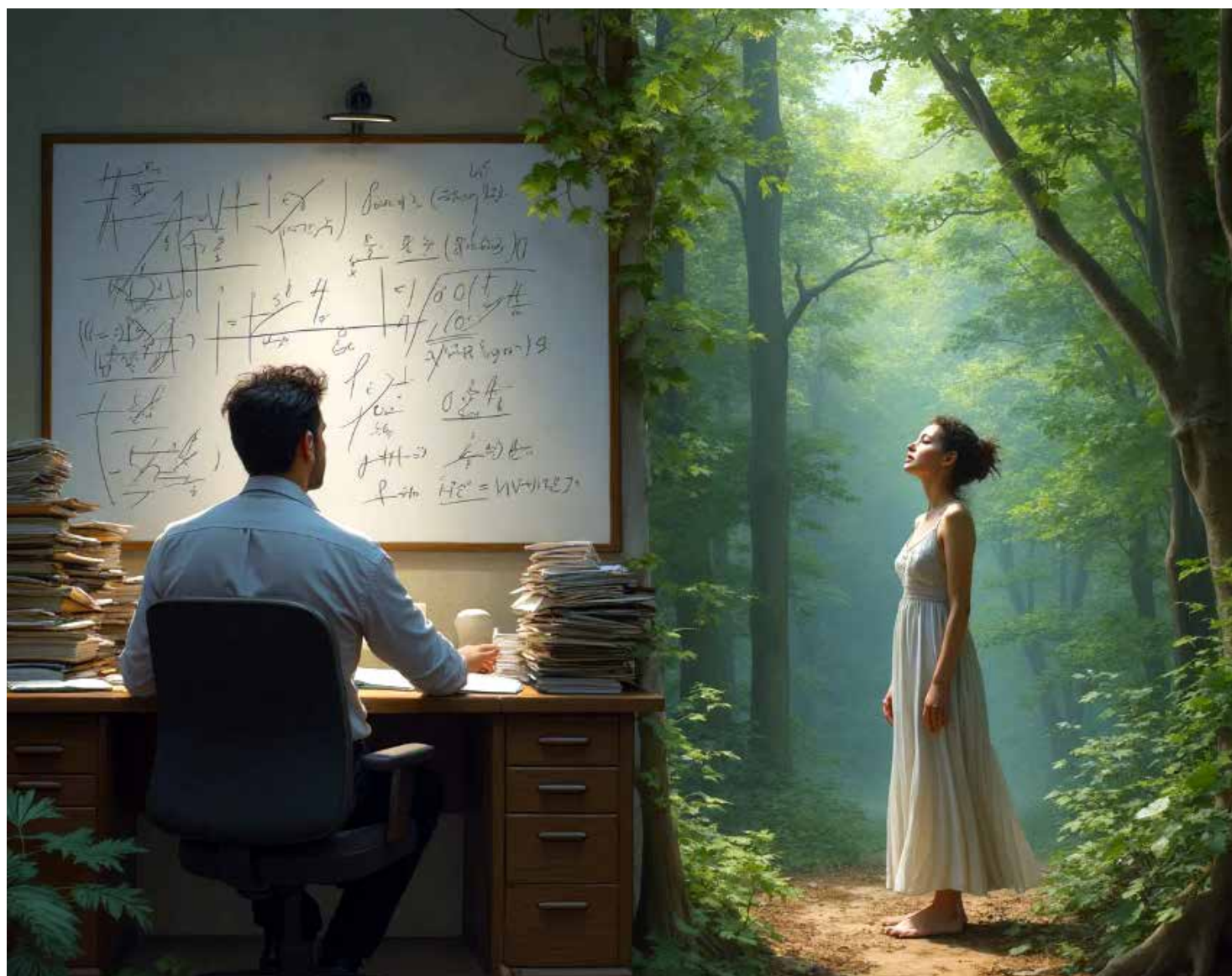
Semaglutids potential som behandling för AUD är betydande. I en stor studie minskade sjukhusinläggningar på grund av alkoholmissbruk med en tredjedel. Läkemedlet erbjuder ett nytt angreppssätt för att hantera alkoholberoende genom att rikta in sig på de underliggande biologiska mekanismer som driver 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.

## 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.

## 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.

## Allt om hudceliaki

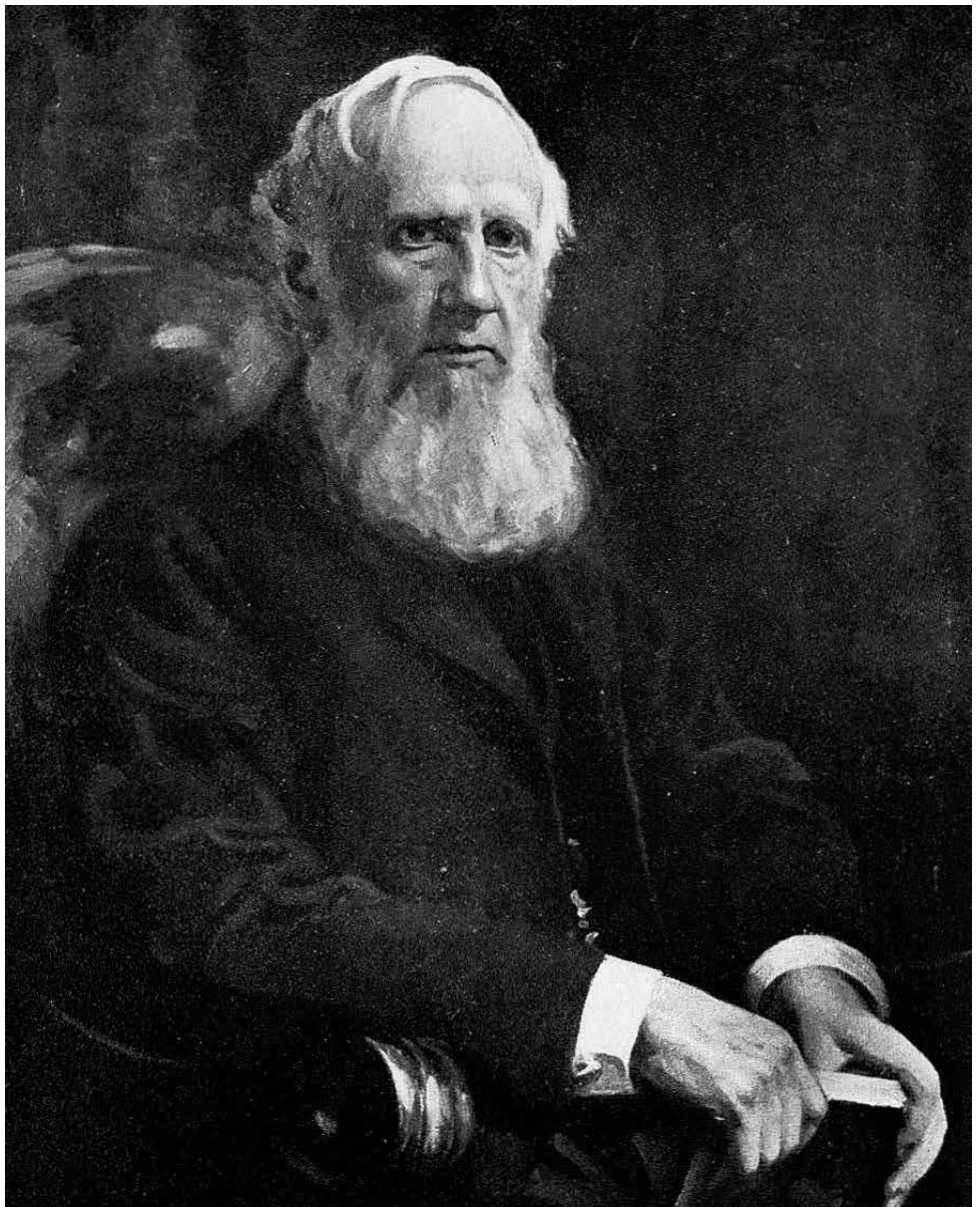
Hudceliaki, den form av celiaki som angriper huden, beskrevs år 1884 för första gången av den amerikanska professorn i hudsjukdomar Louis Adolphus Duhring. Han gav sjukdomen namnet "Dermatitis herpetiformis" som nog används ännu i dag. Men länge kallades sjukdomen för Duhrings sjukdom.

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.

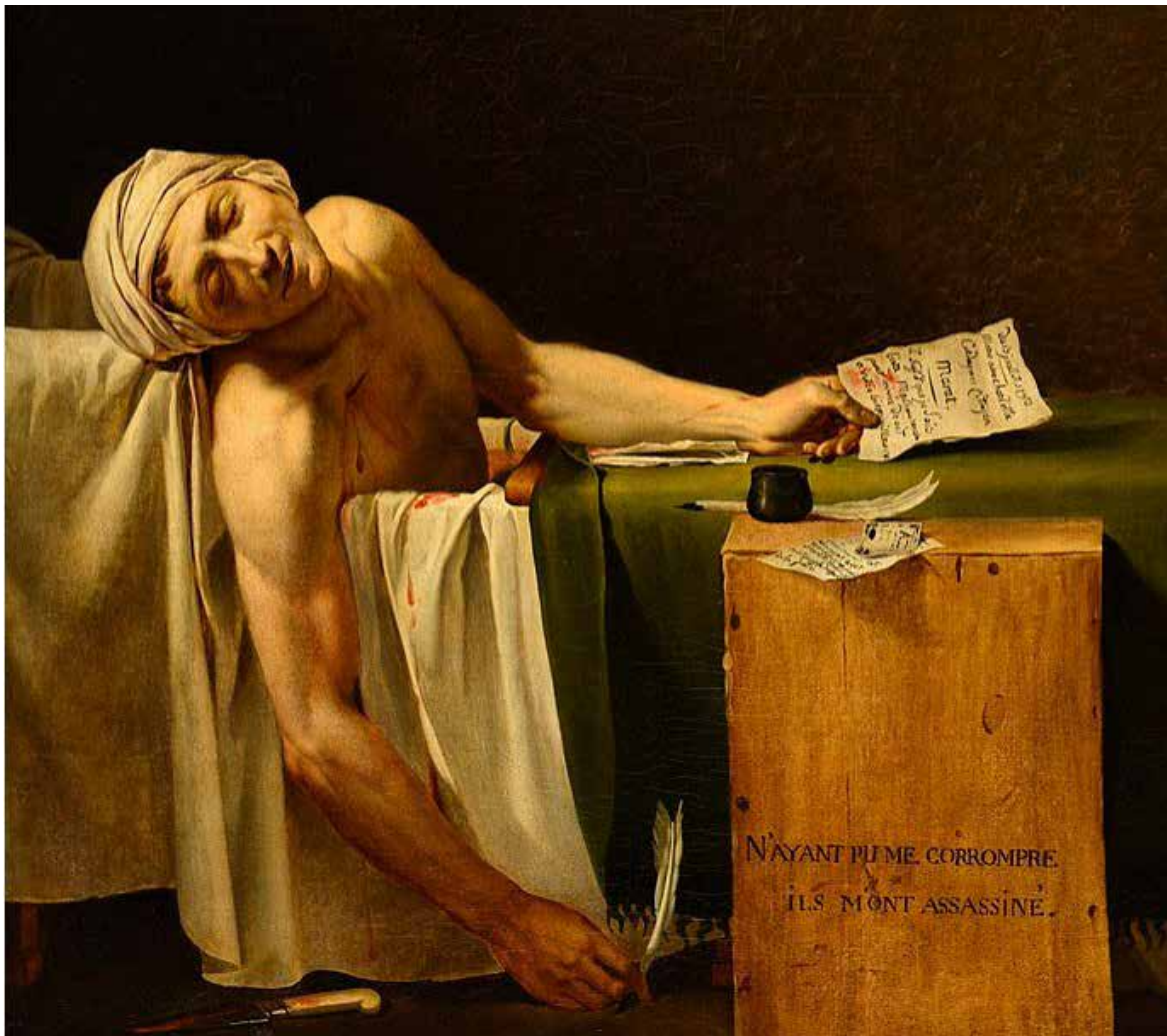
Dapsonbehandlingar genomförs i Finland av hudläkare. Regelbundna laboratorieprover är nödvändiga på grund av risken för biverkningar.

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 förstås förhoppningar – och en del skepticism.

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



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

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

Och det är viktigt att veta att kunskapen om Ozempics

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

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

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

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

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

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

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

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



# RUSSIAS WAR AGAINST UKRAINE

## New Year's Greetings from President of Ukraine Volodymyr Zelenskyy



Dear People!

Behind me stands Mother Ukraine. Ukraine that stands firmly on its feet, does not bow its head, looks ahead, believes in its future and victory over all the evil that Russia has brought us. Ukraine that is capable of achieving a just peace - having a shield and a sword. Defending its people, its colors, its Independence. Today I address all those who value Ukraine, cherish their state, and lovingly call it "Mine." I thank you for 2024. Our people who endure all difficulties with dignity. People for whom being citizens of Ukraine is a source of pride. And for me, it is a pride to be the President of such people - Ukrainians who prove that no

cruise missile can defeat a nation that has wings.

Throughout this leap year, we have proven it every day. And we saw it yesterday. When we were uplifted with happiness because 189 Ukrainians returned from captivity to their native land. Because they will celebrate the New Year at home. Because we are bringing our people back. 1,358 people this year. 3,956 Ukrainians during this time. And I'm giving not estimates but precise numbers, because each one represents a person, our person, a very important person. And with each return - we bring life back to Ukraine.

And every time this happens, we all cry. It doesn't matter if it's a moved mother, or it's

a child who finally has their father back, or the President of Ukraine - we all cry because we are all human, and we have kept the light within us.

And it helped us endure through over 1,000 days. To be brave when it was needed most. To be strong when it was so vital. As did our teachers, our medics, our power engineers, our transport workers, as did all our air defense personnel, mobile fire groups. The guys who brought down 1,310 cruise and ballistic missiles this year, and 7800 Iranian "Shahed" drones. Bravo! We are proud! Thank you! We lived through this year together. We overcame everything 2024 brought together. Victories and setbacks. Joys and challenges. Tears of happi-

ness when we succeeded. And tears of pain when our hearts were wounded.

July. Morning. Okhmatdyt. That's how weaklings and cowards strike. And we will never forget those children's eyes. We will never forgive them for this! When evil brings death, our response is a human chain. This is what the strength of Ukrainians looks like. And that unity of ours could be seen from space. God saw it. He saw what kind of people we have. What kind of children we have. And I will never forget those incredibly mature and strong eyes of the boy from Okhmatdyt. How much life is in him, energy and dignity! And how much stronger this child alone is than Putin! How much

stronger all our children are than their entire evil. Ukrainian boys and girls who are winning this war, gaining knowledge online and even in underground schools, winning global science competitions, raising funds for our army, and inventing technological solutions that help with our defense. You are a phenomenal generation! This is who we are fighting for. This is who our heroes, our warriors, protect above all. Those who stand firm and carry Independence on their shoulders. Where freedom and valor fight every day - even now, on this New Year's night. On all our fronts. On all of them. In the east, where it's extremely, extremely difficult and challenging right now. But we believe, we know: you will stand

strong. Our guys will stand strong. Your spirit and courage will stand strong. All the things that helped you not to surrender our Sumy and Kharkiv, our Kherson and our Zaporizhzhia this year. And the Russians wanted it so badly. But instead – you paid the occupiers back, bringing the war back home to Russia. And the one who sowed evil on our land received it on their own. In the Kursk region and in other places where our response, our justice, came this year.

Justice. Just one word, but behind it stand hundreds of thousands of our people. Our defense industry and our science. Whose minds and work have made us stronger, because 30% of everything our guys had on the battlefield this year – all this was made in Ukraine.

And at one of these facilities, I asked a young engineer: "How did you manage to achieve so much? How were these people able to do all of this?" And the young man joked: "They're not just people, they're missiles."

And you know, at that moment, I felt ashamed as a citizen that since the 90s, the state hadn't noticed such people of ours. And I am proud, when meeting them throughout the year I hear: they are happy to be needed by Ukraine. And that Ukraine is once again building its own, its own missiles. And for the first time, it produces over a million drones in a year. Forcing the enemy to learn Ukrainian. Palianytsia, Peklo, Ruta. Making them tremble at the words Neptune and Sapsan. All these are our missiles. Ukrainian. Hor, Vampire, Kolibri, Kamik, Liutyi, Heavy Shot, Firepoint. All these are our drones. Ukrainian. And all these are our arguments, the arguments for a just peace.

It is achieved only by the strong. And we have proven time and again that we are strong. Our athletes. Oleksandr Khyzhniak, our Tank. Olga Kharlan, Yaroslava Mahuchikh, all our Olympians and Paralympians, for whom we cheered, worried, and screamed with joy and pride when the blue and

yellow flag was raised. We took the hits and fought back alongside Oleksandr Ushyk. All of this is about something bigger than just sports. It's about our character. It's about who we are and what we are capable of. It's about meanings and symbols. It's about Sashko's fights, like Ukraine's daily battles, showing us: it doesn't matter how much bigger the enemy is compared to you, what matters is how much bigger your will is. Then it takes the breath away of the whole world! And all the leaders told me frankly: "We've never seen anything like this – when a full hall of Notre-Dame de Paris is applauding." And those were applause for you. For all our people. This is what respect for Ukraine sounds like. This is what Independence is.

It's when we don't give up what's ours. And when we don't forget our people. Those who are in captivity. And we will fight for every person who, unfortunately, is still there. And we will fight for all those whom Russia has forced into occupation; but couldn't occupy their Ukrainian hearts. And no matter how many passports evil hands out at gunpoint, our people say: "You are not our kin, you are temporary." And all those imposed weeds will not take root on our land, will not defeat the natives. I always recall the story about one of our Ukrainian elderly men, whom the occupiers asked: "What time is it?" And he answered: "Time to get off our land." This is what the inner will is, which simply cannot be occupied. And I turn to all those who carry this will in their hearts on the temporarily occupied territories. Dear Ukrainians! I know you are celebrating the New Year according to our time, and now you hear these words. In our Crimea, in Donbas, in Melitopol, in Mariupol – everywhere where Ukraine is awaited. And where, one day, Ukraine will return to be together. And the only thing that will divide Ukrainians is a generously laid table.

I know that all our people will be at this table. Those who are now abroad but have kept Ukraine in their hearts. So today, in the first minute of the New Year, in Warsaw, New York, or Buenos Aires, "Shche ne vme-

ra..." will sound. In Berlin, Prague or Tokyo, people will say today: "Glory to Ukraine!" And the world will respond: "Glory to the Heroes!" Because Ukraine is not alone. Because we have our friends with us. Since the first minutes of this war, America has stood with Ukraine. I believe that America will also stand with Ukraine in the first minutes of peace.

I remember my conversation with Joe Biden after the Russian invasion. I remember my conversation with Donald Trump after he was elected. All the conversations with Congressmen, Senators, ordinary Americans, with all those who support us in the US, in Europe, and around the world – in those many and varied conversations, there was always unity on the main point: Putin cannot win. Ukraine will prevail.

I thank all Americans for proving these words with deeds. I have no doubt that the new American President is willing and capable of achieving peace and ending Putin's aggression. He understands that the first is impossible without the second. Because this is not a street fight where you have to calm down both sides. This is the full-scale aggression of a mad state against a civilized one. And I believe that we, together with the United States, are capable of exerting that force. Of compelling Russia into a just peace. That means not forgetting, and not erasing everything Russia has done. Bucha, Olenivka, Avdiivka, all our destroyed towns and villages. This is why a truly just peace cannot be based on the principle of "let's start with a clean slate." Because the score is not 0:0. The score is thousands, thousands of Ukrainians whose lives Russia has stolen.

And today, the heart of Ukraine is covered with scars. These are the names of our fallen heroes. May God protect every family in the world from experiencing such losses. I would not wish any leader in the world to experience these feelings – the moment you hand over awards posthumously. You see the eyes of a mother, a wife, or a child of a warrior who gave their life for Ukraine, and you hear them say: "Please, let it all not be

in vain." Thousands of our guys and girls have not faded into oblivion. They are with us, they are by our side, always, they are watching over us from the heavens. And we have no right to let them down, and we cannot betray their feat and memory.

And every day in the coming year, I, and all of us, must fight for a Ukraine that is strong enough. Because only such a Ukraine is respected and heard. Both on the battlefield and at the negotiating table.

I thank everyone who has stood by us this year. Our partners, allies, friends, leaders. Leaders indeed, not because it is customary to call them that, but because they prove their leadership by their actions. Those who were not afraid to come to Ukraine, knowing how valuable it is to see us standing shoulder to shoulder. With whom, despite the distance and time difference, we worked together, found solutions and achieved results. Patriots, IRIS-Ts, NASAMS and ATACMS systems, F-16s, SCALPs, Storm Shadows. The Czech initiative and a million shells. The Danish model and hundreds of millions in our domestic production. 27 security agreements and 40 billion to support our army. The European Union and 50 billion to support our economy. The G7 and the decision on 50 billion dollars of frozen Russian assets. This is our great international work. This is our great international victory. I thank our partners, thank you for this; I thank our team. The Army, the Government, the Office, the Parliament, the regions, the communities, the volunteers. All those who strengthen our country from within and care about people.

I thank everyone thanks to whom Ukraine is standing and will stand. It will overcome its path to peace, to a strong Ukraine. And to a European Ukraine. And these are not just words, but a reality that began this June with the opening of negotiations on Ukraine's accession to the EU. And this is a historic result. And this path is irreversible. And Ukraine will be in the European Union. And one day Ukraine will be in NATO and will strengthen the Alliance. It

will strengthen the stability of the world. The unity of Europe, which determines the destiny of every nation on the continent. And this unity must be respected by all. By both Budapest and Bratislava. I know the Hungarian and Slovak peoples are actually with us, with Ukraine, with Ukrainians, on the side of truth. The authorities of these countries should also acknowledge the truth. There is no need to be afraid of Ukraine being in Europe. We must do everything to prevent Russia from being in Europe. Its tanks, its missiles, and the evil it will surely spread further if Ukraine does not withstand. If Russia shakes your hand today, it does not mean that tomorrow, it will not start killing you with the same hand. Because Russians are afraid of the free people. Of what they are not familiar with. They are afraid of freedom. They were born under Putin, went to school under Putin, joined the army under Putin and are dying for his sick ideas.

And that is why it is so crucial today to support all peoples who defend freedom. Those who refuse to give it up in Chiñinäu. Those who are fighting for their future in Tbilisi. And I am sure that the day will come when we will all say: "Long Live Belarus!"

Dear Ukrainians!

May 2025 be our year. The year of Ukraine. We know that peace will not be given to us as a gift. But we will do everything to stop Russia and end the war. This is what each of us wishes for.

Behind all of us stands Mother Ukraine. And she deserves to live in peace. I wish this to all of us. And as the President of Ukraine, as well as a citizen, I will do everything to achieve it in the coming year. Knowing that I will not be alone. I know that you stand shoulder to shoulder with me – millions of Ukrainians. Strong. Free. Beautiful. Independent.

Happy New Year, dear people!

Happy New Year, Ukraine!

Glory to 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 någonting som kunde kallas masspsykos och alla samtidigt rusar till butikerna för att bli av med sina nästan värdelösa sedlar.

Något nytt är detta inte i Ryssland. I början



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

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

**Konsekvenser av en möjlig hyperinflation för den ryska befolkningen**

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

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

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

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

- Förlust av livs-

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

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

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

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

# 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 antydning om att Finlands Natomedlemskap är i linje med Adolf Hitlers ideolo-

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

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

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

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

### Vad Lavrov har fel om neutralitet

Lavrovs antydning om att Finland skulle ha övergett neutraliteten på grund av latent 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 oförutsägbar och aggressiv granne.

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

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

## **Sergey Lavrov 6.12.2024**

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

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

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

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

# AI

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

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



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

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

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

### Framväxten av AI-genererade poddar

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

**ETA:** Estimated time of arrival, Beräknad an-

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

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

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

**JPG:** Joint Photographic Experts Group (Ett populärt bildfilformat)

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

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

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

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

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

**Bankomat:** Uttagsautomat (din vänliga lokala bankomat)

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

**VIP:** Mycket viktig person (Någon som får specialbehandling)

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

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

Det här är bara ett

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

### Wasa Dagblad

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

Tidningen innehåller citat från gamla dagstidningar hämtade från Riksarkivet ([digi.kansalliskirjasto.fi](http://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](mailto:wasadagblad@gmail.com)

# De som vet litet mera är de som läser Wasa Dagblad

Wasa Dagblad  
Wasa Daily  
Photo Supplement

Republiken president Alexander Stubb i Vaasa 27.4.2024

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

**Kärlfestival den 11. vecka!**

HERE WE ARE vpress.se

En ny press: Grunden för lycka och demokrati

Republiken president Alexander Stubb i Vaasa 27.4.2024

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

**KÖR-FESTIVALEN**

HERE WE ARE vpress.se

En ny press: Grunden för lycka och demokrati

Republiken president Alexander Stubb i Vaasa 27.4.2024

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

**KÖR-FESTIVALEN**

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad  
Photo Supplement

Sinebrychhoffin taidemuseo

Sinebrychhoffin konstmuseum

Sinebrychhoffin Art Museum

Wasa Dagblad  
Wasa Daily  
Photo Supplement

Pörtöm kyrka  
Pirttikylän kirkko  
The Church in Pörtom

Wasa Dagblad  
Wasa Daily  
Photo Supplement

ihana kuofestivaali tulossa!

Tasavallan presidenti Alexander Stubb Vaasassa 27.4.2024

Kaleva kilpailut VAASASSA 27-30.6

**Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895**

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad  
Wasa Daily  
Photo Supplement

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

MAA LEHDISTÖ: Ummellisuuden ja demokratian perusta

**KUORO-FESTIVAALI**

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad  
Wasa Daily  
Photo Supplement

Puolue "Tosca" Näin löydät tieoppaan on tulos kirkkoon!

NAISTEN ÄÄNI-elämäkertakirjasto

**KUORO-FESTIVAALI**

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad  
Wasa Daily  
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Ika-noja  
All EU-candidates

Puolue "Tosca" is coming to Vaasa

**ROAD CHURCHES**  
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad  
Wasa Daily  
Photo Supplement

What a wonderful start week we have ahead of us!

Cycling Week in Vaasa this week

Climate Change's Profound Impact on Finland

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

**Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895**

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad  
Wasa Daily  
Photo Supplement

CHOIR FESTIVAL

A Free Place: The Hedrick of Happiness and Democracy

**ROAD CHURCHES**  
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad  
Wasa Daily  
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Ika-noja  
All EU-candidates

Puolue "Tosca" is coming to Vaasa

**ROAD CHURCHES**  
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad  
Wasa Daily  
Photo Supplement

Fero Järnefelt (1863-1937)

Wasa Dagblad  
Wasa Daily  
Photo Supplement

I K Inha (1865-1930)  
I Replot 1895  
Raippaluodossa 1895

Wasa Dagblad  
Wasa Daily  
Photo Supplement

Tasavallan presidenti Alexander Stubb Vaasassa 27.4.2024

Jeff Goodell: The Heat will kill You first

Kaleva kilpailut Vaasassa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

Vaasan istutetaan 70 000 puita

**Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895**

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad  
Wasa Daily  
Photo Supplement

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Jeff Goodell: The Heat will kill You first

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

A tree for everyone in Vaasa

**ROAD CHURCHES**

HERE WE ARE vpress.se



## HOROSKOP FÖR JANUARI 2025

### Januarihoroskop för 2025: Börja året med ett skratt

Väduren (21.3–19.4): Du kastar dig in i januari som en bergsget på koffein. Kom ihåg att inte alla toppar är värda att bestiga – särskilt inte när det finns nya serier på Netflix.

Oxen (20.4–20.5): Du är envis och optimistisk denna månad. Någon föreslår att du testar en grönkålssmoothie. Säg nej. Dina smaklökar förtjänar bättre.

Tvillingarna (21.5–20.6): Din dubbla personlighet skiner i januari – antingen börjar du en yogakurs eller tittar på true crime-dokumentärer med en pizza i handen. Båda räknas som framgång.

Kräftan (21.6–22.7): Hemmet är din trygga hamn i januari.

Tyvänn är kylskåpet det också. Kom ihåg: snacks är känslor.

Lejonet (23.7–22.8): Nytt år, nya du! Fast ärligt talat, kronan du köpte i december är fortfarande kvar på huvudet. Fortsätt regera, majestät.

Jungfrun (23.8–22.9): Du har redan färgkodat och organiserat dina nyårslöften. Ta det lugnt – du kommer ändå att glömma dem i februari.

Vågen (23.9–22.10): Jakten på balans sätts på prov när soffan och gymkoret kämpar om din uppmärksamhet. Spoiler: soffan vinner.

Skorpionen (23.10–21.11): Du utstrålar mystik i januari. Eller så är det bara för att du inte svarat på förra årets meddelanden. Fortsätt vara gåtfull.

Skytten (22.11–21.12): Du längtar efter äventyr i år. Men din största resa kan bli turen till brevlådan i tofflor. Små steg framåt.

Stenbocken (22.12–19.1): Det här är din tid, bergsgeten! Du klättrar både på karriärstegar och isiga gator med beslutsamhet. Försök att inte halka på någon av dem.

Vattumannen (20.1–18.2): Stjärnorna förutspår intellektuella insikter i januari. Eller kanske bara att du löser Wordle på två försök. Genialt ändå.

Fiskarna (19.2–20.3): Dina känslor svallar högt, men så gör även din charm. Utnyttja det och övertyga någon att skotta snön åt dig.



# NYHETER FÖR 100 ÅR SEDAN



## Söndagen den 12 januari 1925

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.

### NATTLIGT MORDDRAMA I KANGASRANTA

Wiborgs Nyheter:

#### Natligt mord-drama.

#### En arbetare i natt ihjälskjuten i Kangasranta.

Vid 11-tiden senaste natt påträffades i Kangasranta å en tomt invid Eerogatan en mansperson, som syntes hava blivit skjuten med revolver. Mannen föredede ännu svaga livstecken, varför han fördes till sjukhuset, där han emellertid senare avled av sina sår. Han identifierades såsom arbetare. Taa-vetti Väinö. Vid förfrågan å detektiva avdelningen ha vi fått beskedet, att man ännu icke känner det närmare förloppet vid bordsdramat. Även om mördaren och anledningen till mordet är man tills vidare okunnig. Emellertid omhänderha detektiverna som bäst saken och får man hoppas, att gärningsmannen blir gripen samt klarhet vinnas i den dunkla mordaffären.

#### Äter stark dimma Sver England.

LONDON, 11. 1. (Fnb.) Stora delar av England voro i går täckta av dimma. I London var den tätare än vad på månet år varit fallet. På eftermiddagen blev all gatutrafik nästan omöjliggjord och svåra störingar i spårvägs- och omnibustrafiken inträffade. På många linjer avstannade den nästan fullständigt. Där den ännu pågick leddes den med tillhjälp av starka lyktor, vilkas sken dock var synligt blott på några yards avstånd.

#### Dryckenskapen.

Polisen omhändertog härstädes under loppet av de tvenne sistförflutna dygnen inalles 39 fyllerister och lösdrivare, därav 21 under det föregående och 18 under det senare dygnet.

#### En svindlaraffär i Sordavala

»Aifärsmannen\* Mattila åter i farten.

1 tidningen »Laatokka\* för senaste ördag skrives: Senaste november månad startades i Sordavala en parti-affär vid namn »Kaakkois-Karjalan Tukku-liike», och såsom firmans verkställande direktör anmäldes till handelsregistret Einar Särkkä. Affären tycktes icke föra någon synnerligen livaktigt tillvaro. Sålunda kungjorde den icke med så mycket som en rad ens i tidningarna sin tillkomst.

Senaste fredag emottog polisen i Sordavala en förfrågan från representanten för en fabrik angående firman »Kaakkois-Karjalan Tukku-liikes» innehavare och ekonomiska ställning. Fabriken hade nämligen senaste november månad tillsänt firman varor för mer än 17,000 mark, vilka varor den 22 december å Sordavala station utkvitterats av Einar Särkkä,

Vidare har man sig bekant, att vid tiden för affärens grundande den välkända »aifärsmannen\* O. N. i Mattila jämte Särkkä uppehållit sig i Sordavala och t. o. m. delat rum med honom. Firman hade utöver den nämnda krediten erhållit varor på kredit från flere olika håll i landet, inalles till ett värde, som uppskattas till 50,000 mark.

#### Rabies i Perkjärvi.

Två kvinnor sända till Pasteur-institutet.

Till Pasteur-institutet i Helsingfors sändes på lördagen två kvinnor från Perkjärvi. Då även föregående dag en ny patient intagits och två utskrivits som friska, är antalet sjuka, som vårdas å anstalten, nu 11.

#### Stort beslag av sprit på Erstan.

I torsdags vid 5-tiden på morgonen gjorde tullängaren Silmä ett större spritbeslag på Erstan. Vid nämnda tid kom en motorbåt färdande på Erstan och prejadens an. Härvid visade det sig att båten gömde på ett stort lager spritkanfetrar, innehållande sammanlagt 2,500 liter sprit.

#### Skridskotävlingar i

#### Tammerfors.

Pyrintös i Tammerfors nationella skridskotävlingar och samtidigt lokaltävlingar

om Pyrintös—Spartas i Tammerfors och Pyrintös d Tammerfors—Helsingfors skridskoklubbs po, Kaer vid togo i lördags å Tohloppi sjön i närheten av Tammerfors. Nämnda sjö har redan varit isbelagd en månad och är isen 10 cm tjock samt i jämförelsevis gott skick. Tävlingarna besvärades i någon mån av vinden. I desamma deltog 14 idrottsmän från Tammerfors, Helsingfors

och Tavastehus. Resultaten blevo följande:

500 meter: 1) A. Wallendus 46,3 sek., 2) L. Helander 46,5, 3) A. Jokinen 48,1, 4) B. Backman och U. Pietilä 48,4, 5) J. Skutnabb 48,5. 5,000 meter: 1) U. Pietilä 9,26,5, 2) A. Jokinen 9,43,3, 3) J. Skutnabb 9,47,2, 4) A. Wallenius 9,48,5, 5) V. Eerola 9,51,8.

**FORD FORDOR SEDAN**

4—5 personers heltäckat vagn anlänt.

Aldrig har allmänheten erbjudits större valuta för sina penningar än genom den heltäckta Ford-vagn som nu finnes att tillgå. Smakfull till sitt yttre, vackert inredd och stadigt byggd som den är, erbjuder den förmåner, som endast mycket dyrare vagnar besitta.

Den täckta Ford-vagnen är till utseendet fin, elegant formad och ståtlig. Lackeringen bibehåller singlans under obegränsad tid. Den som kör med en sådan Ford kan vara stolt i vilket sällskap som helst.

Dessa vagnar äro lätta, men starka, lätta att köra och föra i förvar, billiga, i bruk och skötsel och alltid pålitliga. Nyttiga, bekväma och vackra, uppfylla de alla anspråk, som kunna ställas på ett förstklassigt trafikmedel.

Skönhet och nytta.

Pris endast Fmk 38,425:—, Frakt särskilt för köparens ort. Kom och se en provvagn!

**Vaasan Auto Osakeyhtiö**  
Hövrättseplanaden 20, tel. 8 29.

# HUMOR FÖR ETTHUNDRA ÅR SEDAN

## DEN FÖRSTA HÖGTA- LAREN

Han: Den första hög-  
talaren gjordes av ett  
ben.

Hon: Är det möjligt?

Han: Ja, av Adams  
revben.

## SÅDANT SOM MAN SER OCH INTE SER

Lärarinnan: Saker som  
man ser kallas konk-  
reta eller verkliga,  
saker som man inte  
ser kallas, – Nå Lisa  
O-o-o-  
Lisa: Oanständiga.

## MÅLARE ELLER POET

- Jag vet inte om jag  
skall bli poet eller  
målare.

– Bli målare.

– Har Ni sett några  
av mina tavlor?

– Nej, man jag har  
läst ett par av Edra  
dikter.

## TRETTON VID BORDET

Har Ni någonting  
emot att det är tretton  
vid bordet?

– Jo, om det endats  
finns mat för tolv.

## ROLLS-ROYCE

Anna: – Var det  
kärlek vid första  
ögonkastet? Dagny: –  
Absolut. Genast då jag  
såg honom i hans nya  
Rolls- Royce.

## ARBETE DÖDAR INGEN

– Varför arbetar Ni  
inte? Hårt arbete dö-  
dar ingen.

– Ni misstar Er frun.  
Jag förlorade mina  
båda hustrur på det  
viset.

## BORTSPRUNGEN

– Har pojken några  
särskilda märken på  
vilka man kan känna  
igen honom, frågade

poliskonstapeln av  
fadern vars son hade  
sprungit bort. – Nej  
inte ännu, men får  
jag bara tag i honom  
skall det ej dröja länge  
förrän så är fallet.

## LUNDBERG

– Känner du Lun-  
dberg? – Javisst! Jag  
känner honom så bra,  
att jag inte mera kän-  
ner honom.

## INTE HEMMA

Frun: Där kommer fru  
Petterson, säg att jag ej  
är hemma.

Tjänarinnan: Bra frun.  
Frun: Nå vad sade  
hon.

Tjänarinnan: Gud vare  
lov.

## VACKERT UTSEENDE

– Och så har han  
så vackert uttryck i  
ansiktet.

– Ja, var sku' han  
annars ha det då?

## I SKOLAN

Läraren: Nå Karl,  
kan du nämna ett par  
exempel på nånting  
som är genomskinligt.  
Karl: Ett spjälstaket  
och ett nyckelhål.

## TID ATT GIFTA SIG

– Maud gick till en  
astrolog för att fråga  
när det var bäst för  
henne att gifta sig.

– Nå vad sa han  
henne.

– Han såg på henne  
ett tag och sa henne,  
att hon skulle gripa  
första bästa tillfälle.

## BAGAGE

– Var är allt Ert  
bagage.

– Jag har förlorat det.

– Alltsamman? Hur  
gick det till?

– Korken föll ur.

## DÅLIG SÅNG

– Vad fick du för din  
sista sång?

– Ingenting. Ingen  
kvinna vill sjunga den.  
Jag kallade nämligen  
den Ack om jag vore  
ung igen.

## LOTT

– Petterson har  
aldrig kommit över  
sina pengar på ett  
hederligt sätt.

– Han vann dem på  
lotteri.

– Ja då hade han sä-  
kert stulit lottsedeln.

## KORSORD

– Vad gör du nu för  
tiden?

– Jag löser korsords-  
gåtor.

– Inte lever du av  
det?

– Nej, men Inte dör  
jag av det heller.

## DÖVHET

– Gör din man nå-  
gonting för att bota sin

## Veckans astronomiska bild:



Pluto in True Color - High-Res.jpg

Pluto's image taken by New Horizons on July 14, 2015, from a range of 22,025 miles (35,445 kilometers). The striking features on Pluto are clearly visible, including the bright expanse of Pluto's icy, nitrogen-and-methane rich "heart," Sputnik Planitia.

The natural-looking colors result from refined calibration of data gathered by New Horizons' color Multispectral Visible Imaging Camera (MVIC). The processing creates images that would approximate the colors that the human eye would perceive, bringing them closer to "true color" than the images released at the time of the encounter.

The source single-color MVIC scan includes no added data from other New Horizons imagers or instruments.

NASA/Johns Hopkins University Applied Physics Laboratory/Southwest Research Institute/Alex Parker

Public domain

dövhet?

– Nej han vill ej göra  
någonting däråt förrän  
barnen ha slutat med  
sina pianolektioner.

## Från läsarna

Vi tar väldigt gärna emot  
inlägg  
från våra läsare. Kom-  
mentarer,  
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 annon-  
serar i denna historiska  
och hypermodärna  
dagstidning.  
Sänd annonser till  
wasadagblad@gmail.  
com  
som jpg, tiff eller png,

## WASA DAGBLAD

wasadagblad@  
gmail.com

## Nästa vecka:

