

WASA DAGBLAD

Nr 8

Söndagen den 19 januari, 2025

ISSN 2954-2448



HÄR FINNS VI:

vpress.ovh

I DAG

Den brända jorden: 2024 slår klimatrekord, kräver omedelbara åtgärder

Copernicus klimatförändringstjänst (C3S) har gjort en skarp och motiverad uppskattning: 2024 var det varmaste året som någonsin uppmäts och överskred det kritiska uppvärmningströskeln på 1,5 °C över förindustriella nivåer. Detta är inte bara en vetenskaplig observation; Det är en rungande väckarklocka, en skarp påminnelse om att klimatkrisen inte längre är ett avlägset hot utan en aktuell verklighet.

Uppgifterna målar upp en bild av en belägrad planet. Rekordstora värmeböljor brände kontinenter, medan aldrig tidigare skådad nederbörd orsakade förödelse. Den obevekliga ökningen av den globala temperaturen i kombination med rekordstor vattenånga i atmosfären skapade en ond cirkel av extrema väderhändelser. Från förödande skogsbränder till alarmerande förlust av havsis är klimatförändringarnas fingeravtryck obestridliga.

I C3S-rapporten understryks att situationen är akut. Vi bevittnar de direkta konsekvenserna av de klimatförändringar som människan har orsakat. 2024 är en skarp påminnelse om att fönstret för effektiva åtgärder snabbt stängs. Vi står på randen till oåterkalleliga skador, och tiden för självbelåtenhet är sedan länge förbi.



Detta är inte bara en fråga för forskare och beslutsfattare. Det är en fråga som är mycket viktig för alla medborgare. Effekterna av klimatförändringarna märks redan över hela världen, från ökad värmestress och vattenbrist till störningar i livsmedelsproduktionen och ökad social utestängning.

Vad kan vi göra?

Kräv systemförändring: Stöd politik som prioriterar övergången till en framtid med ren energi, investerar i förnybara energikällor och fasar ut fossila bränslen.

Anta en hållbar livsstil: Minska vårt koldioxidavtryck genom att anta energieffektiva metoder, minimera vår konsumtion och

välja hållbara transportalternativ.

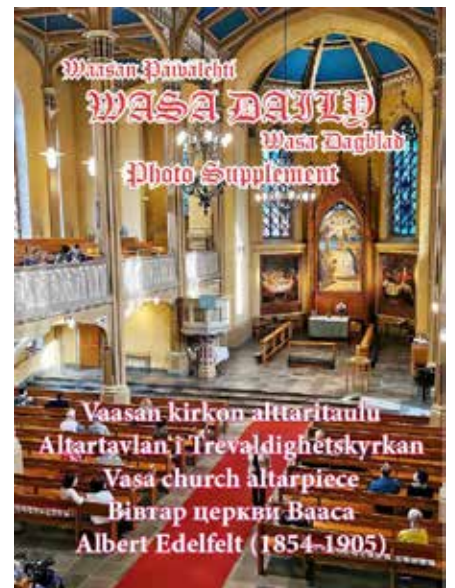
Stöd klimatmedvetna företag: Välj produkter och tjänster från företag som är engagerade i miljömässig hållbarhet.

Engagera dig i samhället: Driv på klimatåtgärder i ditt samhälle, stöd organisationer som arbetar med klimatlösningar och håll förtroendevalda ansvariga för deras klimatpolicyer.

Sprid medvetenhet: Utbilda dig själv och andra om klimatförändringarnas realiteter och behovet av brådskande åtgärder.

År 2024 är en skarp påminnelse om att klimatkrisen inte är ett avlägset hot, utan en aktuell verklighet. Det är en uppmaning till handling, en uppmaning till omedelbara och beslutsamma åtgärder från individer, samhällen och regeringar. Vår planets framtid hänger på detta.

Photo Supplement



Fotobilaga - vpress.ovh



* AI FORSKNING I VASA

En stor donationen stöder AI-forskning vid tretton finländska universitet, däribland Vasa universitet och Åbo Akademi.

Peter Sarlins omfattande donation stärker forskningen inom artificiell intelligens i Finland: 13 nya professorer vid universitet och ELLIS Institute Den finländska AI-forskningen tar ett stort steg framåt när den finländska företagaren och forskaren Peter Sarlin donerar en betydande summa via sin stiftelse PS.

Tack vare donationen inrättas 13 nya professorer i artificiell intelligens i Finland, som kommer att placeras vid landets universitet och som en del av det internationella ELLIS Institute (European Laboratory for Learning and Intelligent Systems). Det är fråga om en av de mest betydande privata investeringarna i den finländska vetenskapliga världen.

Ekosystemet som stöder artificiell intelligens växer

De nya professorerna kommer att placeras vid följande finländska universitet: Aalto-universitetet, Helsingfors universitet, Östra Finlands universitet, Jyväskylä universitet, Lapplands universitet, Försvarshögskolan, Uleåborgs universitet, Svenska Handelshögskolan, Konstuniversitetet i Helsingfors, Tammerfors universitet, Åbo universitet, Vasa universitet och Åbo Akademi. Samtidigt stöder donationen det finländska ELLIS-institutet, som fungerar som en del av det europeiska nätverket för artificiell intelligens. "I dagens värld är artificiell intelligens motorn för konkurrenskraft och tillväxt. För att Finland ska lyckas inom detta område krävs kompetens i världsklass som vi kan stärka inom forskning, utbildning och industriella tillämpningar. Den här donationen är ett steg mot en mer attraktiv och innovativ AI-miljö i Finland, säger Peter Sarlin.

Spetskompetens i Finland genom samarbete

De professorer som inrättas med stöd av donationen bildar nätverket PS Fellow, som samlar Finlands främsta experter inom artificiell intelligens. Syftet med nätverket är att främja forskning och möjliggöra användning av artificiell intelligens inom nya områden, såsom hälsoteknik, maskininlärning och utveckling av användarupplevelser.

"Professorerna vid ELLIS Institute gör det möjligt att rekrytera internationellt konkurrenskraftiga toppexperter. Det här är ett viktigt steg i byggandet av ett starkt ekosystem för artificiell intelligens", säger professor Samuel Kaski, direktör för ELLIS-institutet vid Aalto-universitetet.

Uleåborgs universitets starka bidrag till artificiell intelligens

Arto Maaninen, rektor vid Uleåborgs universitet, och Jukka Riekkö, dekanus vid fakulteten för informationsteknologi och elektroteknik, betonar donationens betydelse särskilt för forskningen i norra Finland.

"Uleåborgs universitet har en lång historia av forskning inom artificiell intelligens. Den nya professuren är en viktig investering för framtiden och kommer att ge ett betydande tillskott till forskningsresursbasen,

NYHETER

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



Som här i Pompeiji (AI-bild)

säger Maaninen. Riecki säger: "Donationen stärker den artificiella intelligensens betydelse för utvecklingen av forskning och samhälle. Vi har sedan tidigare stark kompetens inom bland annat maskinseende, informationssäkerhet och medicinteknik.

Silo AI: En framgångssaga inom artificiell intelligens

Peter Sarlin är medgrundare och VD för Silo AI, ett företag inom artificiell intelligens. Silo AI har vuxit till Europas ledande privata AI-labb, och försäljningen till USA-baserade AMD för 665 miljoner dollar är ett av Europas mest betydande förvärv inom AI-industrin. Sarlin är också Professor of Practice vid Aalto-universitetet, med specialisering inom maskininlärning och artificiell intelligens.

Stiftelsen PS har som mål att stärka Finlands och Europas ställning som världsledande inom artificiell intelligens genom att stödja forskning och innovationer i världsklass.

Framtiden för AI-forskningen

Artificiell intelligens är ett område som förändrar samhället snabbare än många andra teknologier. Sarlins donation är inte bara en betydande satsning på finländskt kunnande, utan också en inbjudan till samarbete mellan universitet, företag och den offentliga sektorn. Tillsammans kan vi skapa en framtid där Finland inte bara följer med utan också leder den artificiella intelligensens utveckling.

(Källa: Pressmeddelande från Uleåborgs universitet)

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

* VASA

Vinnaren i tävlingen Ansvar på Resemässan 2025 är Wasaline



BILD: Anna Autio

Wasaline har vunnit hållbarhetstävlingen på Resemässan 2025 med sin övertygande presentation och innovativa lösningar. Stiftelsen Finlands Mässa tilldelade Wasaline tävlingens huvudpris på 10 000 euro, som delades ut torsdagen den 16 januari på rese-mässan.

Juryen var särskilt imponerad av Wasalines omfattande hållbarhetsstrategi och dess skalbarhet och genomslagskraft. „Inom turismen står utsläppen från mobiliteten för en stor del av de totala utsläppen. Den teknik som Wasaline har utvecklat stöder på ett utmärkt sätt hela branschens utsläppsminskning-mål“, säger tävlingens juryordförande Timo Saranpää.

Miljövänlig sjöfart över Kvarken

Wasaline driver världens nordligaste färjelinje året runt mellan Vasa och Umeå. Företagets moderna hybridfartyg har byggts i samarbete med det finska teknologiföretaget Wärtsilä. Fartyget kommer att drivas med flerbränsleteknik, huvudsakligen med flytande naturgas (LNG), men kommer också att möjliggöra användning av biogas. Batterier som är avsedda för hybridanvändning optimerar motorernas funktion och möjliggör en effektiv

användning av grön el i hamnar.

Dessutom har fartygets materialval fokuserat på återvinningsbarhet och hållbarhet. Till exempel har fiskenät använts som en del av byggnadsmaterial. Wasalines mål är att uppnå koldioxidneutralitet före 2030, och redan fram till 2024 har företaget lyckats minska sina koldioxidutsläpp med 1 800 ton.

Ansvar i centrum för tävlingen

Tävlingen Hållbarhet på Resemässan söker företag och organisationer inom turismnäringen som lyckas minimera turismens negativa miljöpåverkan och maximera de positiva sociokulturella och ekonomiska effekterna. Vinnaren måste ha lösningar som tar hänsyn till bland annat lokal sysselsättning, tillgänglighet och ansvarsfulla affärsmodeller.

I tävlingen 2025 deltog 15 finländska företag och organisationer. De fem

företag som gick till final visade prov på innovation och engagemang för att utveckla ansvarsfullhet.

Vinna med övertygande uppvisningar

Wasaline stack ut med sin helhetssyn. Företagets hybridfartyg representerar spetskompetens inom området och visar hur hållbarhet kan omsättas i praktiken i konkreta termer.

Juryen uppskattade särskilt Wasalines mål för att uppnå koldioxidneutralitet och de resultat som redan uppnåtts, såsom en betydande minskning av koldioxidutsläppen.

Wasalines vinst är ett exempel på hur ansvarsfullhet kan kombineras med turism på ett hållbart sätt. Bolaget fungerar som en vägvisare för andra aktörer inom turismnäringen och betonar att turismens framtid kan vara både ansvarsfull och ekonomiskt lönsam.

LIVSMEDELSBUTIKER

Den fjärde dagligvarukedjan kommer till Finland

Tokmanni AB har tecknat licensavtal med SPAR International



Enligt insiderinformation som företaget of-fentliggjort har Tokmanni tecknat ett betydande licensavtal med SPAR International. Avtalet ger Tokmanni ensamrätt att sälja SPAR-produkter och använda varumärket SPAR på den finska marknaden. Tokmanni, som är en välkänd lågpriskedja, har för avsikt att utnyttja SPAR Internationals stor-driftsfördelar och expertis för att utvidga sin verksamhet, särskilt inom dagligvaru-handeln.

Spar-konceptet anpassat till den finska marknaden

Tokmanni planerar betydande investeringar för att ta SPAR-konceptet till den finska marknaden. Detta inkluderar en förnyelse av de nuvarande 20 färskvaruavdelningarna för att anpassa sig till SPAR-varumärket. Den första renoverade SPAR-avdelningen förväntas öppna nästa sommar och fler renoveringar förväntas i slutet av 2025. De förnyade butikerna känns igen på SPAR-logotypen, som visas tillsammans med Tokmanni-logotypen på butikernas fasader. Tokmanni överväger också att öppna självständiga SPAR-butiker i framtiden.

Vd:s kommenterar samarbetet

Mika Rautiainen, VD för Tokmanni, ser stora möjligheter i samarbetet: "Jag är mycket glad och förväntansfull över vårt samarbete med SPAR International. Tillsammans har vi för avsikt att föränd-

ra den finska dagligvarumarknaden. Nya produkter och konkurrenskraftiga priser stärker Tokmannis position inom dagligvaruhandeln."

Tobias Wasmuht, VD för SPAR International, betonar den internationella dimensionen av samarbetet:

"Att ta varumärket SPAR till Finland tillsammans med Tokmanni erbjuder betydande tillväxtpotentialer. Tokmanni kan dra nytta av SPAR:s internationella kunskaper och köpkraft, medan SPAR kan lära sig av Tokmannis kunskaper inom hem- och specialvaruhandeln. Detta partnerskap kommer att ge verkligt mervärde för kunderna och driva tillväxt för båda parter."

Tokmanni och SPAR: nya möjligheter för finländska kunder

Tokmanni är känt för sina låga priser, sitt mångsidiga sortiment och sin kundorienterade service. Samarbetet med SPAR International ger Tokmanni en möjlighet att utöka sitt matsortiment och ytterligare förbättra sin konkurrenskraft. Genom att ta SPAR-konceptet till Finland kan man erbjuda nya produkter och bättre priser för de finländska konsumenterna.

Konkurrenssituationen på den finska marknaden

Den finska dagligvarumarknaden domineras för närvarande av Kesko, SOK och Lidl. Samarbetet mellan Tokmanni och SPAR kan dock leda till välbehövlig konkurrens,

vilket kan leda till lägre priser och ökat utbud för kunderna. Finns det plats för en fjärde aktör på den finska marknaden? Det återstår att se.

Bakgrundsinformation om Tokmanni och SPAR

Tokmanni Group Corporation är en av de ledande lågpriskedjorna i Norden och betjänar sina kunder med över 370 butiker i Finland, Sverige och Danmark. År 2023 uppgick koncernens omsättning till 1 393 miljoner euro.

SPAR International är ett internationellt varumärke med en försäljning på 47,1 miljarder euro 2023. Vid utgången av 2023 omfattade SPAR:s nätverk 13 900 butiker runt om i världen.

Konsekvenser för konsumenterna

För konsumenterna innebär samarbetet mellan Tokmanni och SPAR ett bredare utbud, bättre priser och nya shoppingupplevelser. Samarbetet kan också skapa om den finländska dagligvaruhandeln, öka konkurrensen och skapa nya möjligheter på marknaden.

Foto: Spar butik i Holland. Fotograferad av HoekKiek, Wikimedia Commons, public domain

MUSEER I VASA

Antalet museibesökare i Vasa låg på en hög nivå år 2024



Över 50 000 besökare besökte Vasas museer under 2024, enligt ett pressmeddelande från museerna.

När man räknar med pop up- och vandringsutställningarna i Österbotten steg det totala antalet besökare till nästan 65 000. Det populäraste besöksmålet var Österbottens museum, som hade 20 612 besökare.

Museernas popularitet försvagades inte av ett år av förändringar

Det skedde betydande förändringar i Vasas museer under 2024, men besökarantalet låg ändå på en hög nivå. Museichef Elina Bonelius berättar att till exempel verksam-

heten vid Vasa Konsthall överfördes till Konsthallgillet i Vasa i början av året och att museernas öppettider förkortades från och med sommaren, eftersom dörrarna var stängda på tisdagar. Trots dessa förändringar var museernas popularitet fortfarande stark.

- Förra årets rekordsiffror missades bara av några tusen besökare, vilket visar att våra museer lockar publik med sitt breda utbud. Jag är särskilt nöjd över det ökade antalet besökare på Gamla Vasa museum, säger Bonelius.

Landskapsmuseets vandringsutställningar nådde en bred bredd

I sin roll som landskapsmuseum producerade Vasa museer två pop up-utställningar och flera

ambulerande utställningar i Österbotten. De ambulerande utställningarna lockade sammanlagt 14 390 besökare, vilket ökar museernas räckvidd regionalt.

Sju nya utställningar under 2025

År 2025 kommer Vasa museer att presentera sju nya tillfälliga utställningar, av vilka den första öppnas i april-maj. Utbudet består av såväl lokal och nordisk konst som naivitet. Österbottens museum öppnar också ett förnyat penningrum och Tikanojas konsthem ställer ut sina egna samlingar.

Dessutom turnerar systrarna Lundgrens vandringsutställning Ostrobothnia runt i sex kommuner i Österbotten och presenterar verk av

tre Vasabaserade konstnärer.

Öppettider och renoveringar 2025

Från och med januari är det bara Österbottens museum som har öppet på söndagar, medan Tikanojas konsthem och Kuntsi moderna konstmuseum stänger sina dörrar på söndagar för att spara pengar. Bonelius beskriver lösningen som olycklig men nödvändig.

"Österbottens museum valdes till öppningsdestination på söndagar, eftersom det har det bredaste utbudet och är det populäraste av våra museer sett till antalet besökare", berättar Bonelius.

Tikanojas Art Home är stängt sommaren 2025 på grund av fasad- och takrenoveringar samt

renoveringar inomhus. Museet öppnar igen i slutet av september med nya utställningar.

Positiv feedback från publiken

Museernas utställningar har fått positiv respons från allmänheten. Till exempel utställningar av Eero Järnefelt, Meta Isæus-Berlin, Ritva Kovalainen och Sanni Seppo har väckt stort intresse. Många besökare har återvänt för att se samma utställning flera gånger.

År 2025 ordnas guide- rundturer på lördagar i Tikanojas konsthem och Kuntsi museum för modern konst samt på söndagar i Österbottens museum. Under guidningarna fördjupar vi oss i de växlande utställningarnas teman och bakgrunder.

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 härr 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. Tävlingen arrangeras av Folk rörelsen för omtanke rf.

* CYKLING

Vinterunderhållet av cykelvägarna i Vasa fick beröm – det är möjligt att cykla året runt



Vasa stad berättar i sitt pressmeddelande att vinterunderhållet av cykelbanorna har effektiviserats på ett mer omfattande sätt i vinter. Målet är att främja cykling året runt och se till att cykelbanorna i toppklass är i körbart skick dygnet runt.

Reformerna har fått positiv respons och de utvärderingar som cykelaktörerna har gett tyder på att projektet har fått en lyckad start. Superklassiga vägar som förbinder bostadsområden med skolor, arbetsplatser och tjänster underhålls med särskild omsorg. Plogutrustningen aktiveras när det har samlats två centimeter snö. Den maximala snöhöjden på cykelbanorna på dagen får inte vara mer än fyra centimeter och på natten fem centimeter.

Projektingenjör Samuli Huusko, som leder projektet, anser att starten är lovande.

– Saker och ting har fått en väldigt bra start. Responsen från mätarna har varit värdefull och entreprenören har

kunnat reagera snabbt, säger Huusko.

Mellan november och december gav 284 frivilliga cykelarbetare nästan tusen utvärderingar av kvaliteten på underhållet. Genomsnittet för november var 4,26 och för december 4,18 på en skala från ett till fem. Särskilt det fina slipmaterialet och halkskyddet beröms.

– Sand fungerar bättre än ballast, som ofta har sönder cykeldäck. Nu bekämpas halka med ett lätt lager naturlig sand, förtydligar Huusko.

Säker och jämlik mobilitet för alla

Förutom cyklisterna gynnas även fotgängare och personer med barnvagn, rullator och rullstol av ett effektiviserat vinterunderhåll.

– Det går att ta sig med bil även i sämre väder, men några centimeter snö på cykelbanorna gör det betydligt svårare att ta sig fram. Väl-skötta ruttor gör det möjligt för alla att röra sig på lika villkor, betonar Huusko.

Förbättringen av underhållet av cykelbanorna stöder Vasa stads mål att vara koldioxidneutralt före 2030. Genom att främja hållbar mobilitet strävar staden efter att minska bilanvändningen och öka cyklingens popularitet även under vintermånader.

Feedback uppmanar

till vidareutveckling

Feedback från cykelagen-ter har varit avgörande i utvecklingen av projektet. Till exempel de utmaningar som stormen Jari orsakade i november sänkte tillfälligt betygen, men underhållet har i huvudsak motsvarat förväntningarna.

– Förhoppningsvis kan väl-skötta cykelvägar inspirera fler att cykla även på vintern och minska behovet av till exempel skolskjutsar för barn, säger Huusko.

Den respons som mottagits visar att cyklisterna är nöjda:

„Det häftiga snöfallet hanterades utmärkt på de viktigaste cykellederna.“

„Kvaliteten på sanden är klart bättre och däcken går inte längre sönder.“

„Man kan tydligt se skillnaden – fairways i superklassen sticker ut.“

Följ situationen för cykelbanor på nätet

Med Vasa stads cykelkarta kan man i realtid följa upp cykelvägarnas underhållsstatus och de åtgärder som vidtagits. Dessutom delas information på sociala medier som drivs av entreprenören som ansvarar för underhållet, 06 Infra Oy. Det effektiviserade vinterunderhållet är en del av ett femårigt avtal som syftar till att ytterligare förbättra cykelupplevelsen och göra Vasa till en stad för cyklisterna under alla årstider.

* BILTEMAS FOOD TRUCK

Biltemas matvagn öppnade i Vasa den 16.1.25



Biltema Food Truck Cafe flyttar från Helsingfors till gården till Biltema-varuhuset i Vasa i början av 2025. Cafevagnen, 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 Vasa öppnade den utanför Biltema på mjölnaregatan 1-3 den 16.1.25.



Goda köttbullar

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

Arbete för fem

Fem unga har fått en arbetsplats här, med att servera hälsosam, vällsmakande och förlmånlig lunch för många som arbetar i närheten.

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 kaféservice till sina kunder. Invigningen av Vasa i början av året

Vems köttbullar är godare, Biltemas eller Ikeas?

Biltema-varuhusets kunder i Vasa kan njuta av Food Truck Cafes utbud redan från början av året, dvs från den 16.1.25. Kafévagnens utbud är snävare än på traditionella Biltemacaféer, men den erbjuder populära produkter, såsom hotdogs, kaffe och kanelbullar. Årets succéprodukter - köttbullar, grönsak-



sbollar 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 till-

behörsbutikskedjorna i Norden. Idag finns det cirka 19 000 produkttitlar i det omfattande produktutbudet. Produkterna är indelade i nio produktgrupper, som är bilmotorcykel, cyklar, båt, fritid, hem, kontor-multi-media, bygg, bilunderhåll och verktyg.

LÖKVECKAN

Lökveckan 20-26.1.2025: gråt, skratt och läckra smaker i köket



I slutet av januari firar Finland en av kökets verkliga hjältar: löken. Välkommen till Lökveckan, där tårkanaler och smaklökar får jobba övertid.

Löken, den underskattade superstjärnan på middagsbordet, har förtjänat sin egen julsång mitt i januarimörkret. Enligt ett pressmeddelande från MTK är löken inte bara hörnstenen i köket, utan också en symbol för evigt liv i det forntida Egypten. Nuförtiden är lök lite mer vardagligt i det finska köket, men fortfarande lika viktigt – och ibland gråtande.

Löktårar: Inte för svaga hjärtan

Har du någonsin undrat varför du ser ut som om du just har sett alla 12 avsnitt av den mest hjärtskärande säsongen av ditt favoritprogram när du skär en lök? Anledningen är lite kemisk magi: vävnaden i glödlampan släpper ut gas som irriterar dina ögon så att tårkanalerna arbetar övertid. Men oroa dig inte – enligt proffs kan en vass kniv och skölja löken med kallt vatten hjälpa. (Eller så kan du be din partner att skära en lök åt dig och hävda att du "specialiserar dig

på andra matlagningsfärdigheter".)

Vad gör lök till en superfood?

Löken är som matvärldens Clark Kent: bakom vardagens yttre döljer sig en riktig superkraft. Den är full av vitaminer, mineraler och antioxidanter som bekämpar influensa och ökar det allmänna välbefinnandet. Quercetin – den vetenskapligt klingande ingrediensen – är särskilt känd för sin förmåga att skrämma bort mikrobiella attacker. Så nästa gång någon frågar vad du äter kan du stolt svara: "Mathjältar".

Historia kryddad med lök

På medeltiden var lök så värdefull att den användes för att betala skatt och köpa presenter till bröllospår. Föreställ dig att dina vänner dyker upp på ditt bröllop med en papperspåse full av gul lök under armen. (Kanske inte den "registrerade gåvan" du hoppas på, men du skulle definitivt uppskatta idén.) I det forntida Egypten offrades lök tillsammans med de döda – kanske ville man se till att begravningsbuffén i livet efter detta skulle ha tillräckligt med smak.

Hur firar man lökveckan?

Lökveckan handlar inte bara om att stirra på lök. Det är ett utmärkt tillfäl-

le att prova nya recept, lyssna på lök av hjärtans lust och kanske lära sig att uppskatta purjolök. MTK:s Heidi Siivonen menar att löken kan vara blinernas bästa vän och hemligheten till soppans djup på samma gång. Lökens förmåga att passa in i alla typer av rätter – från soppor till grytor och sallader – gör den till den mest mångsidiga ingrediensen i köket. Om detta inte inspirerar dig har du uppenbarligen inte smakat tillräckligt med löksoppa ännu.

Lökveckan: Gräter för lång glädje

Så ta några igenkännbara finska lökar från märket Cotyledon Leaf och gör dig redo att fira denna vardagliga men fantastiska ingrediens. Du kan dela med dig av lökrecept, berätta historier och kanske till och med fundera på om en lök skulle vara en lämplig present till ett kommande firande. Om allt annat misslyckas, kom åtminstone ihåg att lök ger smak till livet – bokstavligen och bildligt talat.

Lökveckan kommer att hållas från 20 till 26 januari 2025. Ha vassa knivar och näsdukar i närheten!

Källa: STTinfo/Centralförbundet för lant- och skogsbruksproducenter MTK | Pressmeddelande

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/.

* 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) 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 momsen 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 mervärdesskatteintäkter 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**

* TULLEN

Antalet e-handelsbeställningar från Kina med lågt värde ökar – finländarna beställer miljontals varor

Finländarnas entusiasm för att beställa billiga varor från länder utanför EU, särskilt från Kina, har ökat kraftigt under det senaste året. Enligt Tullen ökade antalet beställningar i webbutiker till ett värde av under 150 euro med hela 940 procent under januari-oktober 2024 jämfört med året innan.

Största delen av varorna beställdes från Kina, varifrån hela 97,7 procent av alla varor i denna prisklass anlände.

Kinesiska paket dominerar

Under januari-oktober beställdes 22,7 miljoner varupartier från Kina, medan motsvarande siffra i fjol var endast 1,7 miljoner. Ökningen var hela 1 228 procent. Det totala värdet på varorna uppgick till 137,6 miljoner euro, vilket är 597 procent mer än 2023. Det genomsnittliga priset för ett enskilt parti varor som beställdes från Kina var blygsamma 6,05 € – betydligt lägre än från andra länder som Storbritannien (28,33 €) eller USA (43,19 €).

– Även om antalet beställningar är enormt, står de för bara en procent av värdet på importen från länder utanför EU, säger Olli-Pekka Penttilä, statistikdirektör vid Tullen.

Vad beställer finländare?

Textilier och textilprodukter är de överlägset mest populära beställningarna. Var fjärde beställda produkt hör till denna kategori, och dessa står för en tredjedel av värdet av importerade varor under 150 euro. – I år har det beställts i genomsnitt en textilprodukt från Kina per finländare, säger Penttilä. Näst mest beställda var plast- och gummiprodukter, den tredje var skodon och huvudbonader och den fjärde metallvaror. Maskiner och inventarier var den femte populäraste gruppen. Mått i varuvolymer var huvudbonader den enskilt mest beställda produkten, medan dam- och flickkläder, såsom jackor, jackor och klänningar, blev de mest betydelsefulla mätt i värde. Genomsnittspriset för en sådan varuförsändelse var 12,42 euro.

Tulldeklaration och moms avskräcker inte från att beställa. Sedan juli 2021 måste alla beställningar från länder utanför EU lämna in en tulldeklaration och betala moms. Detta har dock inte saktat ner finländarnas entusiasm för shopping. De låga priserna lockar konsumenterna att beställa, även om produktsäkerheten har väckt oro. – De ökade beställningsvolymerna har väckt frågor om produkternas kvalitet och säkerhet, och dessa frågor kommer också att behandlas i samband med EU:s tullreform, säger Penttilä.

Storbritannien och USA långt efter

Trots Kinas dominans håller sig Storbritannien och USA också som källområden för e-handelsleveranser. Under januari-oktober beställdes 270 000 varupartier från Storbritannien, vilket var 33 procent mer än året innan. Från Förenta staterna beställdes 140 000 försändelser, men antalet minskade något, med 2 procent från året innan.

Det låga priset är frestande, men vad händer härnäst?

De betydligt lägre priserna på produkter som beställs från Kina förklarar delvis populariteten, men samtidigt uppstår frågan om hur hållbart ett sådant köpbeteende är på lång sikt. Enligt Tullen strävar man efter att svara på de ökade beställningsvolymerna och de utmaningar som den medför. Finländarna är dock ivriga att beställa tills vidare – oavsett om det är en huvudbonad, en plastartikel eller ett klädesplagg har förmånliga kinesiska förpackningar blivit en del av vardagen. (Källa: STTinfo/Tullen)

VECKANS KONSTUPPLEVELSE



Hjalmar Munsterhjelm

19.10.1840, Toivoniemi, Tuulos

2.4.1905, Helsingfors

Skoglandskap från Hauho, 1884

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



VASA STADSTEATER TOSCA-operan

Premiär 16.1.2025

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

MEDIESPRÅK 2025: seminarium XX

Vasa 22-23 januari 2025.

Mediespråk 2025 arrangeras av Svensk presstjänst och Centret för livslångt lärande vid Åbo Akademi i samarbete med Svenska Yle, Hufvudstadsbladet Ab, HSS Media, ÅU Media, Svenska folkskolans vänner, Stiftelsen för Åbo Akademi, Svenska kulturfonden, Harry Schaumans stiftelse och Konstsamfundet.

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

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 huikeman kattaoksen

Lady Laverna & Arona Showgirls: Olivia Rouge, Nana Lamarr

& Rosie Rhyme!
www.ritz.fi/events
Vaasa-Vasa Baroque
La / Lö 25.1 klo / kl. 18.00 Vaasan kirkko / Trefaldighetskyrkan

Su / Sö 26.1 klo / kl. 18.00 Kaustisen kamarimusiikkiviikko Chiara Margarita Cozzolani: Vespro della Beata Vergine Earthly Angels & Floridante (EST) Suomen ensiesitys tästä upeasta 1600-luvun italialaisesta teoksesta!

Finlandspremiär på detta fantastiska verk från 1600-talets Italien!

<https://vaasabaroque.com/>

KARLEBY VINTERACCORDEON

Karleby vinteraccordeo
8.-15.2.2025

<https://talviharmonikka.com/>

Vaasa-Vasa Baroque Pe / Fr 14.2 klo / kl. 18.00

Stadshusets spegelsal
Ystävänäpäiväbarockia – Vändagsbarock Janne Valkeajoki, accordeon Rameau & harmonikkahittejä / Rameau & dragospelshits

Konserttilippu sisältää tarjoilun / Konserttilipjetten inkluderar servering.

<https://vaasabaroque.com/>

TOMMYS: TILLSAMMANS IGEN

RITZ
5.3.2024 KL 19 - 21.30

Hans Martin, Nicklas

Käldström
<https://ritz.fi/events/>
Vaasa-Vasa Baroque
La / Lö 22.3 klo / kl. 16.00 Musiikkia Veturitallissa / Musik i Lokstallet

Sinfonioita yhdelle viululle – Stradellan sonaatteja ja kirjeitä Symfonier för en violin – Stradellas sonater och brev Pirkanmaan barokki & Aira Maria Lehtipuu Tähän konserttiin on vapaa pääsy! Avoimet ovet Veturitallissa koko päivän, tule tutustumaan Wärtsilän alueeseen.

<https://vaasabaroque.com/>

VASA HUMORFESTIVAL 2025

2-4.4.2025
Arr. Finlandssvensk kulturutveckling

Vaasa-Vasa Baroque Su / Sö 27.4 klo / kl. 17.00

Stadshusets festivals
Händel ja Roman Lontoossa – Händel möter Roman i London Kajsa Dahlbäck, sopraano / sopran Drottningholms barockensemble (SWE)
<https://vaasabaroque.com/>

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 hattets år och våra förfäders öden tillbaka till Kyrö älvs stränder. Big Wrath är en skakande och närande berättelse om familjeband, moderskärlek, uthållighet och kraften i samarbete under en tid, när Rysslands brutala anfallskrig mot Finland brände ner Österbotten till svart jord.”

www.musiikkijuhlat.fi

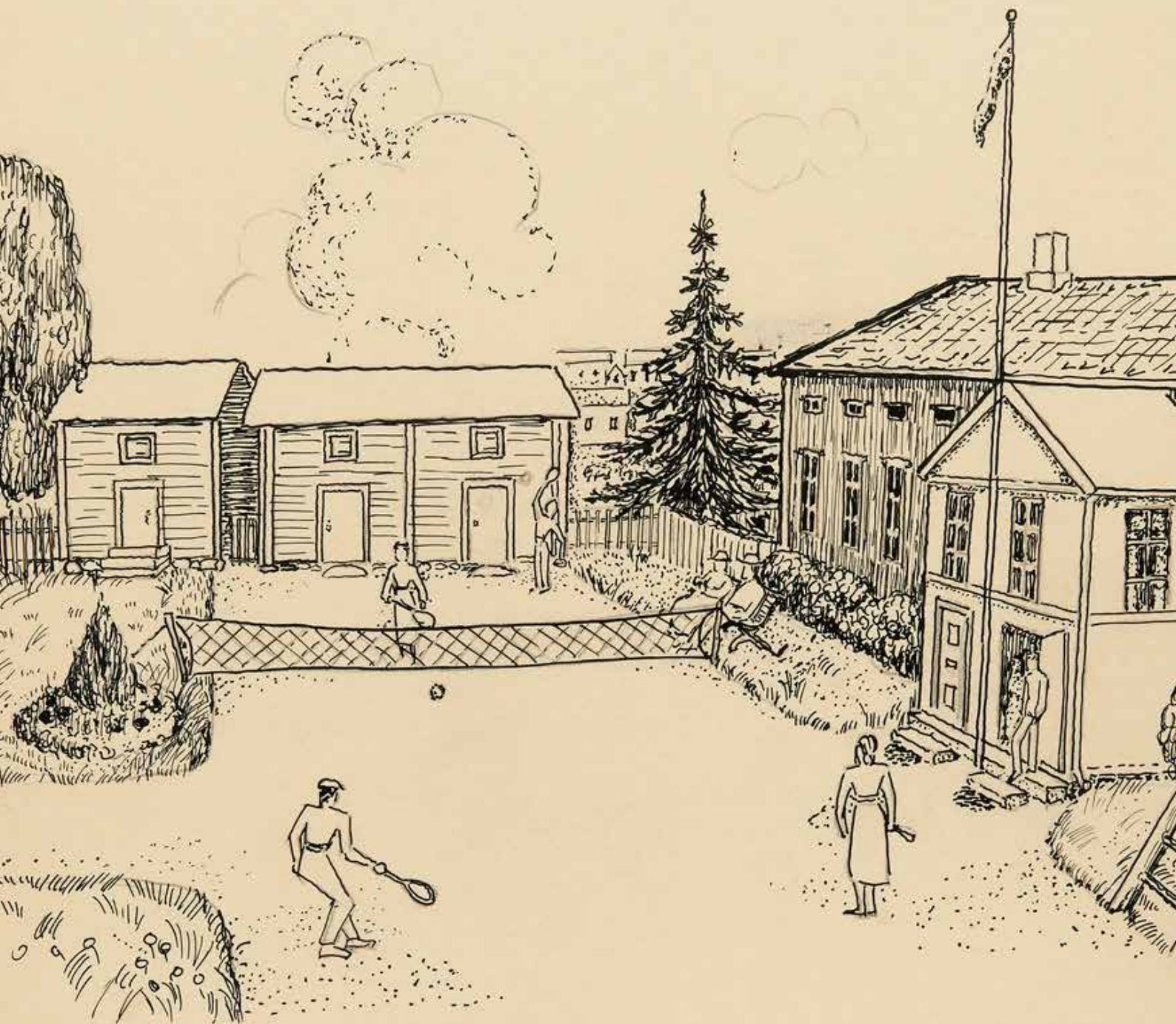
MUSIKFESTSPELEN KORSHOLM

23.7.–30.7.2025
En hälsning från festivalledaren Viktor Nygård:

”Jag ser hemskt mycket fram emot att arbeta med Musik-festspelelen 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



•PIRTTIKYLÄN PAPPILAN PIHA•

TENNISTÄ PELATAAN SEKÄ

MYÖS KATSELLAAN.

MUISTISTA piirränyt. K. 1940

ISÄ JA ÄITI ISTUVAT RAUHASSA

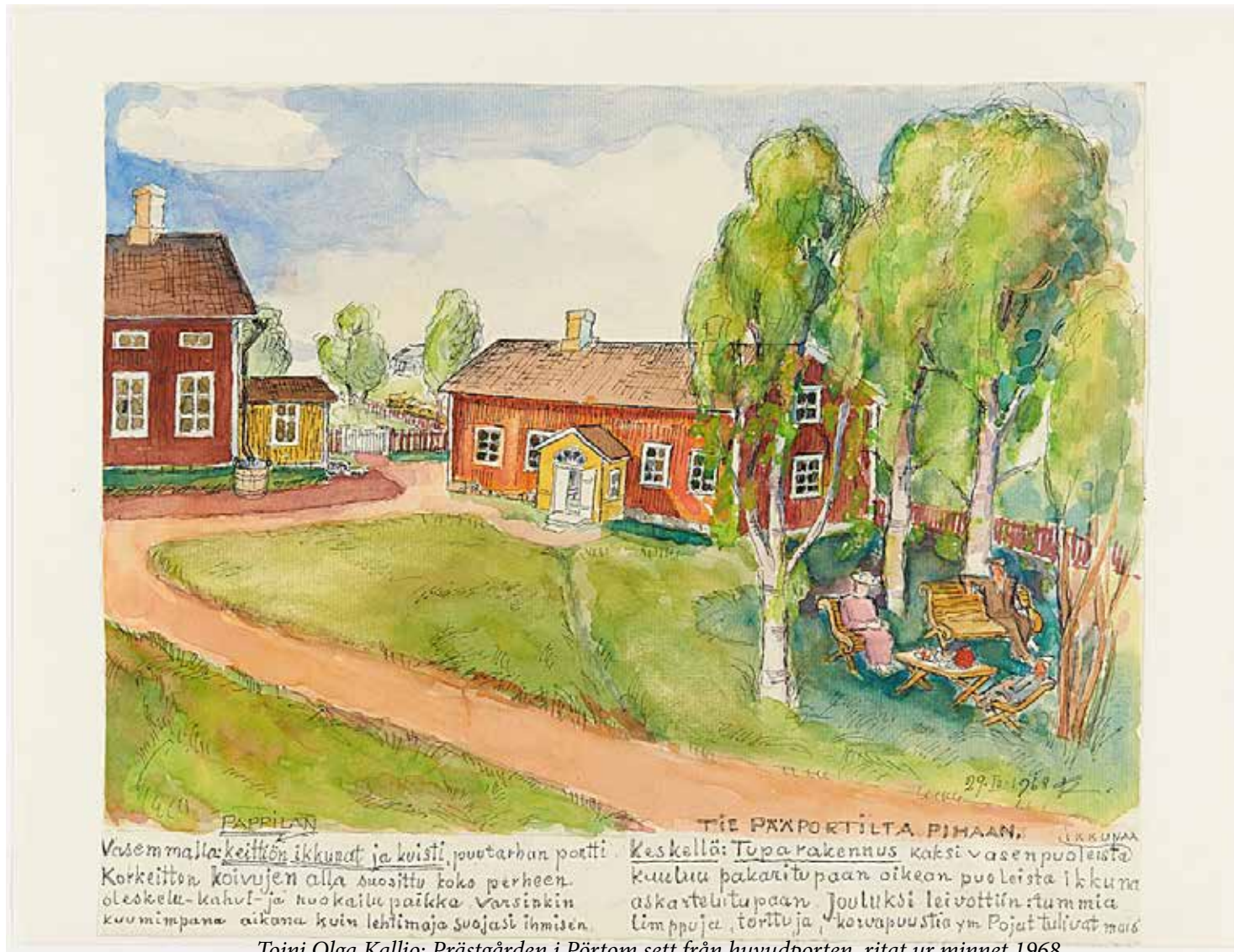
ILLAN SUUSSA AURINGON PAINUESSA

KIRKOTAAKSE TAUSTALLA JYVÄMA-

KASIINI, JAUHO- JA LIHA-KALA AITTA.

KONSTHISTORIA

Toini Olga Kallio: Textilkonstnären med rötter i Pörtom



Toini Olga Kallio: Prästgården i Pörtom sett från huvudporten, ritat ur minnet 1968

Toini Olga Kallio, född den 11 juli 1891 i Pörtom, var en framstående textilkonstnär vars arbete både nationellt och internationellt har lämnat ett starkt avtryck inom textilkonsten. Hennes konstnärliga gärning omfattade allt från kyrkliga textilier till akvareller och teckningar, med en djup koppling till hennes hembygd och dess kultur.

Familj och uppväxt

Toini föddes i en familj med starka band till konst och hantverk. Hennes far, kontraktsprosten Pietari Antero Kallio (ofta försvenskat till Peter Anders Kallio), var kyrkoherde i Pörtom

i tre decennier. Han avled 1915, djupt sörjd av församlingen. Modern Lydia Charlotta Durchman bidrog också till att forma en kulturell och intellektuell miljö för familjens barn.

Skapandets gåva fanns i familjen: två av Toinis bröder, Kauno och Oiva Kallio, blev framstående arkitekter. Kauno ritade bland annat Harmans hus i Vasa och ungdomsföreningens lokal i Pörtom. Oiva, som var ordförande för statens arkitektnämnd, bidrog till många kyrkobyggnader och affärsfastigheter i Finland. Även två andra bröder, Sulo och Uno, valde tekniska banor som ingenjörer.

Utbildning och karriär

Toini inledde sin konstnärliga bana

med examen från Vasa frivilliga flickskola 1906. Därefter fortsatte hon på Konstföreningens Ritskola och genomgick en kurs i vävning vid Wetterhoffs arbetsskola 1930. Hennes utbildning kompletterades med studier i Sverige, Italien och Paris, vilket bidrog till att forma hennes konstnärliga stil och tekniska skicklighet.

Under åren 1913–1916 arbetade Toini som lärare i teckning vid Vasa frivilliga realskola och flickskola. Därefter tog hon anställning som textilkonstnär vid Finlands Handarbetets Vänner. År 1923 startade hon sin egen textilbyrå, där hon utvecklade sin unika stil och skapade verk som kombinerade traditionella tekniker med moderna influenser.

Konstnärlig stil och verk

Toini Kallio var en mångsidig konstnär som skapade kyrkliga textilier, bildvävnader, fanor och inredningstextilier. Hennes konst kännetecknas av en djup förståelse för färg och form, där traditionella metoder kombineras med nyskapande uttryck.

Förutom textilkonsten skapade hon akvareller och teckningar inspirerade av sin hembygd i Pörtom och sin senare bostadsort Ruovesi. Dessa verk skildrar ofta kyrkliga byggnader och naturscener, där hennes tekniska skicklighet och känsla för detaljer lyser igenom.

Altartavlan i Pörtom kyrka

Ett av Toinis mest kända verk i Pörtom är altartavlan i Pörtom kyrka, målad 1913. Tavlan är en kopia av Albert Edel-felts altartavla i Trefaldighetskyrkan i Vasa, anpassad för kyrkans mindre utrymme. Tavlan, med titeln Herdarnas tillbedjan, visar Jesusbarnet i Jungfru Marias famn omgiven av andäktiga herdar i stallet. Invigd under midsommarhelgen 1913, är den en viktig del av kyrkans konstnärliga arv.

Internationell erkänsla

Toinis verk fick stor uppmärksamhet, både nationellt och internationellt. Hon tilldelades diplom vid utställningar i Milano och Antwerpen och deltog i flera prestigefyllda utställningar som stärkte hennes position som en ledande textilkonstnär.

Konstnärligt arv

Toini Olga Kallio har lämnat ett bestående avtryck inom finländsk textilkonst. Genom sina verk och sin undervisning inspirerade hon en ny generation konstnärer och hantverkare. Hennes förmåga att förena tradition med innovation gör att hennes konst fortsätter att vara relevant och uppskattad. Som en ambassadör för det finländska kulturarvet är Toini Olga Kallio en förebild för kommande generationer. Hennes verk är en hyllning till naturen och traditionerna i hennes hembygd, och hennes bidrag till textilkonsten kommer att leva vidare i många år framöver.

Ett arv bevarat i bildarkiv

Bland Kallios kvarlämnade verk finns flera teckningar och målningar från 1968, där hon ur minnet skildrade sin hembygd. Dessa verk, bevarade av Museiverket, är en ovärderlig del av det historiska bildarkivet och tillgängliga under licensen CC BY 4.0.



Toini Olga Kallio: Finrummet i prästgården i Pörtom, ritat ur minnet 1968



Toini Olga Kallio: , Prästgården i Pörtom, flickornas rum, ritat ur minnet 1968



Toini Olga Kallio: , Prästgården i Pörtom, verandan



Toini Olga Kallio: , Prästgården i Pörtom, köket, ritat ur minnet 1968



Toini Olga Kallio: , Prästgården i Pörtom, sängkammare, ritat ur minnet 1968

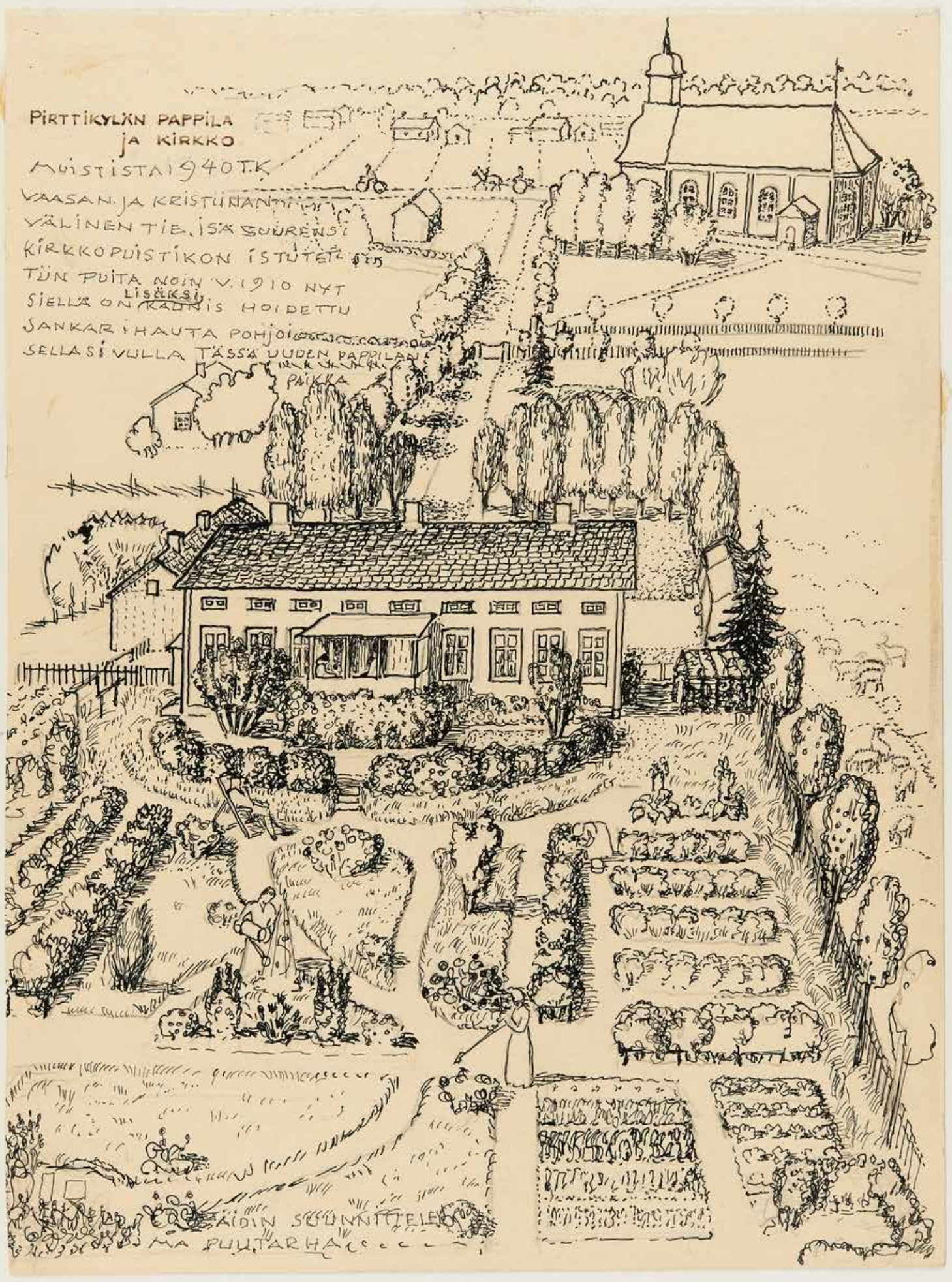
PÖRTTİKYLÄN PAPPILA
JA KIRKKO

MUISTISTAI 1940TK

VAASAN JA KRISTINANTIN
VÄLINEN TIE, ISÄ SUUREN
KIRKKOPUISTIKON ISTUTETTU

TUN PUITA NOIN V. 1910 NYT
LISÄKSI
SIELLA ON KADONNEET HOIDETTU

SANKARITHAUTA POHJOIS-
SELLA SIVULLA TÄSSÄ UUDEN PAPPILAN
PAIKKA



Toini Olga Kallio: , Prästgården och kyrkan i Pörtom, 1940

OPERA I VASA

Tosca: En berättelse om kärlek, svek och konstnärlig passion i det revolutionära Rom

Vasa stadsteaters Tosca är Puccinis opera när den är som mest autentisk, medan Vasas version når en hög nivå inom operakonsten.

Detta får inte vara den sista operapremiären i Vasa!



Opera: Tosca av Giacomo Puccini

Premiär på Vasa stadsteater

16.1.25

**Dirigent Anna-Maria Helsing,
Vasa stadsorkester**

Regisserad av Seppo Välinen

Roller

**Floria Tosca - Riitta Haavisto
Mario Cavaradossi - Mika Pohjonen**

Baron Scarpia - Waltteri Torikka

Vasa Operaförenings kör

”Det här verket är gjort med kärlek till betraktaren. Samarbetet med underbara artister, en fantastisk orkester, skicklig teknisk personal och underbara körmedlemmar har gjort det möjligt att skapa ett verk som kommer att lämna ett varmt minne i mitt hjärta”, skriver

teaterchef Seppo Välinen i programbladet.

Vad handlar då den här operan om?

Giacomo Puccinis Tosca är inte bara opera; det är en fascinerande historia om kärlek, svek och konstnärlig passion år 1800 mot bakgrund av det revolutionära Rom. Detta kraftfulla verk, med sina svävande melodier och dramatiska klimax, har fångat publik över hela världen i mer än ett sekel och etablerat sig som en av de mest spelade operorna genom tiderna.

En stad på gränsen till förändring:

Rom år 1800 var en stad på gränsen till förändring. Napoleons arméer svepte över Europa och den politiska situationen var instabil. Paulerna, som en

gång varit en mäktig makt, försökte desperat att behålla makten medan viskningar om revolution fyllde luften. Denna turbulenta bakgrund utgör en kraftfull grund för det intensiva drama som utspelar sig i Tosca.

En kärlekshistoria mitt i kaoset:

I centrum för operan står den passionerade kärleken mellan den eldiga operasångerskan Floria Tosca och den idealistiske konstnären Mario Cavaradossi. Men deras kärlek hotar den skoningslöse polischefen, Baron Scarpia. Scarpia, som har makt, längtar efter Tosca och törstar efter makt, manipulerar och lurar älskare, vilket utlöser en kedja av tragiska händelser.

Operamusikens mästerverk Puccinis genialitet ligger i hans

förmåga att väva ett spektrum av känslor genom sin musik. Från höjderna i Toscas "Vissi d'arte"-aria till Scarpias iskalla "Te Deum" är kompositionen ett mästerverk av dramatiskt uttryck. Operan bjuder på oförglömliga arior, duetter och ensemblescener som fortsätter att fascinera publiken än i dag.

En tidlös berättelse om mänsklighetens kamp:

Tosca är mer än bara ett historiskt drama; Den utforskar tidlösa teman som kärlek, svek, makt och människans förmåga till både stort mod och ofattbar grymhet. Operans fortsatta popularitet talar om dess förmåga att förena publiken på en djupt känslomässig nivå och påminner oss om konstens bestående kraft och det mänskliga livets bräcklighet.

Minnen från föreställnings-traditionen:

Tosca har framförts otaliga gånger på scener runt om i världen sedan premiären år 1900. Dess fortsatta popularitet är ett bevis på dess dramatiska kraft och musikaliska prakt. Operan fortsätter att fånga publiken med sina intensiva känslor, oförglömliga melodier och tidlösa teman.

Vad vi kan lära oss av Tosca:

Tosca fungerar som en kraftfull påminnelse om farorna med obegränsad makt och dess betydelse för att försvara det vi tror på. Den utforskar också komplexiteten i relationer, kärlekens bräcklighet och de förödande konsekvenserna av svek. Operans bestående budskap om mod, uthållighet och betydelsen av mänsklighetens bestående kraft fortsätter att ge genklang hos publiken idag.



Reetta Haavisto som Floria Tosca

Ett mästerverk i Vasa!

Tosca är också ett mästerverk som framförs i Vasa. Artister, stadsorkester, scenografi, textning och operakör - allt perfekt! När vi har en så här fin operakör är det oerhört viktigt att operatraditionen i Vasa fortsätter på ett sätt som inte finns i många städer.

Och berättelsen, den fortsätter att fascinera och utmana publiken mer än ett sekel efter premiären. Dess fortsatta popularitet är ett bevis på dess tidlösa kraft och förmåga att tala till mänskligheten på ett djupt och varaktigt sätt.

ENSAMHET

Ensamhet påverkar laboratorievärden: En djupare djupdykning i biologin bakom social isolering



En nyligen publicerad studie i Nature Human Behaviour har belyst de djupgående biologiska effekterna av social isolering och ensamhet, och avslöjat en betydande koppling mellan dessa sociala faktorer och förändringar i det mänskliga proteomet.

Denna banbrytande forskning, som genomfördes i stor skala med över 42 000 deltagare från UK Biobank, ger övertygande bevis för de skadliga effekterna av social frånkoppling på vår fysiska hälsa.

Studien, som leddes av forskare från Fudan University och University of Cambridge, använde avancerad proteomikteknik för att analysera blodprover från deltagare. De identifierade en distinkt uppsättning proteiner hos individer som upplever so-

cial isolering och ensamhet, av vilka många är inblandade i viktiga biologiska processer som inflammation, antivirala svar och immunsystemets funktion. Dessa resultat tyder på att social isolering och ensamhet inte bara påverkar vårt mentala välbefinnande utan också har en djupgående och mätbar effekt på vårt fysiologiska tillstånd.

Dessutom använde studien Mendelsk randomisering, en kraftfull genetisk metod, för att fastställa ett orsakssamband mellan ensamhet och specifika proteiner. Denna robusta analys ger starka bevis för att ensamhet direkt påverkar nivåerna av vissa proteiner i kroppen, vilket potentiellt bidrar till en ökad risk för kroniska sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och stroke.

Implikationerna av denna forsk-

ning är långtgående. Genom att förstå de biologiska vägar genom vilka social isolering och ensamhet utövar sina skadliga effekter kan forskare utveckla nya terapeutiska mål och interventioner för att mildra de hälsorisker som är förknippade med dessa sociala upplevelser. Denna forskning understryker också den avgörande betydelsen av att främja sociala kontakter och bekämpa ensamhet som en folkhälsonöd-vändighet.

Denna studie ger ett avgörande steg framåt i vår förståelse av det intrikata samspelet mellan sociala faktorer och människors hälsa. Den belyser den djupgående inverkan som social isolering och ensamhet har på vår biologi och understryker det akuta behovet av samhällseliga insatser som prioriterar sociala kontakter och välbefinnande.

HÄLSA

Vikten av att promenera: Att uppnå 5 000 steg om dagen för bättre mental och allmän hälsa



Promenader är en av de enklaste och mest tillgängliga formerna av fysisk aktivitet.

Och det är inte dyrt att gå. Även om det kanske inte är lika glamoröst som att gå till gymmet eller delta i högintensiva träningspass, understryker forskning konsekvent dess djupgående inverkan på den allmänna hälsan. Nya resultat som publicerats i JAMA Network Open belyser ytterligare de mentala hälsoförändringarna med promenader, med betoning på sambandet mellan dagliga steg och minskade depressiva symtom. Den här artikeln utforskar den viktiga rollen av att gå minst 5 000 steg om dagen och drar insikter från den senaste

forskningen och praktiska tillämpningar för vardagen.

Promenader och mental hälsa:

Viktiga insikter från ny forskning

En systematisk genomgång och metaanalys som publicerades den 16 december 2024 i JAMA Network Open analyserade 33 observationsstudier som omfattade över 96 000 vuxna. Forskningen avslöjade ett övertygande samband mellan dagligt antal steg och psykiska hälsoreultat: Minskade depressiva symtom:

Deltagare som gick 5 000 eller fler steg dagligen visade färre depressiva symtom i tvärsnittsstudier jämfört med de som gick färre steg.

Riskreducering: Prospektiva studier indikerade en signifikant minskning av risken för depression bland individer som uppnådde 7 000 eller fler dagliga steg.

Inkrementella fördelar: Varje ytterligare 1 000 steg per dag var förknippat med en lägre risk för depression, vilket visar de kumulativa fördelarna med ökad fysisk aktivitet.

Dessa resultat ligger i linje med bredare bevis som kopplar fysisk aktivitet till förbättrad mental hälsa, och lyfter fram promenader som en effektiv och inkluderande strategi för mentalt välbefinnande.

Bortom mental hälsa: De holistiska fördelarna med promenader



Medan JAMA-studien betonar mental hälsa, sträcker sig promenadernas fördelar över flera hälsodomäner:

Kardiovaskulär hälsa: Att promenera regelbundet minskar risken för hjärtsjukdomar genom att sänka blodtrycket, förbättra kolesterolnivåerna och förbättra cirkulationen.

Viktkontroll: Ett dagligt stegmål hjälper till med kaloriförbrukningen, vilket hjälper till att bibehålla en hälsosam vikt.

Muskuloskeletal styrka: Promenader stärker ben och muskler, minskar risken för osteoporos och förbättrar balansen.

Kognitiv funktion: Studier tyder på att promenader förbättrar minnet och den exekutiva funktionen, vilket kan minska risken för demens.

Livslängd: Regelbundna promenader är kopplade till en lägre risk för dödlighet av alla orsaker, vilket gör det till en hörnsten i ett hälsosamt åldrande.

Praktiska strategier för att uppnå 5 000 steg dagligen

För många ligger utmaningen inte i att erkänna fördelarna med

promenader utan i att införliva det i sin dagliga rutin. Här är några praktiska tips för att nå och överträffa tröskeln på 5 000 steg:

Dela upp dina steg i hanterbara bitar, till exempel 10-minuters promenader efter varje måltid.

Ta trapporna: Välj trappor framför hissar och rulltrappor när det är möjligt.

Gå under raster: Använd pauser på jobbet för att ta korta promenader runt ditt kontor eller din byggnad.

Parkera längre bort: Välj en parkeringsplats längre bort från din destination för att lägga till extra trappsteg.

Utnyttja teknik: Använd en stegräknare eller smartphone-app för att spåra dina steg och sätta upp uppnåeliga mål.

Promenader är lätta att genomföra

En av promenadernas största styrkor är dess tillgänglighet. Till skillnad från många träningsformer som kräver specialutrustning eller medlemskap är promenader gratis och anpassningsbara till nästan alla

miljöer. För personer med fysiska begränsningar kan även lätt gång eller att kliva på plats ge hälsofördelar. Samhällen och beslutsfattare kan främja promenader ytterligare genom att skapa säkra, promenadvänliga utrymmen som parker, stigar och fotgängarvänliga stadsområden.

Promenader som en samhällelig lösning

Resultaten från JAMA Network Open lyfter fram promenader som en billig insats med hög effekt för folkhälsan. Att uppnå en utbredd användning kräver dock mer än individuella ansträngningar. Det kräver en systemförändring. Arbetsgivare kan uppmuntra till promenader genom att främja promenadmöten och stegutmaningar. Stadsplanerare bör prioritera promenadvänlig stadsdesign för att göra promenader till ett lönsamt alternativ för pendling och fritid.

På ett personligt plan har promenader alltid varit min favoritaktivitet för både fysisk och mental förnyring. Oavsett om det är en rask morgonpromenad för att ge energi till min dag eller en lugn promenad på kvällen för att varva ner, ger promenader en känsla av koppling till sig själv och den omgivande miljön. Det är ofta under dessa stunder av rörelse som klarheten framträder och stressen försvinner.

Att gå 5 000 steg dagligen är inte bara ett hälsomål utan ett steg mot ett mer balanserat, uppfyllt liv. Bevisen är tydliga: att införliva promenader i din rutin kan avsevärt förbättra den mentala hälsan, minska risken för kroniska sjukdomar och förbättra det allmänna välbefinnandet. Låt oss snöra på oss skorna, ta det första steget och omfamna promenader som ett enkelt men kraftfullt verktyg för hälsa och lycka.

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

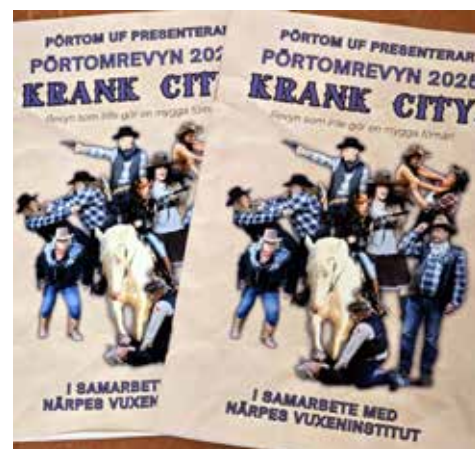
Nyårsrevyer är något alldeles speciellt. De är som en vitamininjektion av glädje och gemenskap när vi behöver det som mest. I en tid av vintermörker och hektiska liv är de en påminnelse om vikten av att stanna upp, skratta och

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 närmkontakt! 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.

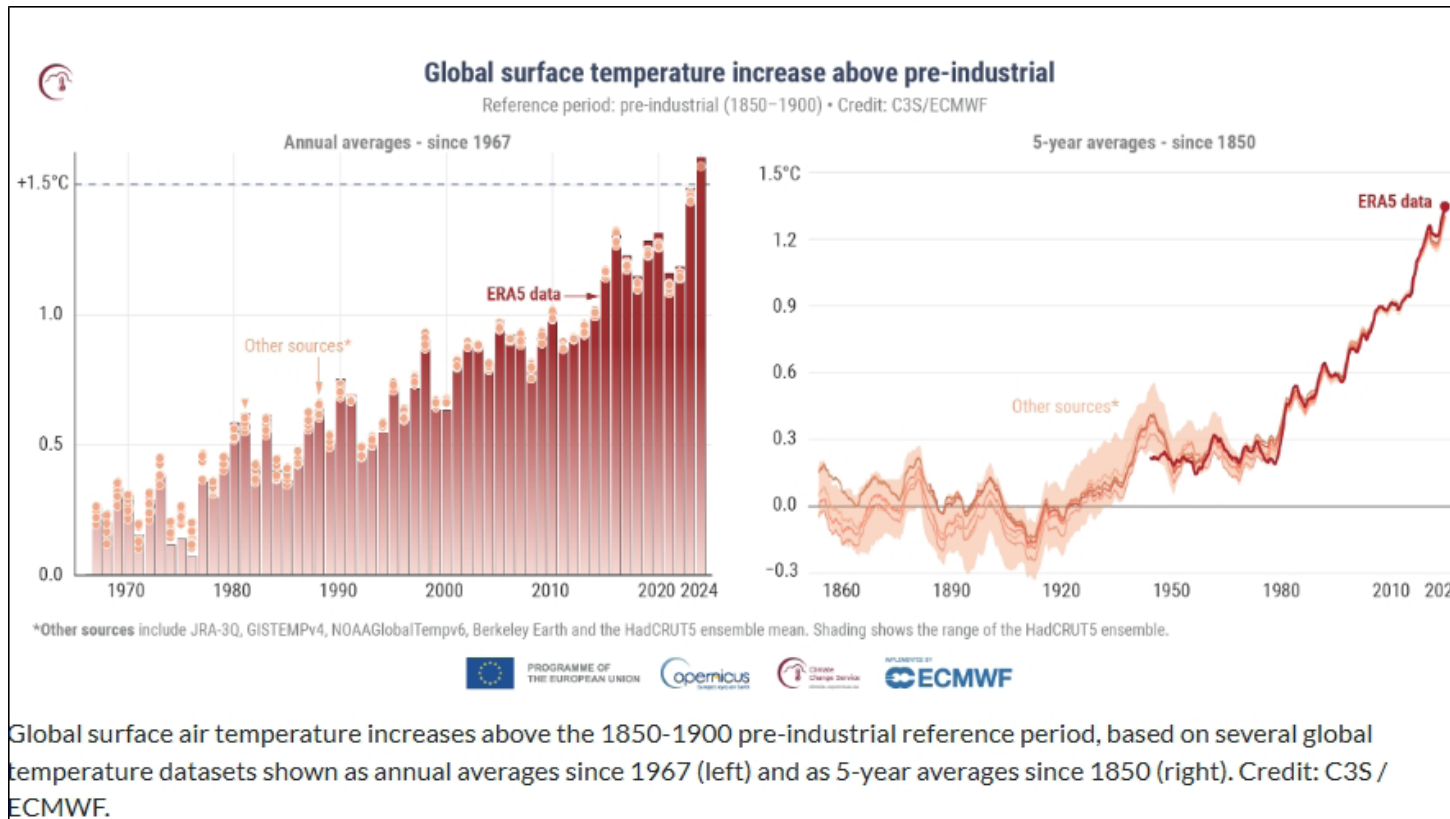
Atlas 2.0 är en kosmisk gåta.

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!

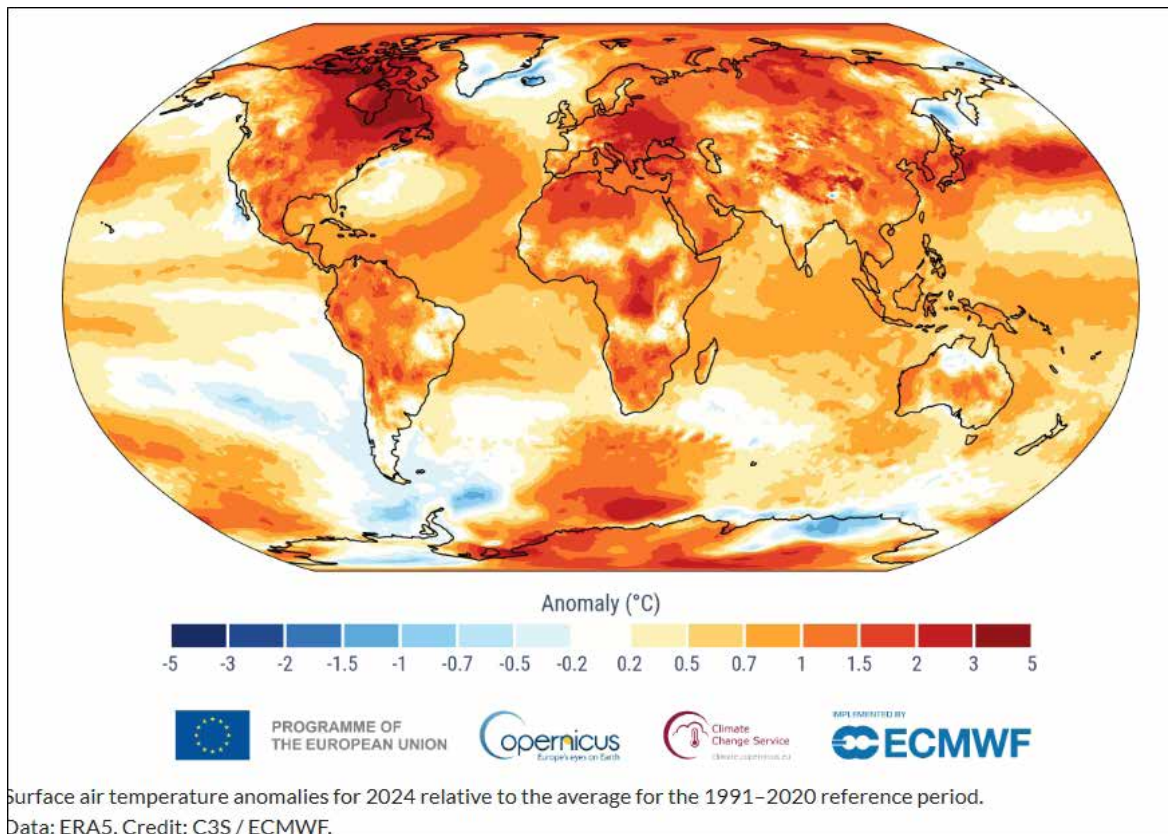
KLIMATFÖRÄNDRINGEN

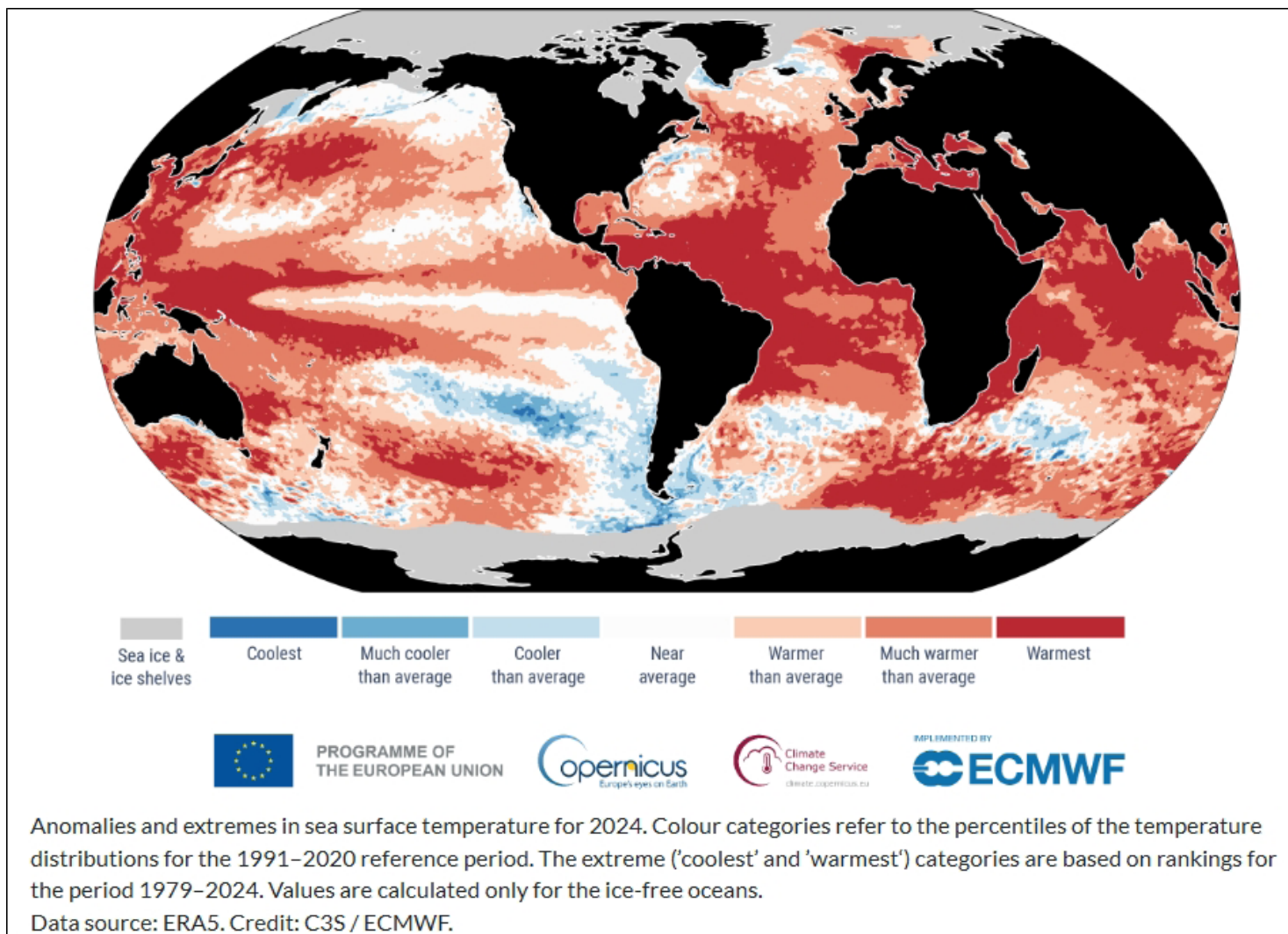
2024: Ett år av aldrig tidigare skådad värme, krossade rekord och en dystert varning



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 växthusgaserna: 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

32 Wasa Dagblad, 19 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 β) 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 β -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 β - 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 - DROPPLOS 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.

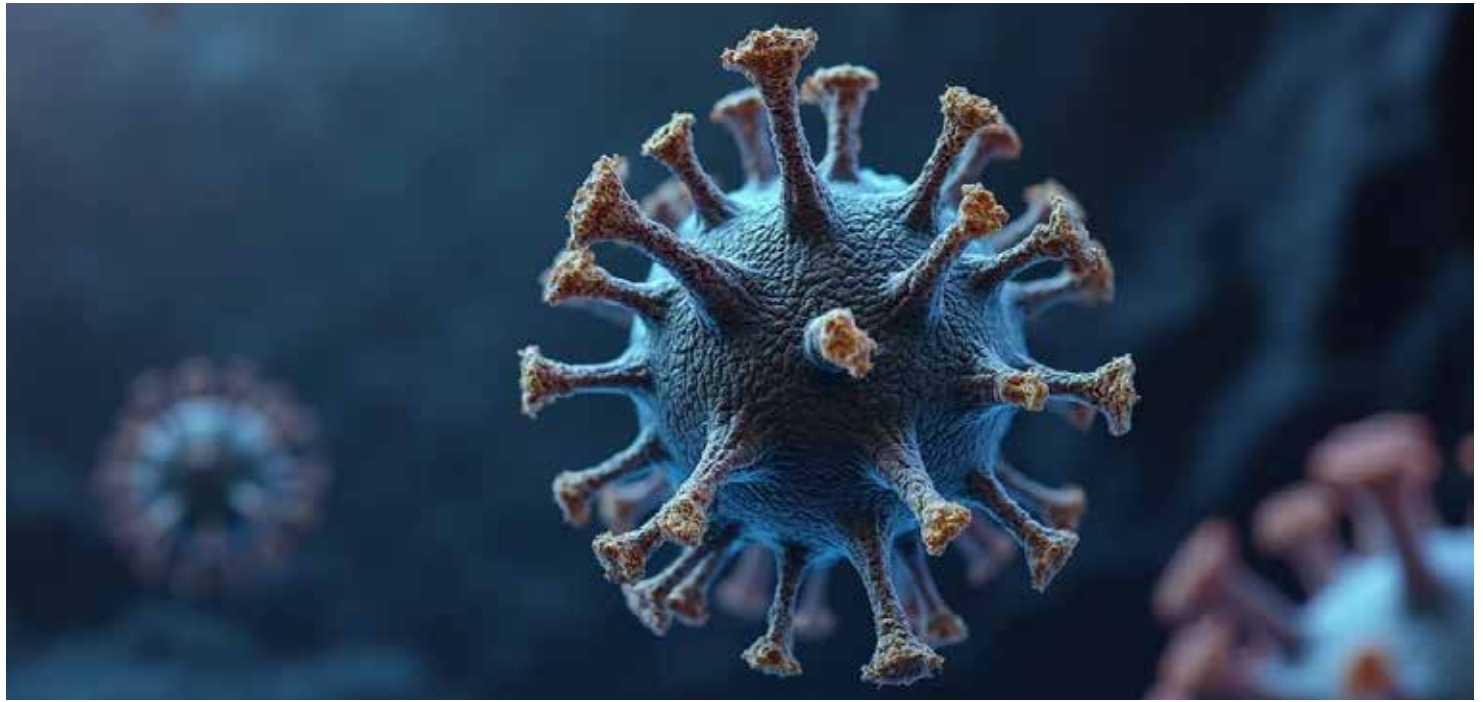
Det är viktigt att komma ihåg:

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 sjukdomsburda 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 säsongbetonade 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 säsongbetonade 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. Vi ser fram emot att välkomna fler läsare. Vi är tacksamma för den feedback vi fått och hoppas på Tack för ert förtro-

Med blicken mot det tredje året När vi nu inleder vårt tredje verk-

samhetsår ser vi 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 Vasa, 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, teater-chef 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>

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.

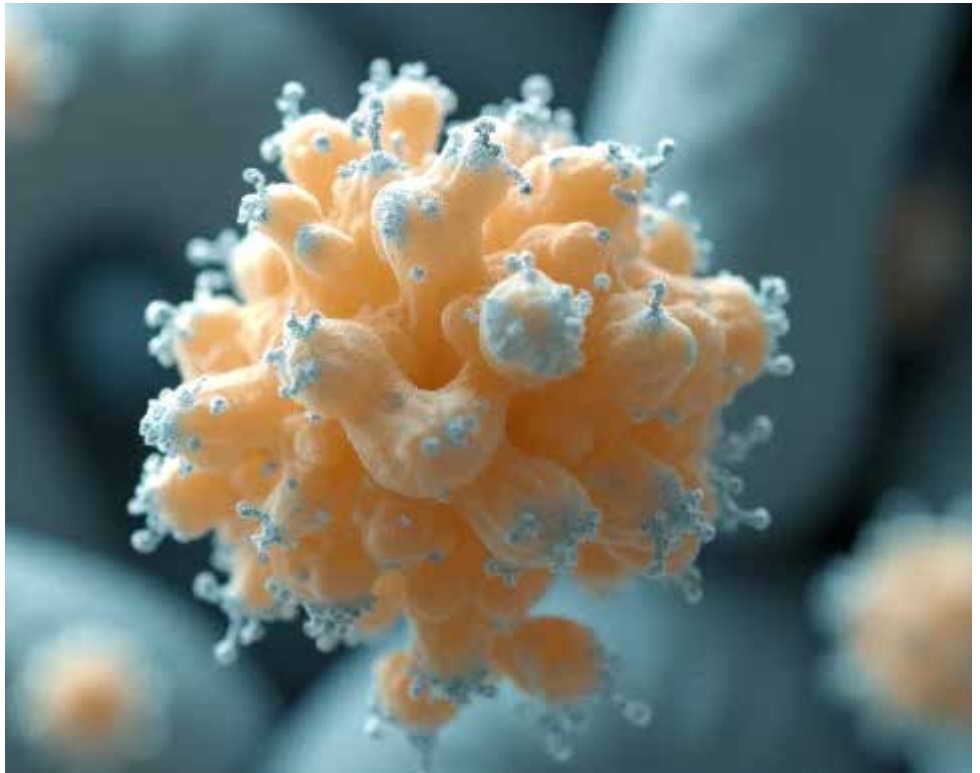
Utbrott av mycoplasma kan vara i flera månader och uppträder ofta i cykler, med större epidemier vart tredje till femte år.

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 försämra 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 plackupbyggnad 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

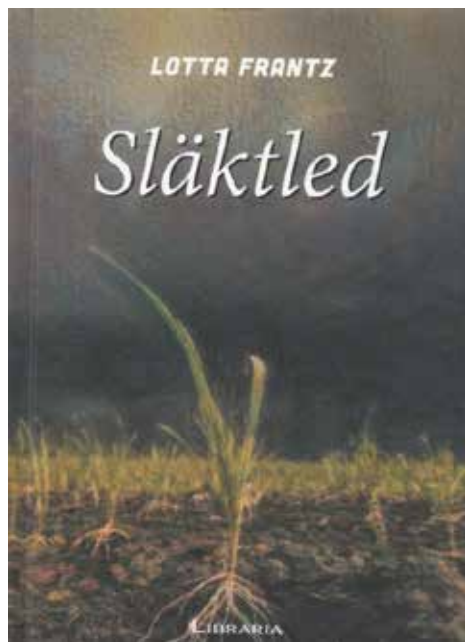
Att följa dessa åtta vanor stöder inte bara hjärnans hälsa utan bidrar också till det allmänna välbefinnandet. Den kumulativa effekten av att äta bra, hålla sig aktiv och hantera viktiga hälsomått säkerställer att hjärnan får de näringsämnen, syre och stimulans den behöver för att hålla sig skarp.

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

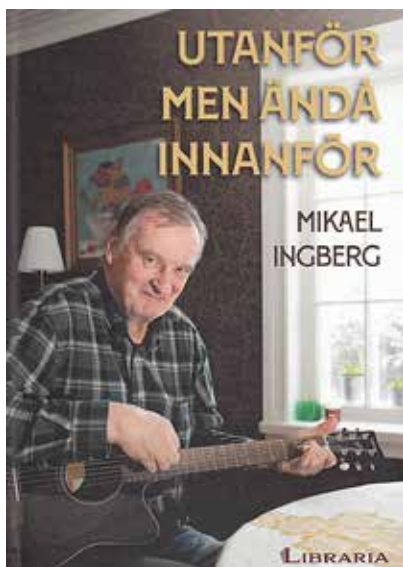
Förlag: Libraria

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

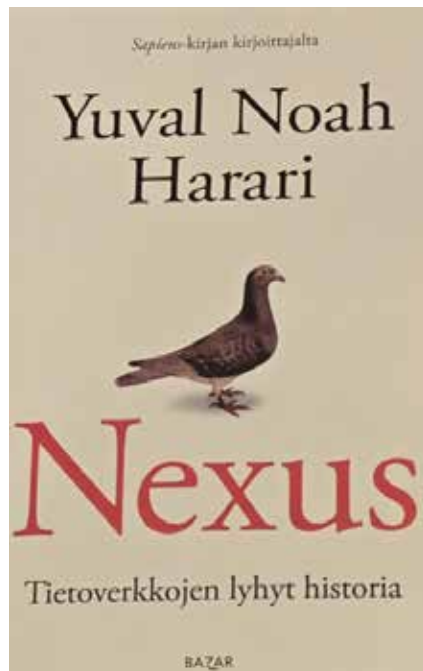
Förlag: Libraria

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

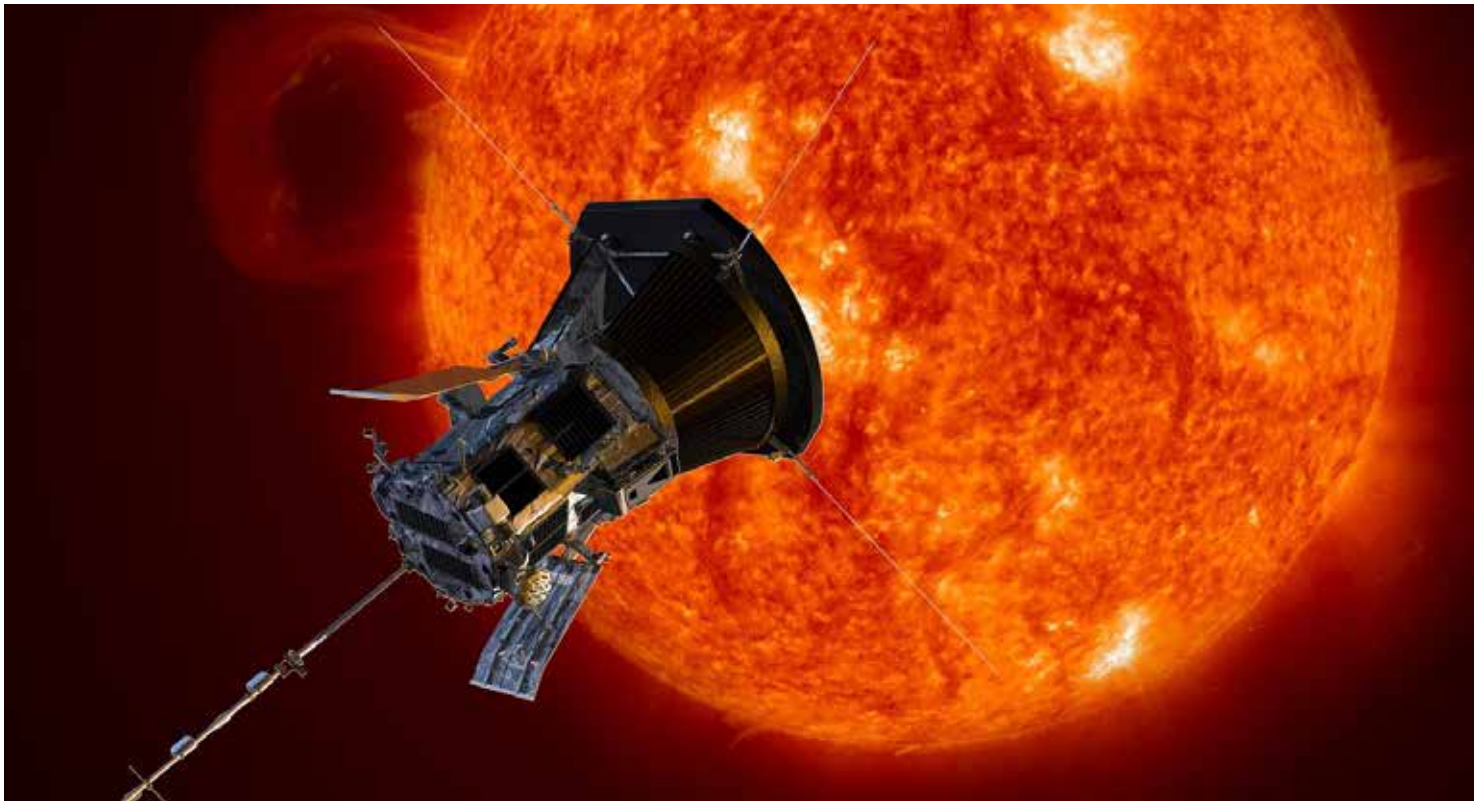
Skrämmande berättelser om spöken, häxor och hemsökta gårdar.

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



**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, fånglande 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

läsarinnor, 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.

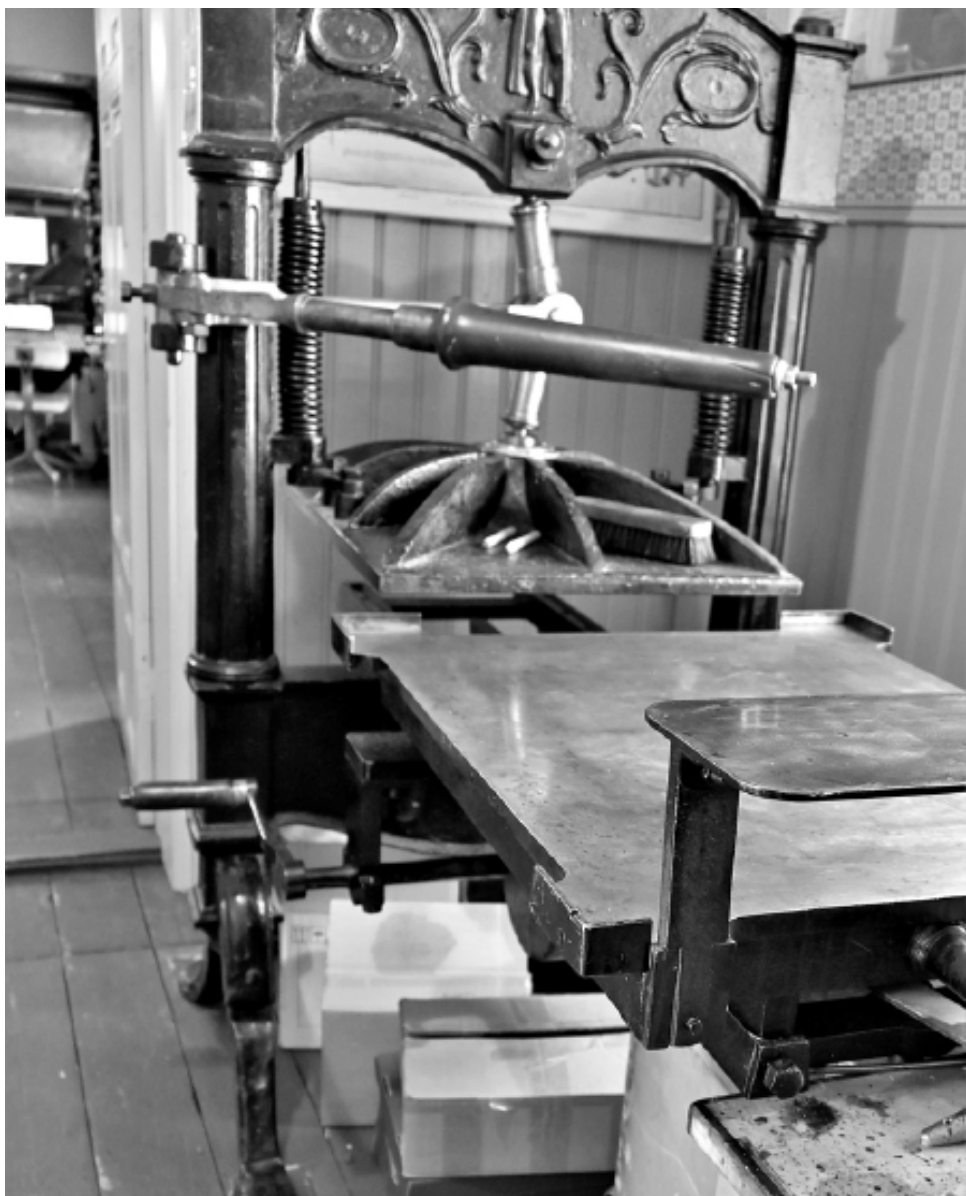
Det är bäst att man besöker en redaktion kl. 5 på eftermiddagen. Maskineriet är i full gång, då bladets personal helt säkert alla besöker ett möte för att dels berätta vad de under förmiddagen producerat, dels för att lägga sista handen vid det som läsarna följande morgon skall hämta idéer för sina samtal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

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 marginaleffekt (AME) på -0,24 procentenheter, vilket är statistiskt signifikant.

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

Mönstren var liknande för 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.

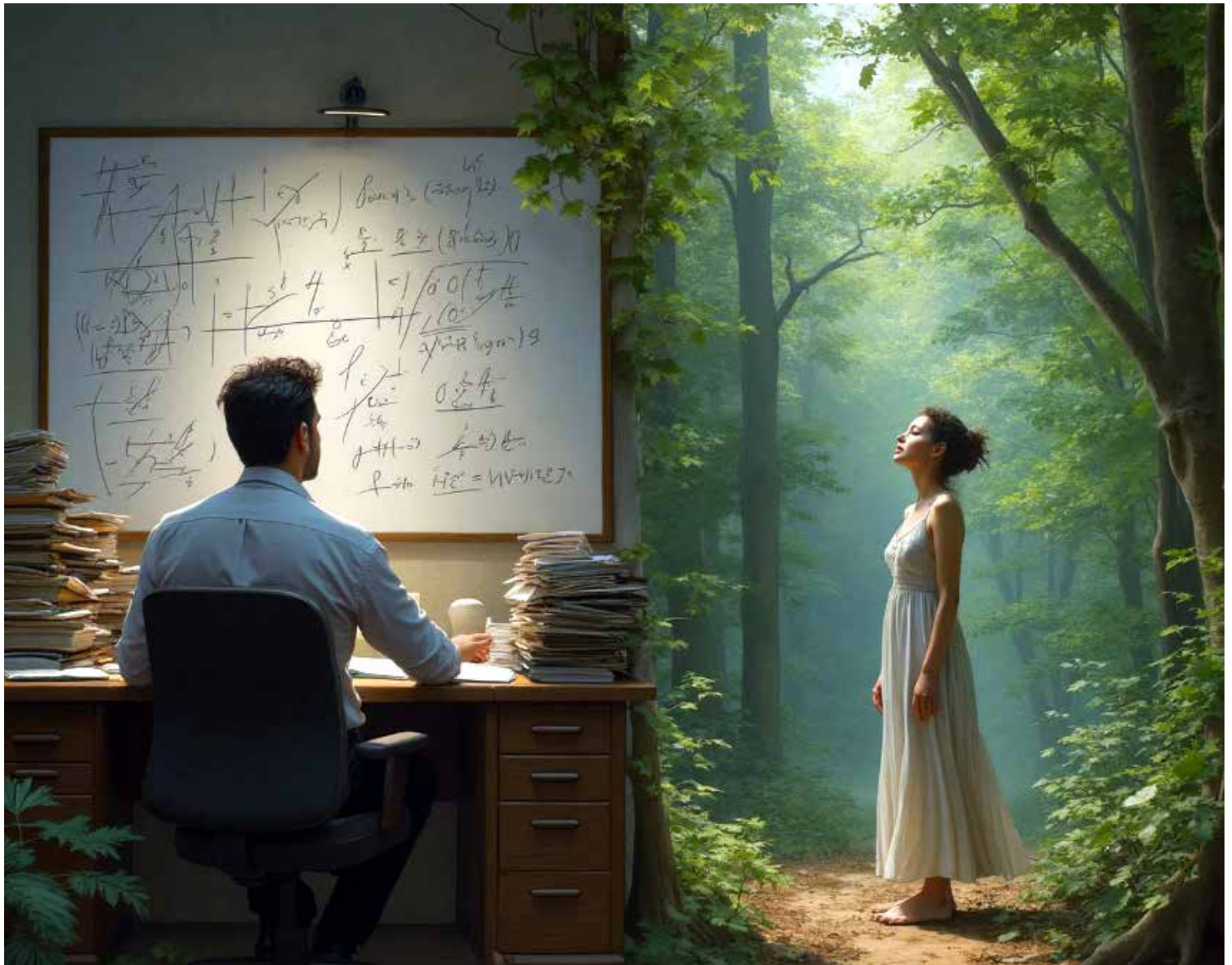
Semaglutids potential som behandling för AUD är betydande. I en stor studie minskade sjukhusinläggningar på grund av alkoholmissbruk med en tredjedel. Läkemedlet erbjuder ett nytt angreppssätt för att hantera alkoholberoende genom att rikta in sig på de underliggande biologiska mekanismer som driver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

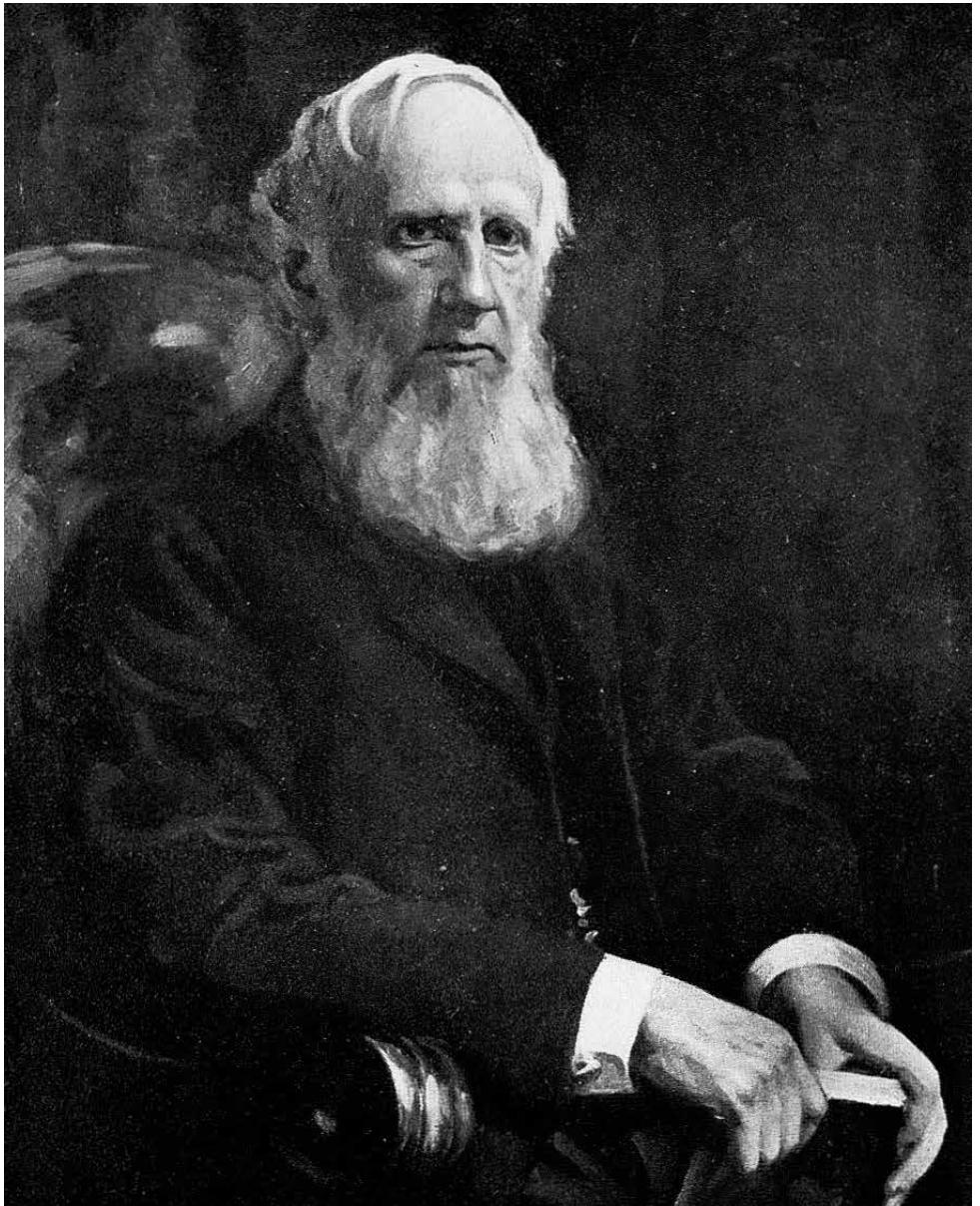
Hudceliaki, den form av celiaki som angriper huden, beskrevs år 1884 för första gången av den amerikanska professorn i hudsjukdomar Louis Adolphus Duhring. Han gav sjukdomen namnet "Dermatitis herpetiformis" som nog används ännu i dag. Men länge kallades sjukdomen för Duhrings sjukdom.

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 klia mig in i benen. Det höll mig vaken



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

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

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

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

Epidemiologi

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

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

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

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

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

Diagnostik

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

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

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

Behandling

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

föreningar av andra sädeslag.

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

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

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

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

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

Dapson har andra biverkningar som leverinflammation.

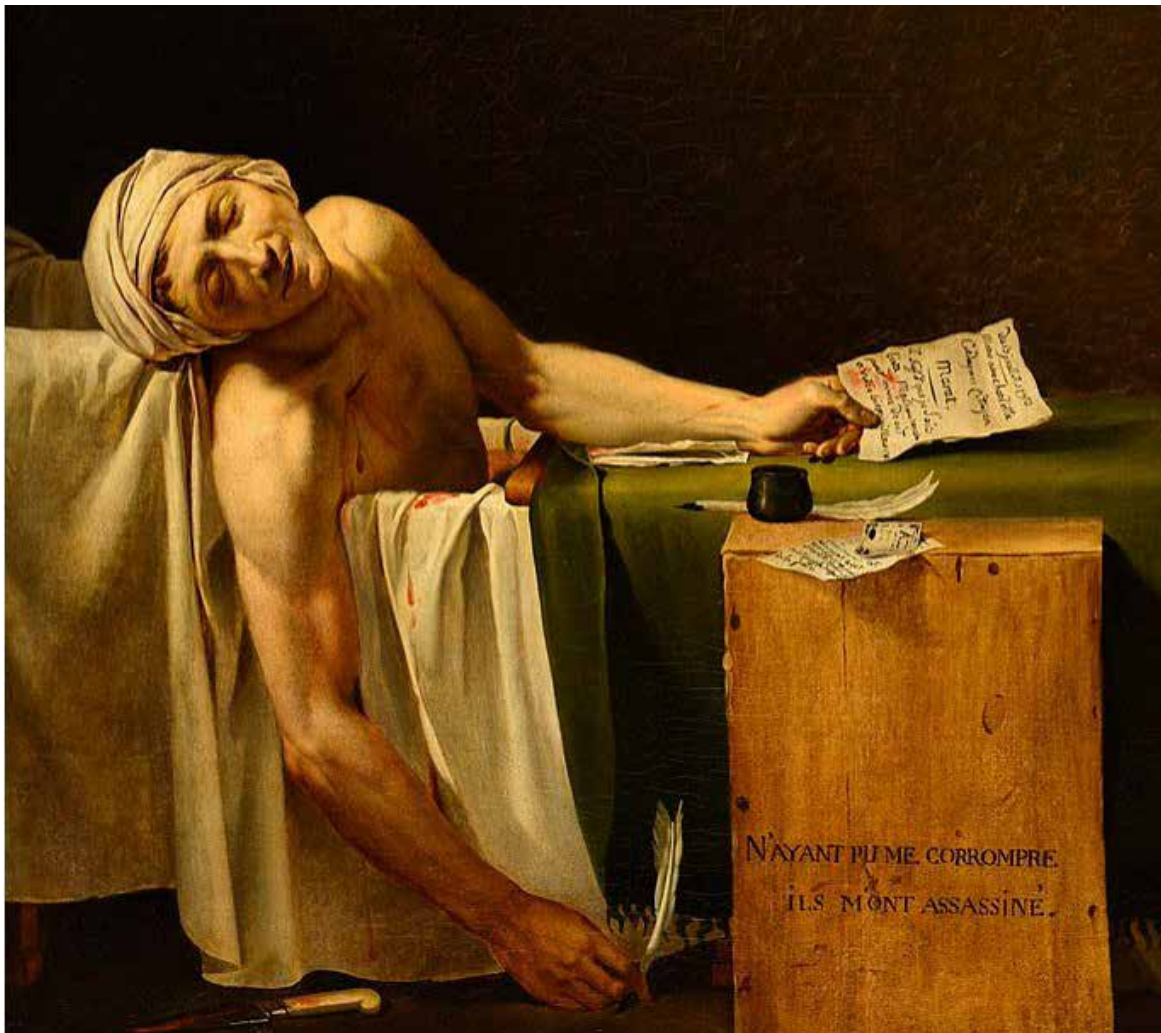
Dapsonbehandlingar genomförs i Finland av hudläkare. Regelbundna laboratorieprover är nödvändiga på grund av risken för biverkningar.

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

Prognos

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

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



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

Jean-Paul Marat och hudceliaki

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

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

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

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

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

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

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

hudceliaki.

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

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

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

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

Vad är Ozempic egentligen?

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

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

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

Fördelarna med Ozempic – Inte bara en fråga om vikt

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

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

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

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



illamående och andra magproblem, särskilt i början av behandlingen. Mer allvarliga risker inkluderar inflammation i bukspottkörteln, en sällsynt men allvarlig biverkning. Den kanske mest iögonfallande biverkningen som har uppmärksammats 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

Meeting of the President of Ukraine and the Prime Minister of the United Kingdom in Kyiv 16 January 2025



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 ingehopp 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 självrannsakan 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».

Google Translate kan 110 språk, inklusive samiska! Men inte Närpesdialekten!

Samiska språket och flera ryska minoritetsspråk ingår i Translates språkval.

Google Translates språkval har utökats avsevärt med 110 nya språk. Detta är den största expansionen i översättningsverktygets historia och innebär att det totala antalet språk nu uppgår till 260. Bland de nya språken finns flera minoritetsspråk, av vilka det viktigaste är tillägget av samiska språk. De samiska språken talas av cirka 40 000 personer i Norden och Ryssland, och de riskerar att försvinna. Med Google Translate kan samisktalande personer enkelt översätta text till andra språk och vice versa, vilket hjälper dem att kommunicera med en bredare publik och bevara sitt språk.

Andra nya språk är:

Minoritetsspråk i Ryssland: udmurtiska, komiska, mariska, karelska, mordvinska språk (mordovia-ersa och mordovia-moksha), tjuvasj och basjkir, tatariska, avariska, jakutiska, burjatiska etc.

Andra språk: hausa, yoruba, igbo, amhariska, oromo, somaliska, zululu, xhosa, shona, walesiska, gaeliska (iriska och skotska), korsikanska, hawaiianska, tahiti, maori, etc.

Det är dock viktigt att notera att Närpesdialekten för närvarande inte finns med i Google Translates språklista. Förhoppningsvis kommer den att läggas till i framtiden så att människor som talar Närpesdialekten kan dra nytta av detta kraftfulla översättningsverktyg.

Vad innebär detta för dig?

Om du talar ett av de 110 nya språken kan du nu använda Google Översätt för att översätta text till de andra 260 språken. Detta kan vara användbart i många olika situationer, till exempel:

Resor: Du kan översätta gatuskyltar, menyer och annan text i ett främmande land.

Arbete: Du kan översätta dokument, e-post och annat material mellan olika språk.

Håll kontakten med släkt och vänner: Du kan översätta konversationer och meddelanden mellan olika språk.

Fler förbättringar är på gång

Förutom att lägga till nya språk har Google också förbättrat noggrannheten

i översättningar av befintliga språkpar. Företaget använder nya maskininlärningsmodeller och tekniker för att förbättra översättningskvaliteten och har uppnått betydande förbättringar i många språkpar.

Google Translate är ett kraftfullt verktyg som kan hjälpa människor att kommunicera mellan olika språk. Att utöka med 110 nya språk och förbättra noggrannheten i befintliga språkpar kommer att göra tjänsten ännu mer användbar och effektiv.

Målet är att Google translate ska kunna 1 000 språk av alla språk som talas i vår värld.



Låt oss testa detta: här är samma artikel på samiska:

Google Translate máhtttá dál 110 ođđa giela, earret eará sámegiella!

Muhto ii Närpes-suopman! Sámegiella ja mánga ruošša veahádatgiela □ leat mielde viiddideamis Google Translate giellaválljen lea mealgat viiddiduvvon 110 ođđa gielain. Dát lea stuorámuš viiddideapmi jorgalanreaiddu historjás ja mielddisbukttá ahte oppalaš gielat dál leat 260. Ođđa gielaide

gaskkas leat mánga unnitlogugiela, main dehálemos lea sámegielaide lasiheapmi. Sámegielaide háppet sullii 40 000 olbmo Davviriikkain ja Ruoššas, ja dat leat vára vuolde jávkát. Google Translate bokte sáhttet sámegielaat álkit jorgalit teavstta eará gielaide ja nuppádassii, ja dat veahkeha sin gulahallat stuorát gehččiiguin ja seailluhit iežaset giela. Eará ođđa gielat leat: Unnitlohkogielat □Ruoššas: udmurta, komi, mari, kárlalaš, mordovalaš gielat □(mordovia-ersa ja mordovia-moksha), čuvagiella ja baškirgiella, tatargiella, avaragiella, jakut, burjatgiella jna. Eará gielat: hausa-, yoruba-, igbo-, amhari-, oro-, somali-, zululu-, xhosa-, shona-, walisagiella, gálgiella (irlándalaš ja skohttalaš), korsikalaš, hawaiagiella, tahitjalaš, maorigiella jna. Muhto lea dehálaš fuomášuhttit, ahte närpes-suopman ii leat dán áigge mielde Google Translate giellalisttus. Sávvamis dat lasihuvvo boahhtevuođas vai olbmot geat háppet närpesgiela sáhttet ávkástallat dán fámoláš jorgalanreaiddu. Maid dát mearkkaša dutnje? Jus hálat ovttá dain 110 ođđa gielain, de sáhtát dál geavahit Google Translate jorgalit teavstta daid eará 260 giellii. Dát sáhtttá leat ávkin mángga sierra dilis, ovdamearkka dihte: Mátkkošteapmi: Sáhtát jorgalit geaidnogalbbaid, biebmolisttuid ja eará teavsttaid vieris riikkas. Bargu: Sáhtát jorgalit dokumeanttaid, e-poasttaid ja eará materielaide iešguđet gielaide gaskkas. Doala oktavuoda bearrašiguin ja skihpáriiguin: Sáhtát jorgalit ságastallamiid ja dieđuide iešguđet gielaide gaskkas. Eanet buorideamit leat jođus Ođđa gielaide lasiheami lassin Google lea maiddá buoridan dálá giellapáraid jorgalusaid dárkilisvuoda. Fitnodat geavaha ođđa másiidnaoahppanmálliid ja teknihkaid buoridit jorgaleami kvalitehta ja lea olahan mearkkašahti buoridemiid mángga giellapárras. Google Translate lea fámoláš reaiddu mii sáhtttá veahkehit olbmuid gulahallat iešguđet gielaide gaskkas. Go viiddidit 110 ođđa gielain ja buoridit dálá giellapáraid dárkilisvuoda, de šaddá bálvalus ain eambo ávkkálaš ja effektiiva. Mihttomearri lea ahte Google translate máhtttá 1000 giela buot gielain mat hállujuvvojit min máilmmis.

AI

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

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



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 poddsvärlden.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ETA: Estimated time of arrival, Beräknad an-

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

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

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

JPG: Joint Photographic Experts Group (Ett populärt bildformat)

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

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

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

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

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

Bankomat: Uttagsautomat (din vänliga lokala bankomat)

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

VIP: Mycket viktig person (Någon som får specialbehandling)

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

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

Det här är bara ett

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

Wasa Dagblad

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

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

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

Tidningen finns tillgänglig gratis på nätet.

Läsarnas texter är välkomna!

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

Chefredaktör är Hans Björknäs.

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

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

E-post: wasadagblad@gmail.com

De som vet litet mera är de som läser Wasa Dagblad

Karlfestival denna vecka!

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

HERE WE ARE vpress.se

KÖR-FESTIVALEN

Sinebrychhoffin taidemuseo

Kremlin gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se

Puccinis "TOSCA" KOMMER TILL VASA I JANUARI

Sinebrychhoffin taidemuseo

Kremlin gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se

Sinebrychhoffin taidemuseo

Sinebrychhoffin konstmuseum

Sinebrychhoffin Art Museum

Pörtöm kyrka Pirttikylän kirkko The Church in Pörtöm

Hylkeenynti Raippaluodossa 1895

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se

KUORO-FESTIVAALI

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se

NAISTEN ÄÄNI-elämäntutkimus

KUORO-FESTIVAALI

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se

Mystical East in Tika-noja All EU-candidates

Puccinis "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

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

Just After Christmas

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

CHOIR FESTIVAL

A Free Place: The Hedrick of Happiness and Democracy

ROAD CHURCHES

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

Mystical East in Tika-noja All EU-candidates

Puccinis "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

Fero Järnefelt (1863-1937)

I K Inha (1865-1930)

I Replot 1895

Raippaluodossa 1895

Hylkeenynti Raippaluodossa 1895

Vaasan istutetaan 70 000 puita

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

Just After Christmas

A free for everyone in Vaasa

ROAD CHURCHES

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 19 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.

Domstolsbehandlingen av juldagsmordet i Jomala.

Västra Finland 20.1.1925

Vid Jomala häradsting behandlades i torsdags målet mot de för mordet på änkan Roos häktade Antfolk och Gyllenberg.

Genom utdrag ur straffregistret konstaterades att Antfolk, som är född 1895, år 1914 för inbrottsstöld, stöld och snatteri dömts till 1 år och 4 månader fängelse samt 1920 för stöld till 1 års fängelse.

Dessa straff hade Antfolk avtjänat samt därpå, våren 1922, jämte mor och syskon kommit över till Åland. (Enligt en tills vidare icke bekräftad uppgift skall Antfolks far som bäst vara i fängelse för dråp.

Mikael Gyllenberg hade klara papper så tillvida, att han icke dömts för något brott, men väl fått betala böter för fylleri.

Sedan flera polisprotokoll samt ett intyg av läkaren Edv. Nylander, som verkställt besiktning på den döda, blivit upplästa, förklarade aktör, kronolänsmannen i Jomala med flera socknars distrikt, Fridolf Helin, att han förde talan mot Antfolk för mord på änkan Josefina Roos samt mot Gyllenberg för anstiftan till mordet.

Rättens ordförande, borgmästaren friherre Harald v. Hellens, förhörde nu åtalade Antfolk, som under polis-

förhören visserligen erkänt, att han varit inne i Roos stuga, men däremot icke velat medge att han skulle slagit änkan Roos.

På en allvarlig tillsägelse av domaren att inför rätten tala sanning, medgav Antfolk lågmält att han på sätt förut beskrivits trängt in i stugan och att han med en sten slagit änkan Roos i huvudet. Några detaljer kunde han alls icke erinra sig på grund av det rusiga tillstånd, i vilket han juldagsaftonen befann sig.

Antfolk sade sig aldrig förut sett änkan Roos, ej heller vetat om att hon före jul skulle fått pengar från sin son i Amerika. Som drucken var han omtöcknad, det medgav Antfolk själv, han hade ett synnerligen svårt sinne-lag. Då han icke känt änkan Roos, kunde han ju icke ha hyst något agg till henne.

Han var nog lätt att övertala till vad som helst, när han var drucken och ville ej bestrida, att han kunnat påverka av någon supkamrat.

Sedan Antfolk genom sin bekännelse underlättat undersökningen, gällde det för domaren att utröna, om och i vilken grad Gyllenberg hade del i den uppskakande mordgåringen.

Antfolk ville alls icke skylla på Gyllenberg och sade sig ej ha hört, att denne skulle haft något otal med änkan Roos. De flesta vittnena kunde icke håller säga att Qyl-

enberg yttrat sig hotfullt om änkan Roos.

Men vittnet Karl Lauri Karlsson, som juldagens eftermiddag supit och sällskapat med Antfolk och Gyllenberg, tog dock på sin ed att Q. fällt ett yttrande om att „den djävla käringen borde få sig en ordentlig läxa“.

Tillsjord härom sade Qyllenberg, att eftersom K. uttalade sig på detta sätt, måste han väl ha fällt ett sådant yttrande, ehuru han ej kunde påminna sig det. Också Gyllenberg bestred bestämt att han skulle erfarit något om att änkan Roos erhållit pengar före Jul.

Hur O. tillbringat de närmaste timmarna efter det han lämnat Rasmansböle och sedan han skilts från Antfolk, kunde han icke redogöra för. Troligast var, menade Q., att han drucken som han var ramlat omkull och slumrat in i något landsvägsdike. På det bestämdaste bestred han all delaktighet i mordet liksom också att han skulle anstiftat detta.

Sist hördes nioåriga Margit Lindström, som klart och tydligt redogjorde för händelsens förlopp juldagsaftonen samt utpekade även nu utan minsta tvekan Antfolk såsom den, vilken trängt in i stugan och rusat på änkan Roos,

Härpå tog aktör Helin till ordet ochanförde följande: På grund av häktade Johannes Alfred Antfolks egen inför

häradsrätten avgivna bekännelse samt i stöd av de vittnesmål, som i saken avgivits, finner jag det vara fullständigt utrett, att Antfolk gjort sig skyldig till mordet på änkan Josefina Roos, varför jag på honom yrkar ansvar för överlagt mord begånget under synnerligen försvarande omständigheter.

Beträffande häktade Johan Selim Mikael Gyllenberg har

tillsvidare icke full utredning kunnat vinnas därom, att han vore anstiftare till detta brott, men på grund av de graverande indicier, som under polisundersökningen och ytterligare vid häradsrättens behandling av detta mål framkommit mot Gyllenberg, och då det av Antfolk begångna mordet synes fullkomligt oförklarligt, om ej Gyllenberg stode som upphovsman,



FORD FORDOR SEDAN

4—5 personers heltäckat vagn anlämt.

Aldrig har allmänheten erbjudits större valuta för sina pennin-gar 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 för-var, billiga, i bruk och skötsel och alltid pålitliga. Nyttiga, bekväma och vackra, uppfylla de alla anspråk, som kunna ställas på ett först-klassigt trafikmedel.

Skönhet och nytta.

Pris endast Fmk 38,425:—.
Kom och se en provvagn!

Frakt särskilt för köparens ort.

Vaasan Auto Osakeyhtiö

Hövrättsgatan 20, tel. 8 29.

HUMOR FÖR ETTHUNDRA ÅR SEDAN

MYCKET MÄRKVÄRDIGT

– Säg, pappa, är inte du född i Helsingfors?
 – Jo.
 – Och jag är född i Vasa?
 – Jo.
 – Och mamma är född i Mariehamn?
 – Jo.
 – Tycker du inte det är mycket märkvärdigt, att vi tre har funnit varandra?

DEN FÖRSTA HÖGTALAREN

Han: Den första högtalaren 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 konkreta 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 dödar 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 Lundberg? – Javisst! Jag känner honom så bra, att jag inte mera känner 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

– Pettersson har aldrig kommit över sina pengar på ett hederligt sätt.
 – Han vann dem på lotteri.
 – Ja då hade han säkert stulit lottsedeln.

KORSORD

Nästa vecka:



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

Från läsarna

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

Annonsera i WD

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

WASA DAGBLAD

wasadagblad@gmail.com