

WASA DAGBLAD

Nr 4

Söndagen den 26 januari, 2025

ISSN 2954-2448



HÄR FINNS VI:

vpress.ovh

Kommunalförvaltningen – en hörnsten i vårt samhälle

I morgon firar stadsfullmäktige i Vasa sitt 150-årsjubileum. Detta kan vara ett utmärkt tillfälle att stanna upp och begrunda kommunens betydelse för oss alla.

Kommunalförvaltningen, en ofta osynlig men avgörande del av vårt samhälle, har en lång och rik historia i Finland. Dess rötter kan spåras tillbaka till medeltiden då församlingar och socknar hade en hög grad av självstyre. Lantdagen 1863–1864 i Helsingfors under ledning av den framstegsvänliga tsaren Alexander II gav oss den första kommunalförordningen som trädde i kraft 1865.

Från sina rötter i medeltidens församlingar har kommunerna utvecklats till en komplex organisation som berör alla aspekter av våra liv.

Det är lätt att ta kommunalförvaltningens arbete för givet. Den står bakom sådant som vi ser som självklart: skolor, sjukvård (nu via välfärdsområdena), äldreomsorg, vatten och avlopp, vägar och parker, bibliotek och annan kultur. Kommunerna har en stor del av arbetet att upprätthålla det nordiska välfärdssamhället.

Men det är just denna närhet till medborgarnas vardag som gör kommunalförvaltningen så viktig. Det är på lokal nivå som demokratin blir konkret och där medborgarna har möjlighet att påverka sin närmiljö.

Varför är kommunalförvaltningen så viktig för oss?

Närhet och delaktighet: Kommunalförvaltningen är nära oss medborgare. Det är här vi kan påverka beslut som rör vår vardag, från planering av nya bostadsområden till utformningen av våra lokala parker.

Tjänster för alla: Kommunerna ansvarar för en mängd olika tjänster som är avgörande för vår livskvalitet. Det handlar om allt från barnomsorg och skola till äldreomsorg och socialt stöd.

I vår har vi kommunalval. Att rösta är ett utmärkt sätt att tacka kommunen för allt den gör för oss!

Lokal utveckling: Kommunerna spelar en viktig roll för den lokala utvecklingen. De kan skapa attraktiva miljöer för företag och invånare, vilket bidrar till en levande och dynamisk region.

Demokratins grundsten: Kommunalförvaltningen är en grundpelare i vår demokrati. Det är här vi lär oss att vara aktiva medborgare och att ta ansvar för vårt samhälle.

Utmaningar för framtiden

Trots sin viktiga roll står kommunalförvaltningen inför en rad utmaningar. En åldrande befolkning, klimatförändringar och digitalisering är några av de faktorer som ställer nya krav på kommunerna. För att kunna möta dessa utmaningar behöver kommunerna samarbeta både med varandra och med andra aktörer i samhället.

Vad behöver göras?

Tillräckliga resurser: Kommunerna behöver tillräckliga resurser för

att kunna upprätthålla en hög servicenivå.

Utveckling av kompetens: Kommunanställda behöver kontinuerligt utveckla sin kompetens för att kunna möta nya utmaningar.

Förstärkt samarbete: Samarbete mellan kommuner och andra aktörer är avgörande för att lösa gemensamma problem.

Medborgarnas delaktighet: Det är viktigt att öka medborgarnas delaktighet i kommunalpolitiken.

Kommunalförvaltningen är en hörnsten i vårt samhälle. Den påverkar vår vardag på många sätt och spelar en viktig roll för vår livskvalitet. För att säkra en fortsatt stark och effektiv kommunalförvaltning måste vi alla ta vårt ansvar och engagera oss i det lokala samhällsbygget.

I vår har vi kommunalval. Att rösta är ett utmärkt sätt att tacka kommunen för allt den gör för oss!

Photo Supplement



Fotobilaga - vpress.ovh



*** STADSFULLMÄKTIGE**

Vasa stadsfullmäktige firar sitt 150-årsjubileum i morgon 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 på plats eller online.

Alla är välkomna att titta på det högtidliga sammanträdet i galleriet i stadshusets balsal eller online. Mer information om evenemanget finns på www.vaasa.fi/kaupunginvaltuusto150/.

*** ARBETSLÖSHET**

Arbetslösheten lägst i Österbotten – men läget är ändå utmanande

På Österbottens NTM-centralområde (Österbotten och Mellersta Österbotten) är arbetslösheten fortfarande den lägsta i Fastlandsfinland, men vid slutet av 2024 var arbetsmarknadsläget på många håll utmanande.

I slutet av december fanns det totalt 9 012 arbetslösa arbetssökande i regionen, vilket är 391 fler än året innan och 996 fler än i november.

NYHETER

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



Som här i Sundom skärgård

Arbetslöshetsgraden ökade med 0,9 procentenheter i december i Österbottens NTM-region, och antalet nya lediga arbetsplatser minskade med 53 procent jämfört med året innan. I Vasa ekonomiska region ökade antalet arbetslösa med 7 procent och i Jakobstadsregionen med hela 16 procent.

Positiva tecken kunde dock skönjas i Kaustby ekonomiska region, där arbetslösheten minskade med 10 procent, och i Kust-Österbotten, där arbetslöshetsgraden vid årets slut låg på endast 5,9 procent – den lägsta i regionen och i hela Fastlandsfinland.

Enligt NTM-centralen innebär den ökade arbetslösheten och minskningen av lediga arbetsplatser en utmaning för regionens arbetsmarknad, även om det sammantagna läget är relativt gott i ett nationellt perspektiv.

Källa: STTinfo/Pohjanmaan ELÝ.-keskus

* FÖRETAGARE SÖKS

**Inbjudan till marknadsdialog /
Kaféet vid Metviken och Kaféet
Prosa på biblioteket**

Vasa stad kommer under våren 2025 att söka en ivrig kafé företagare som har många idéer för kafébyggnaden vid Metviksparken, samt en företagare till kaféet Prosa vid Vasa stadsbibliotek enligt stadens pressmeddelande.

Kaféet vid Metviken

Området vid Metviken är idag ett betydande rekreationsområde, med olika aktiviteter som lockar många människor att tillbringa tid i området. **Kaféet Prosa på biblioteket**

Även till Vasa stads huvudbibliotek kommer att sökas en kafé företagare som vill driva lunch- och kaféverksamhet. och efterfrågad del av bibliotekets serviceutbud.

Infomöte

I dramasalén på biblioteket ordnas måndagen den 10 februari 2025 kl. 15–17 ett infomöte där båda de nämnda kaféplatserna presenteras. Alla som är intresserade av att driva kaféverksamhet är välkomna

* TÅGRESOR

Resa från Vasa till Helsingfors med ett gammalt rostigt lok



Tisdagen den 21 januari kl. 05.44 gick loket på ett tåg som avgick från Vasa sönder. Men oroa dig inte, det fanns ett gammalt rostigt godstågslök någonstans som kunde dra fem vagnar hela vägen till Helsingfors.

Det gamla loket var dock ganska långsamt. Men vi kom fram till Helsingfors, två timmar försenade.



Och hur gick hemresan?

Ett annat rostigt långsamtåg hade hittats i VR:s lager. På denna mentlin tur och retur till Vasa. Vi var en och en halv timme försenade.

Tågen är bekväma och ju längre tid resan tar, desto billigare blir resan. VR kompenserar för förseningar alldeles utmärkt.

Men ändå. VR kommer väl inte att göra detta till en vana mellan Vasa och Helsingfors?

NYHETER

* LEDARSKAP

Max Oker-Bloms pris till Sirkku Jyrkkiö från Åbo: Pris för föredömligt ledarskap

Finlands Läkarförbunds prestigefyllda pris Max Oker-Blom tilldelades i år Sirkku Jyrkkiö, specialistläkare i cancersjukdomar och strålbehandling.

Jyrkkiö fick priset som ett erkännande för sitt långvariga och högklassiga ledarskapsarbete och för sitt betydande bidrag till utvecklingen av den finländska hälso- och sjukvården. Priset delades ut på Doktorsdagen den 22 januari. Det framgår av ett pressmeddelande från Läkarförbundet.

Jyrkkiös imponerande karriär sträcker sig över både kliniskt arbete och strategisk ledning, där han har fungerat som en föredömlig och jämlik handledare. Sedan 2017 har han arbetat som verksamhets- och onkologichef vid ÅUCS (ÅUCS), där han målmedvetet och lyssnat på alla parter.

Dessutom har hon varit en central aktör i utvecklingen av cancerbehandlingar i hela landet och är medlem i ledningsgruppen för Finlands nationella cancercentrum (FICAN). Hennes arbete för att utveckla den palliativa vården i Egentliga Finland och hennes utbildnings- och kampanjarbete för att förebygga cancer har fått stor uppskattning.

Juryn berömda särskilt Jyrkkiös förmåga att kombinera strategiskt ledarskap och människoorienterat ledarskap. Kärnan i hans ledarstil har varit att skapa en kultur av öppen diskussion och främja lagarbete.

"I ett gott ledarskap är det viktigt att ställa rätt frågor och ge människor möjlighet att framföra sin egen ståndpunkt. Diskussion är nyckeln. När lagen är som bäst är de platser där man ger men också får, sade Jyrkkiö i sitt tacktal.

I sitt humoristiska tal delade han också med sig av praktiska tips för stresshantering och påminde lyssnarna om vikten av humor och lagan- da i krävande arbete.



Sirkku Jyrkkiös mångsidiga karriär och hennes långvariga engagemang för att utveckla hälso- och sjukvården i Finland gör henne till en exceptionell påverkare inom sitt område - och en välförtjänt mottagare av Max Oker-Blom-priset.

I sitt humoristiska tacktal gav Sirkku Jyrkkiö många råd till oss alla. Bland annat hur man undviker stress enligt Turust.fi webbplats (och denna text kan inte översättas till ett annat språk);

4 vinkki Stressin vähentämiseksi

1. Älä luule et sun täytyy olla nokkas kans jokapaikas ja jokat varte.

2. Ei kaikki tartte tehre täyrellisesti.

3. Pyydä ja hyväksy apu ennenku sää olet polvillas

4. Sortteeraa vähän mikä o tärkeä.

Ei se o koko maailma vaik kaik loput ei järjestyiskä.

Vasa Elektriska satsar 15 miljoner på ett grönare och pålitligare elnät



Vasa Elektriska investerar i år hela 15 miljoner euro för att stärka och utveckla elnätet inom sitt distributionsområde. Satsningen omfattar bland annat markkabelförläggning, renovering av luftledning, uppgradering av elstationer och en strategisk satsning på den gröna omställningen. Målet är att möta de ökande krav som ställs på elnätets kapacitet, enligt ett pressmeddelande från Vasa Elektriska

- Vi ser en stadig tillväxt av så kallade gröna anslutningar till nätet, exempelvis laddningsstationer för elbilar och småskaliga produktionsanläggningar. Dessa ökar belastningen på elnätet, vilket kräver att vi kontinuerligt stärker och anpassar det. I år kommer vi även prioritera nya anslutningsprojekt, berättar byggchef Jarno Kivioja vid Vasa Elektriska.

Fokus skiftar från markkablar till luftledning. Under de senaste åren har bolaget satsat stort på att gräva ner luftledning för att skydda dem mot stormar och säkerställa en stabil elförsörjning. I dag är merparten av markkableringsprojekten avklarade, både i tätorter och på landsbygden.

- Vi har dock ett större, tvåårigt projekt framför oss: att lägga markkablar mellan Vallvik och Vassor i Korsholm, med start i mars. Utöver detta

kommer vi att fokusera på att förbättra luftledning och underhålla skogsområden nära elnäten, säger Kivioja.

Exempel på renoveringsprojekt för luftledning i år är områden i Häggvik, Korsnäs, samt Palvis och Kälax i Vörå. För att förbättra säkerheten och minska underhållskostnaderna kommer luftledningar på vissa platser att flyttas från svåråtkomlig terräng till vägar.

- Att placera ledningar längs vägar underlättar underhållsarbetet, förbättrar leveranssäkerheten och gynnar miljön, då skogsmarken kan återgå till sin naturliga tillstånd, tillägger Kivioja.

Smartanätochmiljöskydd Elnätets utveckling handlar inte bara om kablar och ledningar. Vaasan Sähköverkko satsar också på nätautomation och ny teknik för att för-

bättra driftsäkerheten.

- Med hjälp av nätautomation kan vi snabbare lokalisera och hantera fel samt förutse problem som annars skulle leda till strömavbrott, förklarar Kivioja.

Bolaget har också flera miljörelaterade projekt på gång. Ett exempel är renoveringen av en stolpstation i området Pilvilampi, där åtgärder vidtas för att förhindra oljeutsläpp i naturen vid eventuella fel.

Dessutom ska flera elstationer uppgraderas. Vikby får en helt ny elstation, medan en huvudtransformator byts ut i Laihela.

Med årets storsatsningar strävar Vasa Elektriska efter att inte bara möta dagens behov utan också skapa ett framtidssäkert elnät som kan hantera den gröna omställningens krav och möjligheter.

JANUARISÖNDAGEN



Januarisöndagen firas i Vasa i dag den 26 januari

Traditionen med januarisöndagen fortsätter i Österbotten, då söndagen den 26 januari firas i Vasa till minne av frihetskrigets början.

Festprogrammet är nära sammanflätat med både nationell historia och lokala traditioner, och evenemanget lockar ett stort antal deltagare varje år.

Inbördeskrigets början och betydelsen av Januarisöndagen

Januarisöndagen syftar ursprungligen på den 27 januari 1918, den dag då det finska inbördeskriget anses ha börjat. Då skulle de österbottniska skyddskåren börja avvärja de ryska garnisonerna natten till måndagen den 28 januari.

Händelserna började dock tidigare än väntat, då den ryska Hulm-garnisonen i Laihela avvärjades redan på söndagskvällen. Minnet av detta lever fortfarande kvar i minnesmärket över slaget vid Hulm, på vilket namnen på de laibier som stupade i avvärjningen är ingraverade.

Historien baserar sig på en situation där Rysslands folkkommissariers råd

redan hade erkänt Finlands självständighet, men ryska trupper fortfarande befann sig i landet. Den vite överbefälhavaren Carl Gustav Emil Mannerheim beslöt att börja avvärja för att trygga försvaret av Finlands självständighet.

Traditionen lever starkt

Minnet av Januari-söndagen har vårdats nästan oavbrutet under Finlands självständighetstid, särskilt i Österbotten. Högtidens betydelse betonas fortfarande i lokalsamhällena, och evenemangen erbjuder både andliga och kulturella erbjudanden.

Evenemang i Vasa 26.1.25

Österbottens Försvargille rf ordnar en traditionell Januari-söndagsfest i Vasa stadshus den 26.1.2025.

16.00 Kransnedläggning vid den traditionella muren på Kaserntorget; De nationella försvarsorganisationernas flaggslott deltar i evenemanget

16.00 Kaffeservering i Soldathemmet

17.00 Firande av Januari-söndagen i Stadshusets balsal

Vasa krigsveteranmuseum (Kyrkoespl-



anaden 22 A) öppet kl. 14-16

Fest i stadshuset klockan 17

Europa- och ägarstyrningsminister Joakim Strand talar vid huvudfesten som inleds kl. 17.00 i stadshuset.

Vinnarna får också pris i en skrivtävling för skolelever.

Musik framförs traditionsenligt av Marinens musikkår, chefsdirigent, kommandör kapten Jarkko Aaltonen.

ARKITEKTUR

Museiverkets världsarvsförslag rörande Alvar och Aino Aaltos arkitektur



Seinäjoki

Snart kan Finland få ett nytt tillskott på Unescos världsarvslista. Museiverket färdigställer just nu ett omfattande förslag, kallat Aalto Works, som ska lämnas in till Unesco i februari 2025.

Förslaget omfattar 13 byggnader och områden designade av Alvar och Aino Aalto. Dessa byggnader har haft en avgörande roll i utvecklingen av det nordiska välfärdssamhället och har haft global betydelse för den moderna arkitekturens utveckling. Om förslaget godkänns väntas beslutet från Unesco under 2026.

Aalto-arkitekturen i ett globalt sammanhang

Aalto Works-förslaget lyfter fram Aaltos arkitekturens internationella betydelse och dess unika förmåga att koppla samman arkitektur och samhällsbygge. Bland de utvalda objekten finns ikoniska byggnader som Paimio sanatorium, Finlandiatalo, Sänätsalos kommunhus, Villa Mairea och Aalto-centret i Seinäjoki. Byggnaderna visar hur arkitekturen kan påverka vardagsliv, kultur och samhällsutveckling på både nationell och global nivå.

Tiina Merisalo, generaldirektör för Museiverket, betonar förslagets långsiktiga värde:

”Redan själva arbetet med förslaget har bidragit till att bevara

och fördjupa förståelsen för den moderna arkitekturens betydelse, både nationellt och internationellt.”

En lång förberedelseprocess

Arbetet med Aalto Works har pågått under flera år. Det tog sin början när den nationella världsarvslistan uppdaterades 2018–2019 och förslaget började ta form 2022. Processen har krävt ett brett samarbete mellan fastighetsägare, städer och experter, inklusive Alvar Aalto-stiftelsen och ICOMOS (International Council on Monuments and Sites). Förslaget sträcker sig över sju landskap och städer i Finland och är en av de mest omfattande världsarvsansökningarna i landets historia.

Aaltos arkitektur har länge setts som en potentiell kandidat till världsarvslistan. Redan 1986 lyftes Sunila fabriksområde och Villa Mairea fram som möjliga objekt vid ett nordiskt möte om byggnadsskydd. Senare, 2004, inkluderades Paimio sanatorium på den nationella listan, men detta förslag drogs tillbaka innan Unesco hann fatta beslut. Med Aalto Works har arkitekturen nu fått en ny chans, denna gång som ett serieförslag.

Berättelser genom arkitektur

De 13 objekten som ingår i Aalto Works-förslaget berättar tillsammans en historia om Aaltos arkitekturs breda påverkan:

- Paimio sanatorium: En banbrytande byggnad där arkitektur användes som en del av vården för att förbättra patienternas välbefinnande.
- Säynätsalos kommunhus och Aalto-centret i Seinäjoki: Demokratins vardagsrum och mötesplatser för medborgare.
 - Finlandiatalo: En plats för internationell politik och kulturmöten.
 - Kulturhuset i Helsingfors: Ett landmärke i arbetarstadsdelen som förenar fysisk och intellektuell kultur.
 - Villa Mairea i Björneborg: Ett mästerverk där hem och arkitektur smälter samman.

Andra objekt inkluderar Aaltos eget hem och ateljé i Helsingfors, som visar hur modern boendekultur och kreativt arbete kan kombineras, samt Muuratsalo experimenthus, där arkitektur och natur möts i harmoni.

Från Finland till världsarvet

Finland har för närvarande sju världsarv, varav det senaste, Sammallahtenmäki, godkändes 1999. Om Aalto Works godkänns



Säynätsalo kommunhus



Finlandiahuset

blir det landets åttonde världsarv och det första som lyfter fram modern arkitektur på detta sätt. Det skulle inte bara ge Aaltos arbete global synlighet utan även stärka Finlands rykte som ett föregångsland inom arkitektur och kulturarv.

Aalto Works är mer än ett förslag om att bevara byggnader

– det är en hyllning till en arkitektur som format samhällen och förbättrat människors liv. När beslutet från Unesco förväntas under 2026 kan Aaltos arv ta plats på den internationella scenen som en symbol för modernism och välfärd.

(Källa: STTingfo/Museiverket)

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.

* 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.

Cafevagnen på väg på grund av renovering

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

VECKANS KONSTUPPLEVELSE



Hjalmar Munsterhjelm

19.10.1840, Toivoniemi, Tuulos

2.4.1905, Helsingfors

Novemberafton 1889

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 BURLIQUE: 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 huikEAN kattauksen

Lady Laverna & Aro-na 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 festsal

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

NÄRPES TEATER

”Maskinisterna”, en pjäs om Bröderna Wickström och deras motorfabrik. med manus och regi av Erik Kiviniemi.

Urpremiär 28.6.25
klo 19

Andra föreställningar:

1-7 kl 19

3.7. kl 19

7.7. kl 19

8.7. klo 19

10.7 kl 19

13.7. kl 17

15.7. kl 19

16.7. kl 19

17.7. kl 19

19.7. kl 19

MUSIKFESTSPELEN KORSHOLM

23.7.–30.7.2025

En hälsning från festivalledaren Viktor Nygård:

”Jag ser hemskt mycket fram emot att arbeta med Musikfestspelen Korsholm och jag har många spännande idéer för hur vi ska fortsätta att utveckla



Dan Holms forskning utgör faktaunderlaget för pjäsan. Kent Hägglund spelar huvudrollen och Erik Kiviniemi står för manus och regi.

TEATER

Sommarens teaterhöjdpunkt i Österbotten: "Maskinisterna" på Närpes Teater



Erik Kiviniemi och Miranda Eklund, Närpes teaters ordförande.

Närpes Teater, en av Finlands mest anrika amatörteatrar, bjuder på en sommarupplevelse som får motorintresserade och teaterälskare att rikta blickarna mot Öjskogsparken. Årets pjäs, "Maskinisterna", med manus och regi av den erfarne Erik Kiviniemi, handlar om Bröderna Wickström och deras ikoniska motorfabrik i Vasa.

Berättelsen tar oss tillbaka till första halvan av 1900-talet och är en hyllning till entreprenör-

sanda, tekniska innovationer och mänskliga relationer.

Från Chicago till Vasa: en resa i framstegens tecken

John Wickström, en av bröderna bakom motorfabriken, hade redan 1906 visat prov på sin uppfinningsrikedom. Samma år iscensatte han ett pr-jippo som imponerade stort på lokalbefolkningen. Med en motorbåt, driven av en egenproducerad motor, drog han två båtar motströms på Kyro älv. Denna spektakulära händelse, rapporterad av Vasabladet, blev startskottet för motorfabrikens grundande.

Wickströms motorer kom att

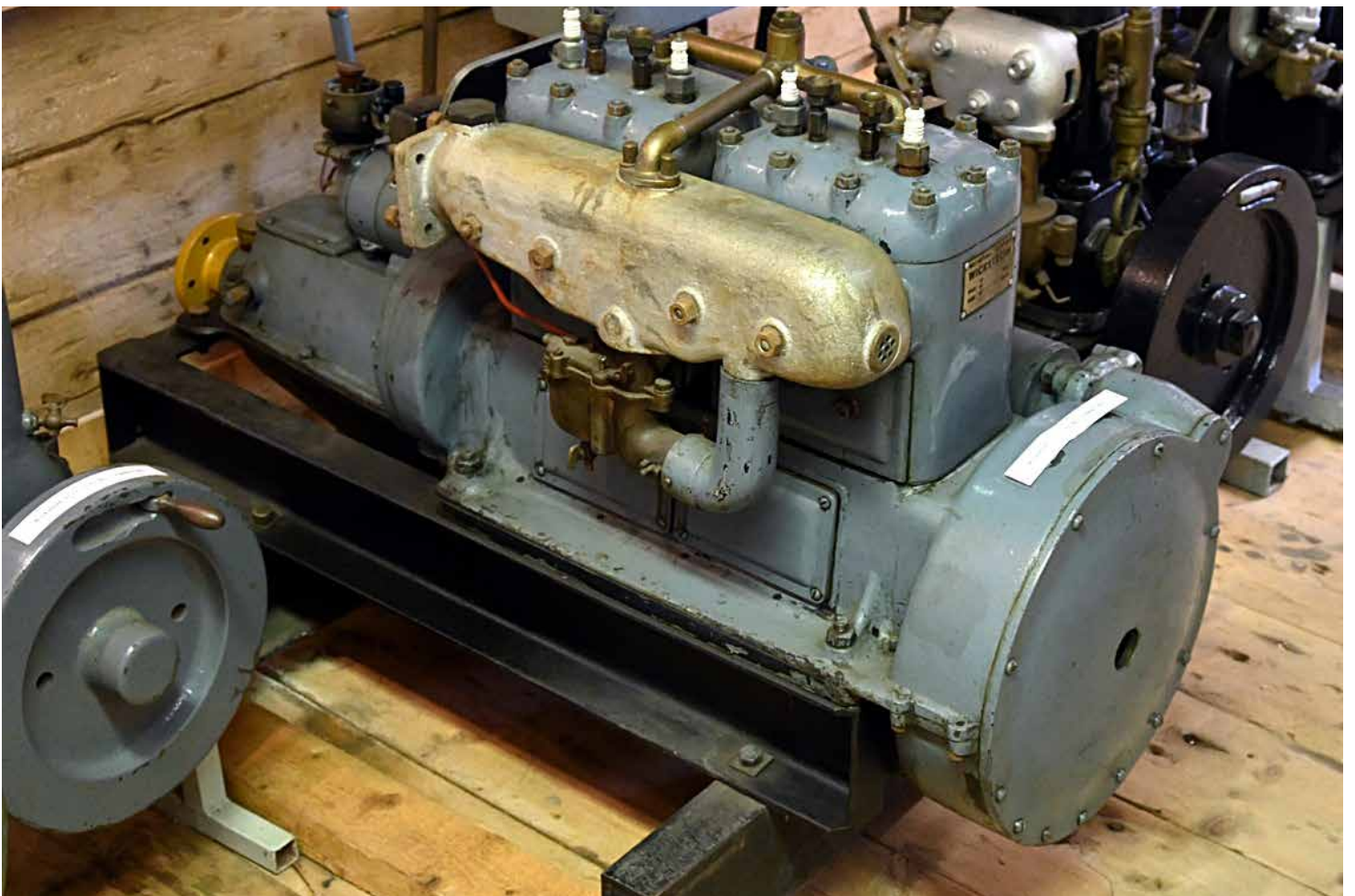
revolutionera både jordbruk och fiskenäringar. Från de första båt-motorerna på Metviken till en modern fabrik på Vasklot växte företaget till en ledande aktör inom finsk industri.

En historia förankrad i Österbotten

Trots att Wickströms fabrik var baserad i Vasa, lever arvet vidare i Närpes, där flera motorer fortfarande finns i bruk. "Det finns en stark lokal förankring i projektet," säger Miranda Eklund, ordförande för Närpes Teater, i en intervju med YLE. "Maskinisterna" bygger på decennier av



Små och större Wicksträm-motorer på Sjöfartsmuseet i Vasa



forskning av Dan Holm, men på scenen får vi också ta del av en fiktiv berättelse fylld av mänskliga konflikter och dramatik.

Erik Kiviniemi: en veteran bakom rodret

Regissören och manusförfattaren Erik Kiviniemi är ingen främling för Wickström-tematiken. År 2015 regisserade han "John Wickströms liv" på stadsteatern i Vasa, baserad på ett manus av Antti Tuuri. Men detta är hans första samarbete med Närpes Teater, och förväntningarna är stora.

Friluftsteater med tradition

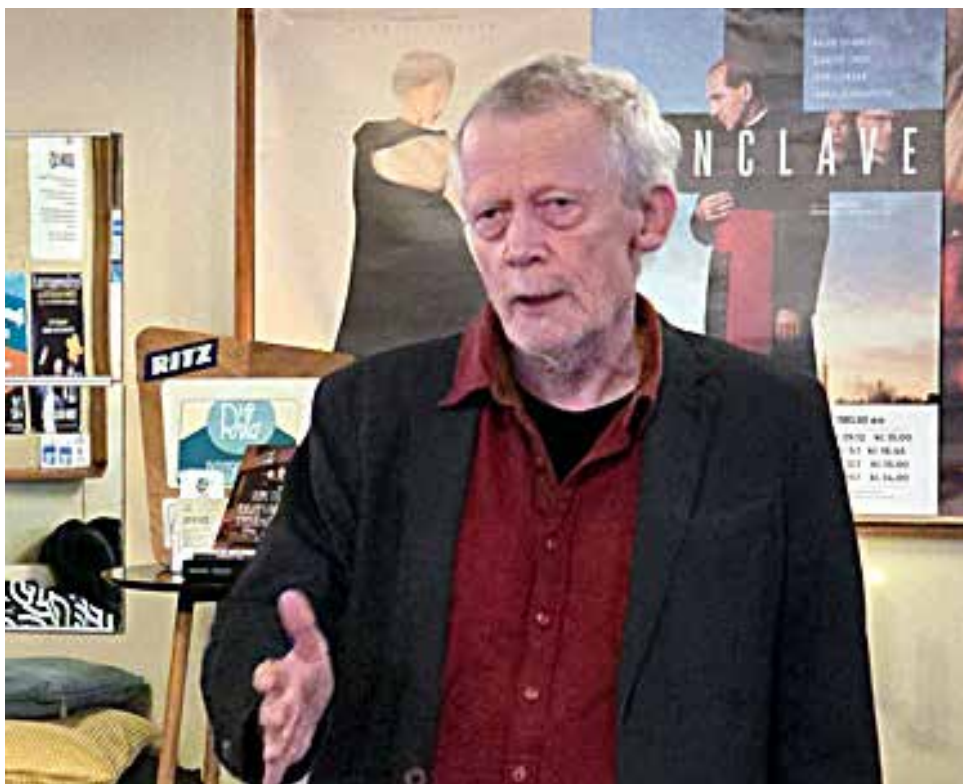
Närpes Teater har en lång historia av framgångsrika produktioner. Sedan starten 1963 och invigningen av friluftsscenen med vridbar läktare 1966 har teatern etablerat sig som en central kulturbärare i regionen. Med plats för över 400 åskådare har scenen blivit en samlingspunkt för teaterälskare från hela landet.

Föreställningar

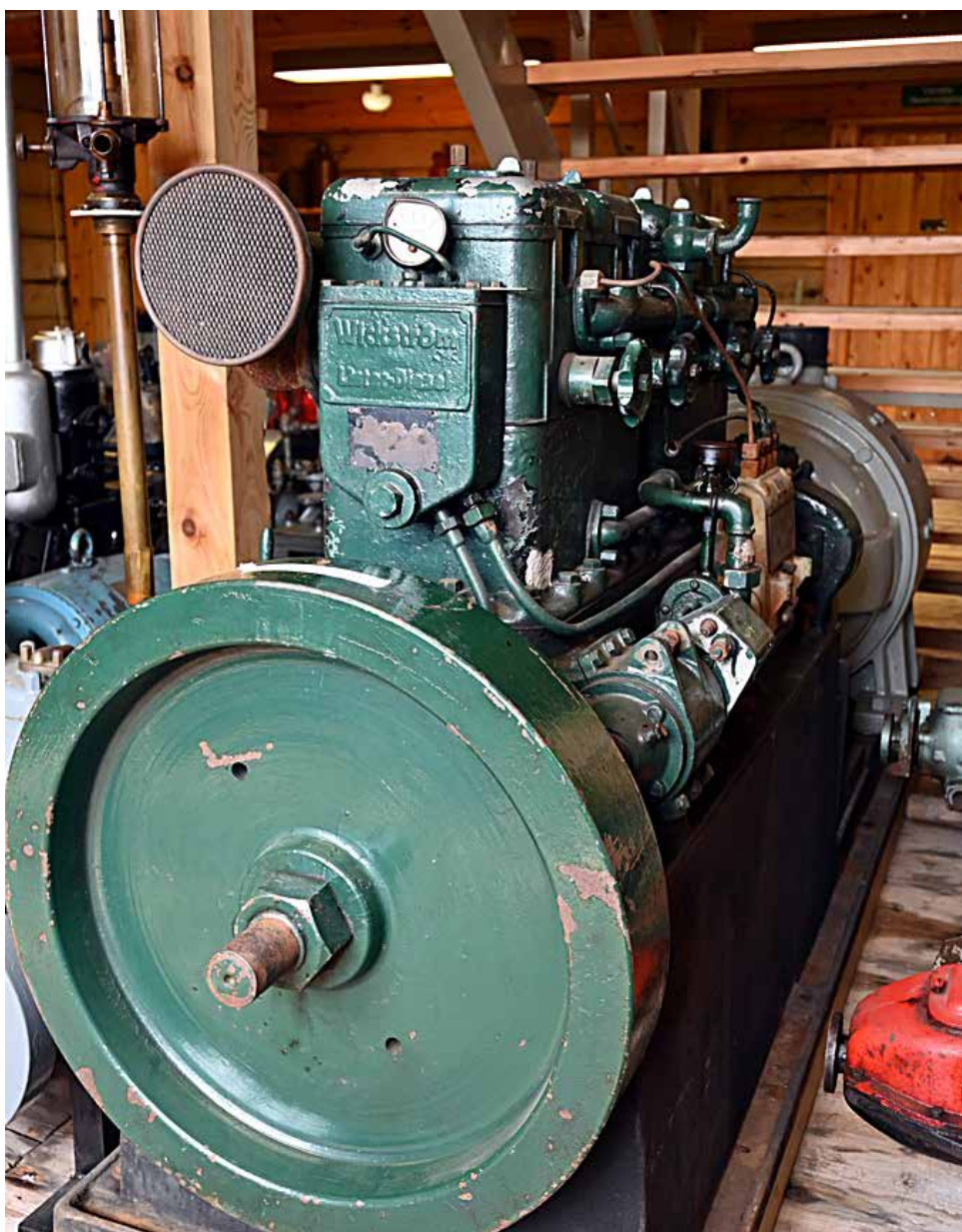
"Maskinisterna" har urpremiär den 28 juni kl. 19 i Öjskogsparken. Föreställningarna fortsätter under sommaren med flera datum att välja på:

- 1 juli kl. 19
- 3 juli kl. 19
- 7 juli kl. 19
- 8 juli kl. 19
- 10 juli kl. 19
- 13 juli kl. 17
- 15 juli kl. 19
- 16 juli kl. 19
- 17 juli kl. 19
- 19 juli kl. 19

Miss inte chansen att uppleva denna unika föreställning som kombinerar historisk autenticitet med starkt drama och lokal charm.



Dan Holm





Kanttila

Minnan Canths hus i Kuopio

Kanttila – Minna Canths förfallna kultur arv i hjärtat av Kuopio



Kanttila, i centrum av Kuopio, är den byggnad där författaren och samhällspåverkaren Minna Canth bodde och arbetade.

Minna Canth (född Ulrika Wilhelmina Johnson; Född 19 mars 1844 i Tammerfors, död 12 maj 1897 i Kuopio, var en finländsk författare, journalist och affärskvinna. Som författare var Canth en av den finländska realismens pionjärer.

Han skrev pjäser, miniromaner och noveller. Hon var den första betydande finskspråkiga dramatiker och prosaisten efter Aleksis Kivi och den första finskspråkiga kvinnliga journalisten [Källa: Wikipedia].

Detta enkla men historiskt betydelsefulla hus stod färdigt 1820

och har varit en central del av Kuopios kulturhistoria genom många skeden och ägare. Canth flyttade till Kanttila med sin familj i mitten av 1800-talet och drev också en garn-affär i huset, affären gav familjen inkomster.

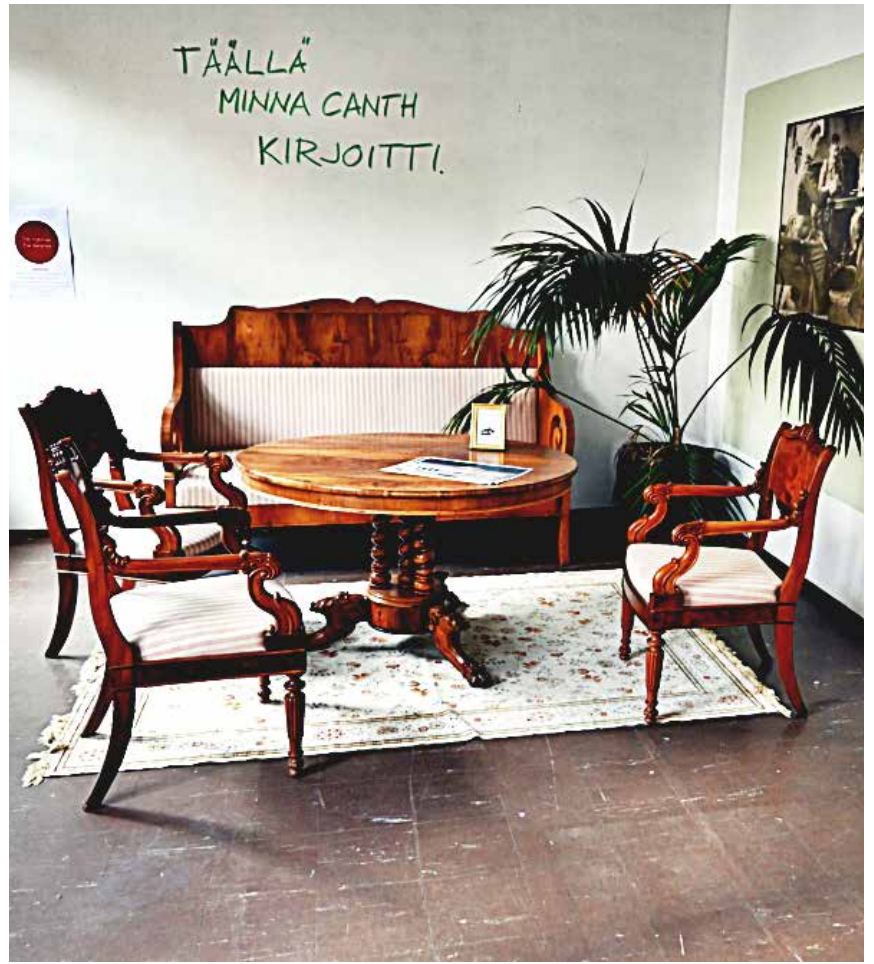
Kanttilas betydelse sträcker sig längre än till själva byggnaden; I slutet av 1800-talet var staden en av tyngdpunkterna i det finländska kulturlivet. Minnas salong, som husets stora rum kallades, var en öppen plats för diskussion för både författare, konstnärer och samhällstänkare. Det fördes heta debatter om jämställdhet, kvinnors rättigheter och förändringar i samhället.

Även om Kanttila under årens lopp har utsatts för rivningshot och strukturella utmaningar, har byggnaden förblivit en del av Kuopios stadsbild. Föreningen

Minna Canths hus, som grundades 2017, köpte byggnaden och började renovera den, men den är ännu långt ifrån färdig.

Målet är att återställa Kanttila till sin ursprungliga glans och göra det till ett levande kulturcentrum som hyllar Canths arv. Man får hoppas att detta kommer att lyckas och rädda denna kulturskatt från dess nuvarande förfall.

Kanttila är inte bara en byggnad; Det är en symbol för framsteg och mod – värden som Minna Canth representerade. Huset påminner oss fortfarande om hur en person kan göra skillnad för hela samhället.





OLEN
200
VUOTTA

VANHA
HIRSI-
SEINÄ

ET HAN-
KOSKE
MINUA
KITTOS!

AJA
KOSKE
TIE-
TIN



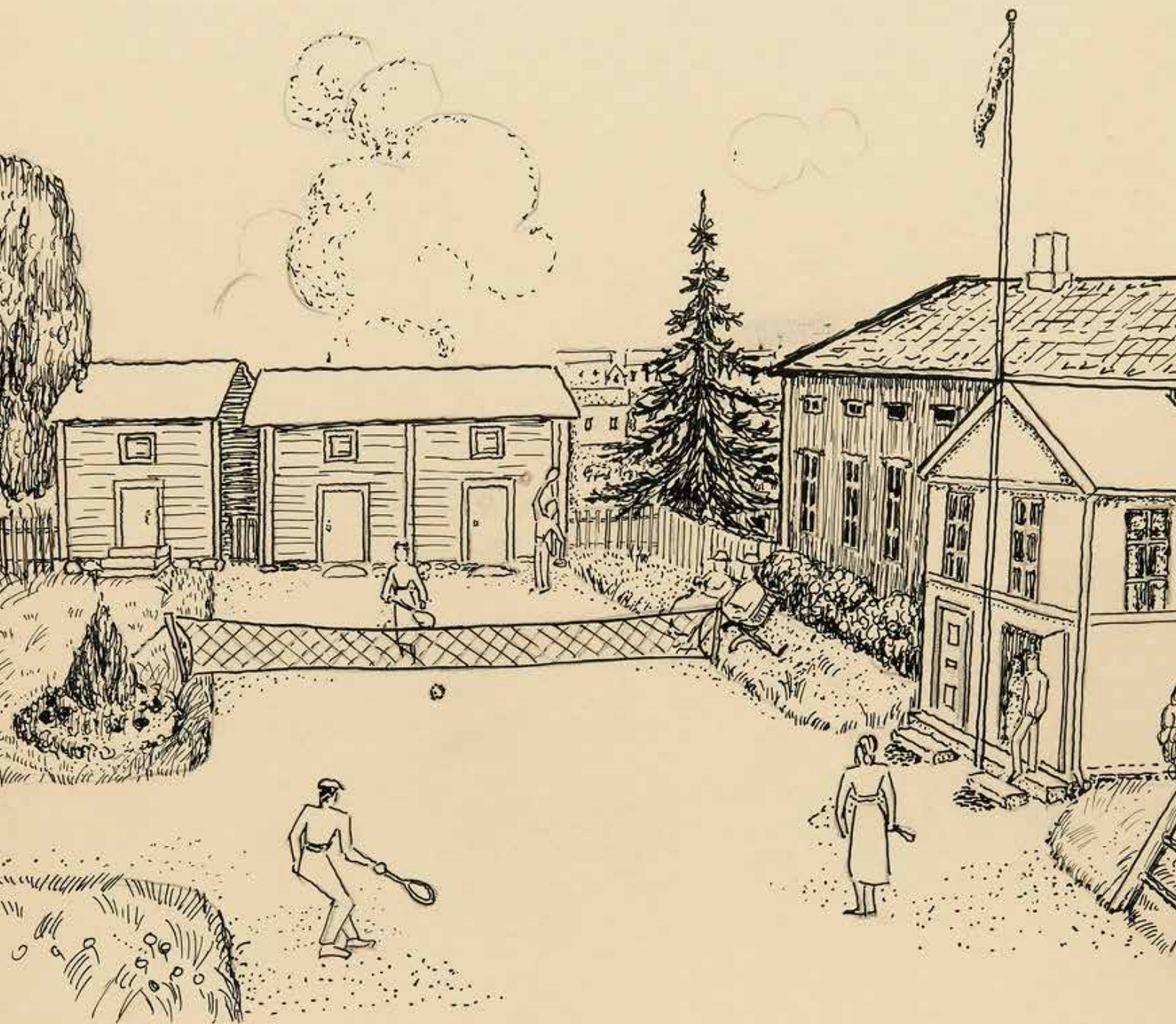
OLEN
200
VUOTTA

VANHA
HIRSI-
SEINÄ



Minna Canth-statyn i Kuopio





•PIRTTIKYLÄN PAPPILAN PIHA•

TENNISTÄ PELATAAN SEKÄ
MYÖS KATSELLAAN.

MUISTISTA piirränyt. K. 1940

ISÄ JA ÄITI ISTUVAT RAUHASSA

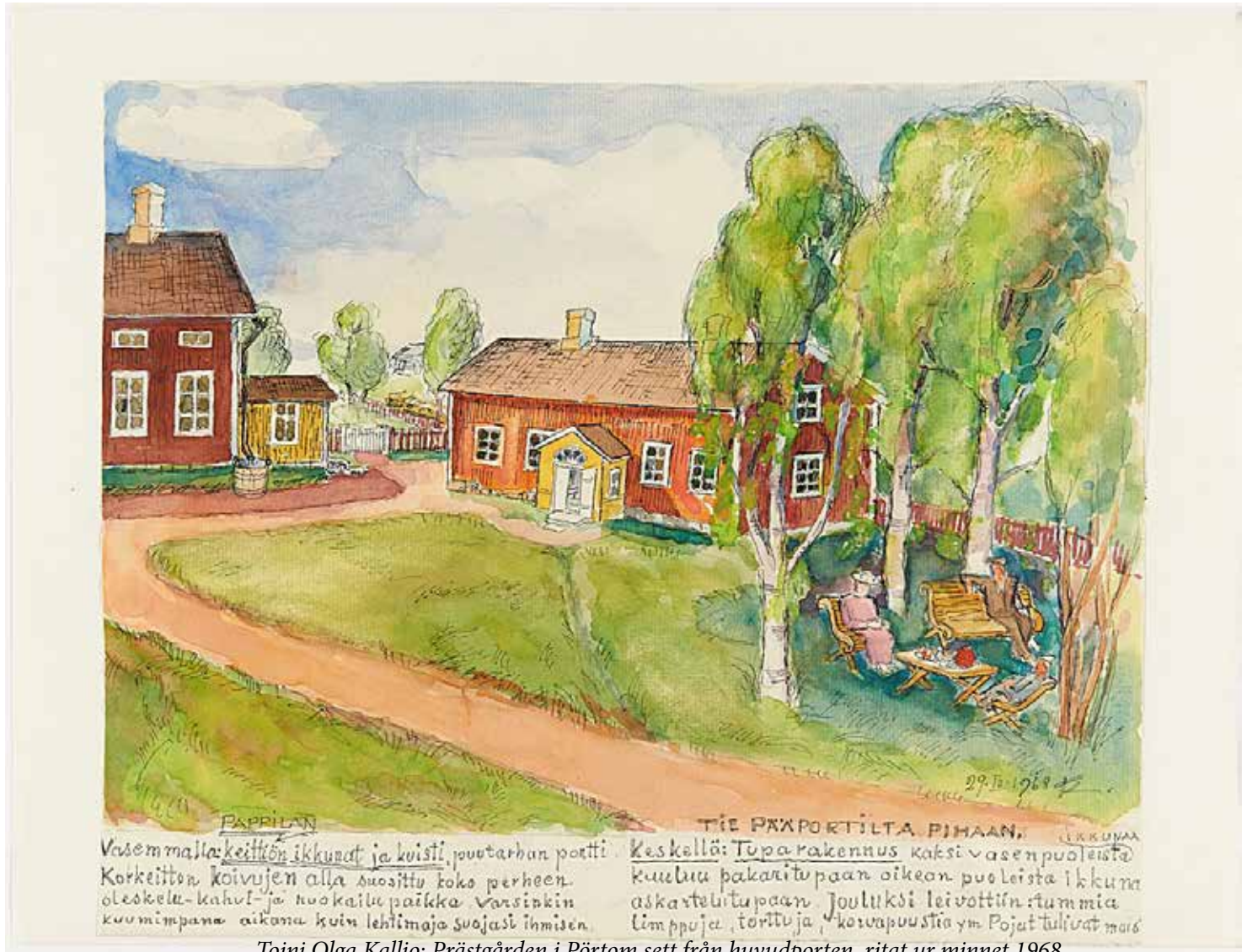
ILLAN SUUSSA AURINGON PAINUESSA

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



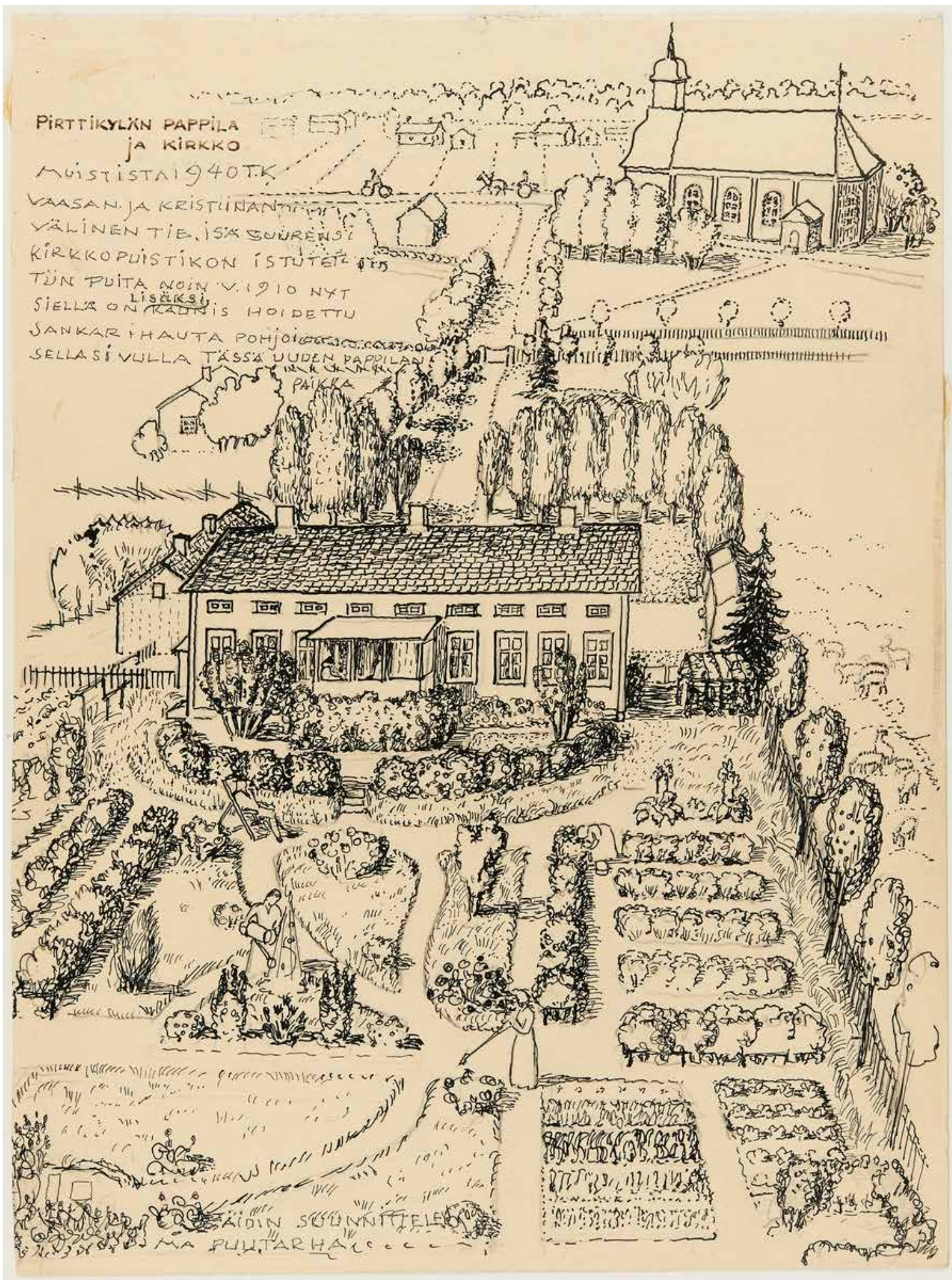
Toini Olga Kallio: , Prästgården i Pörtom, verandan



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



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



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 fängslat 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 folkhälsonödvändighet.

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 samhällsliga 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 se-

naste 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 nät-ter, 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) 26.1.2025



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.

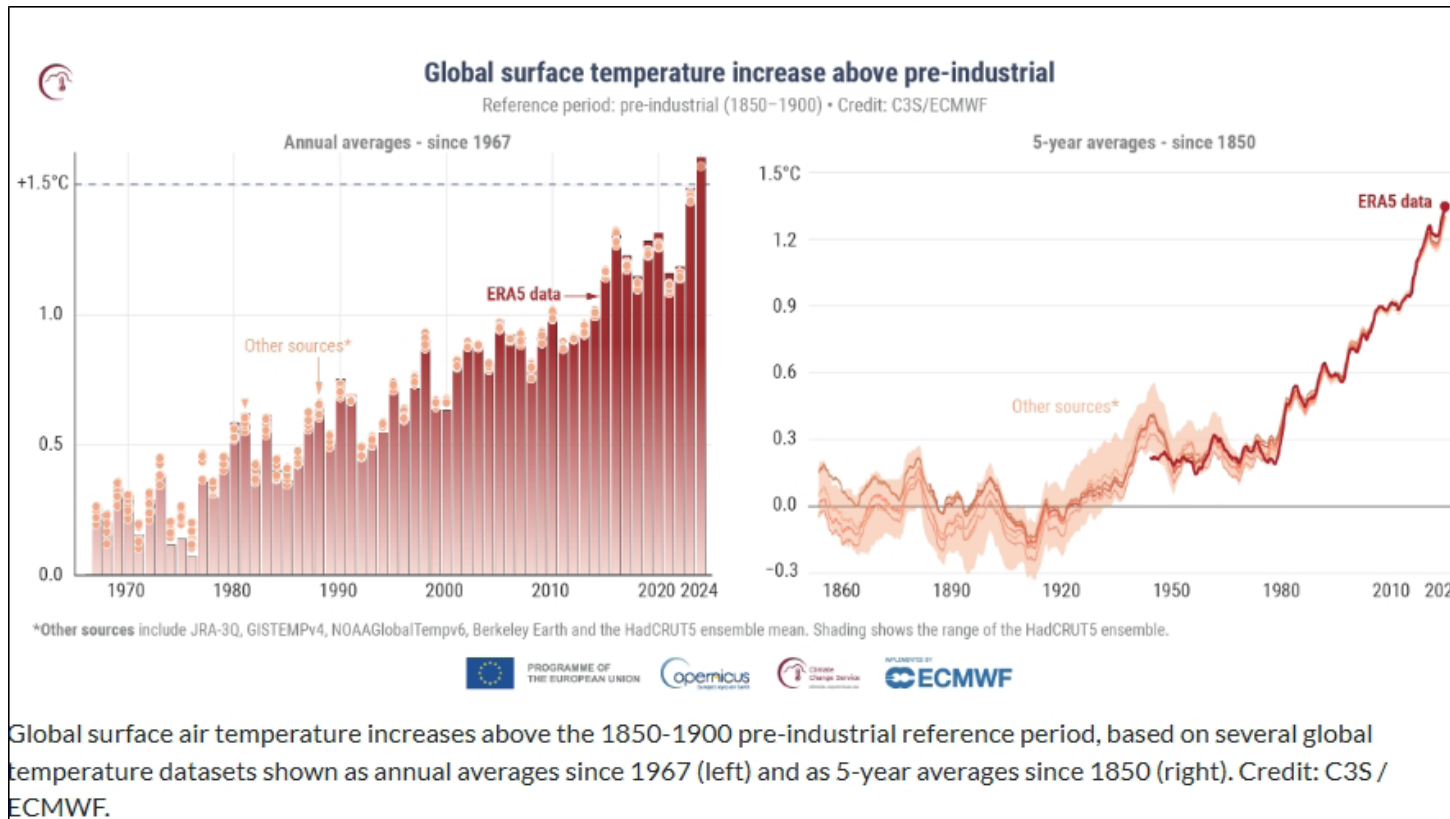
Januarisöndagens betydelse i dag

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.



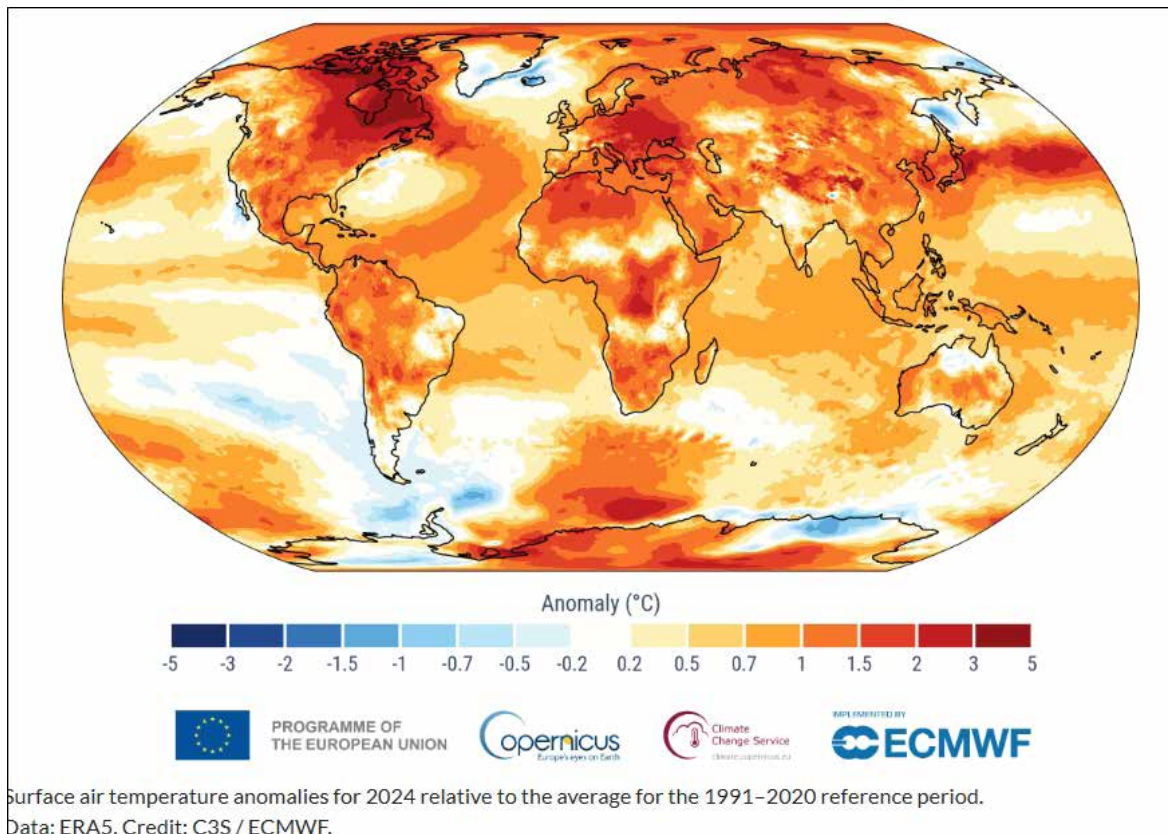
KLIMATFÖRÄNDRINGEN

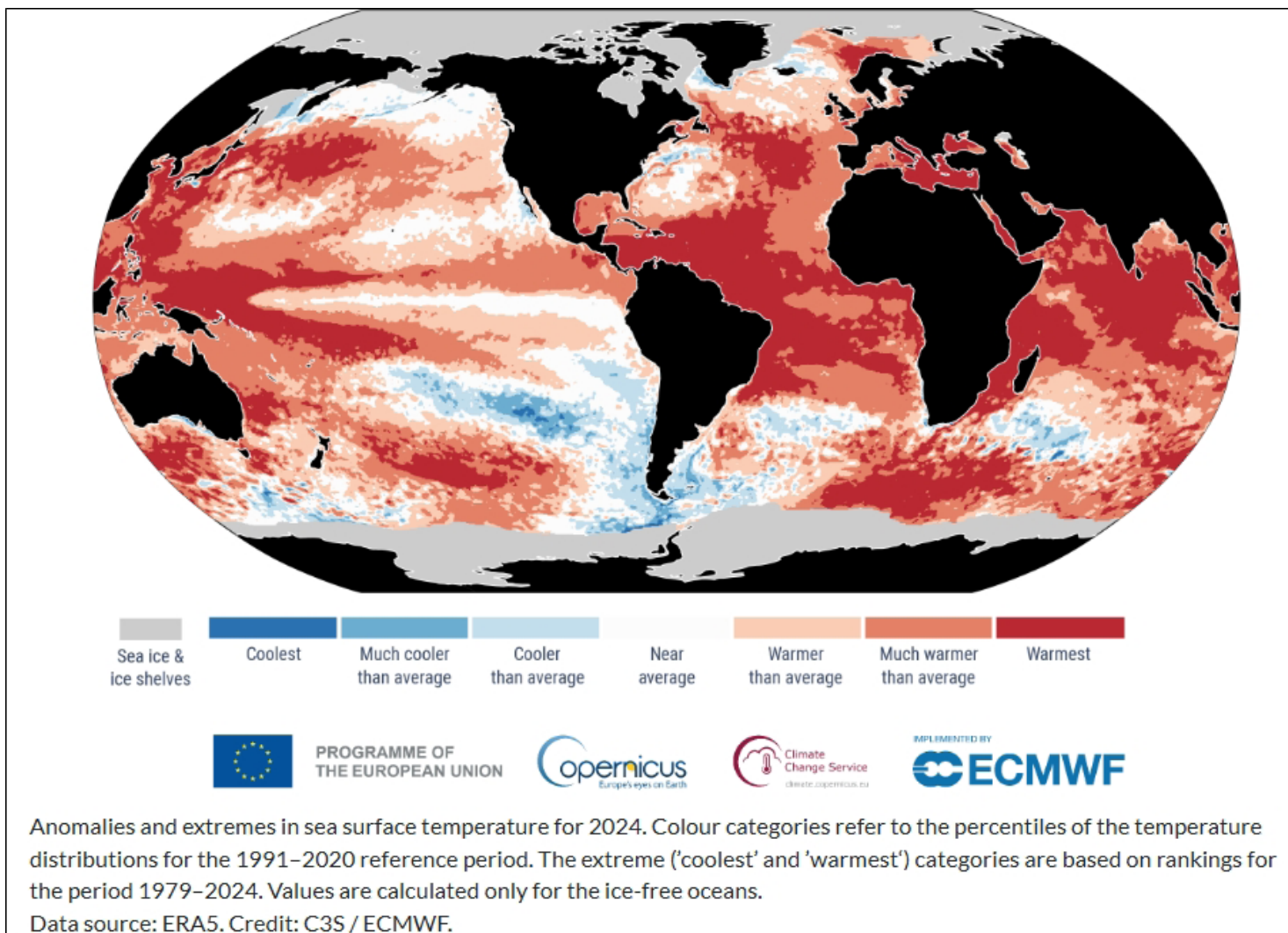
2024: Ett år av aldrig tidigare skådad värme, krossade rekord och en dyster varning



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

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





En global värmebölja:

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

Rekordvärmeböljor:

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

vilket förstärkte risken för extrema nederbördshändelser och intensifierade stormar. Bortom temperatur:

Rapporten lyfter fram en kaskad av sammanlänkade klimathändelser:

Utbredda skogsbränder: Långvarig torka gav upphov till massiva skogsbränder över hela Nord- och Sydamerika och släppte ut betydande mängder koldioxid i atmosfären.

Havsisens minskning: Havsisen i Antarktis upplevde för andra året i rad med rekordlåga utbredningar, medan Arktis havsis också låg betydligt under genomsnittet.

Ökning av 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.

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 Tölöviiken 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.

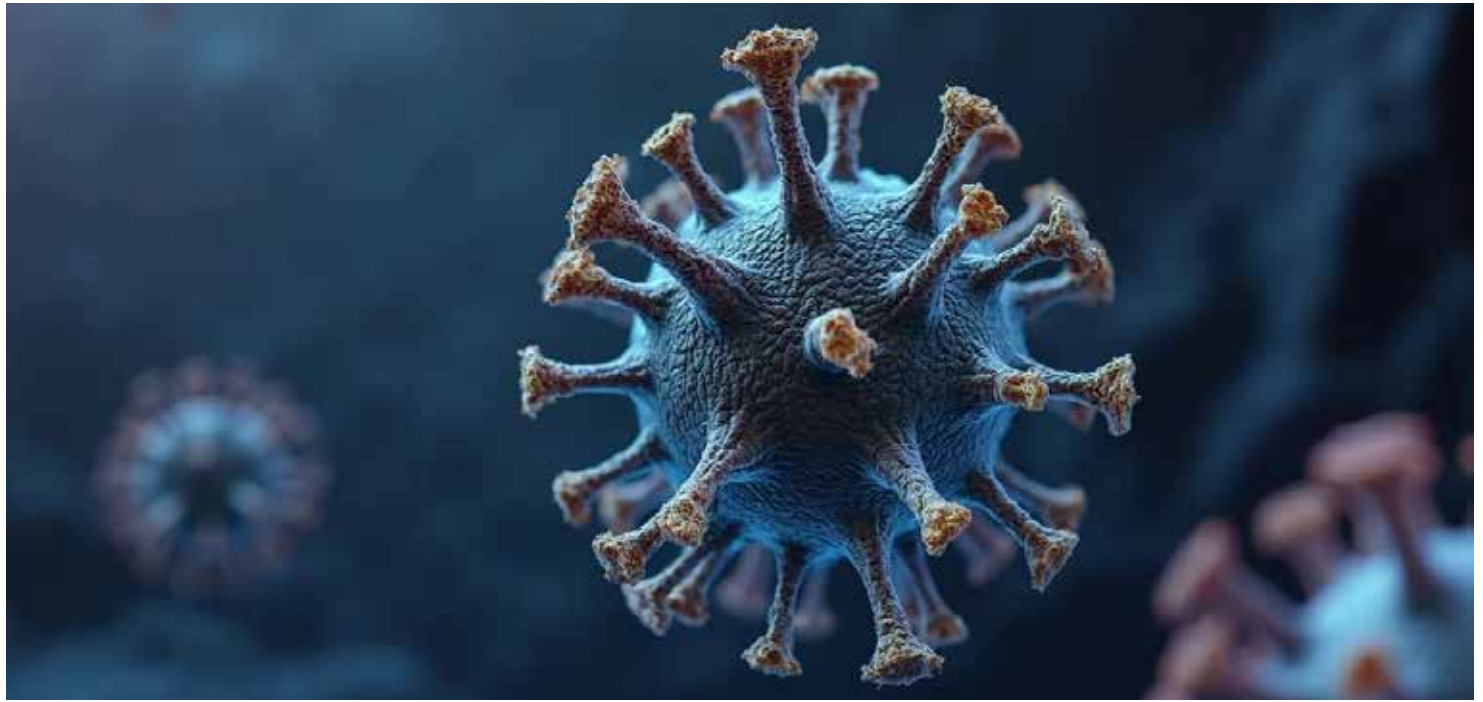
Det är viktigt att komma ihåg:

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-

TEATER

Sally Salminens "Katrina" kommer till Wasa, som musikal



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

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

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

En tidlös berättelse

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

tigdom och fördomar.

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

En hyllning till Salminens arv

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

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

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



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



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

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

Musik och dramatik i fokus

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

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

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

Ett efterlängtat samarbete

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

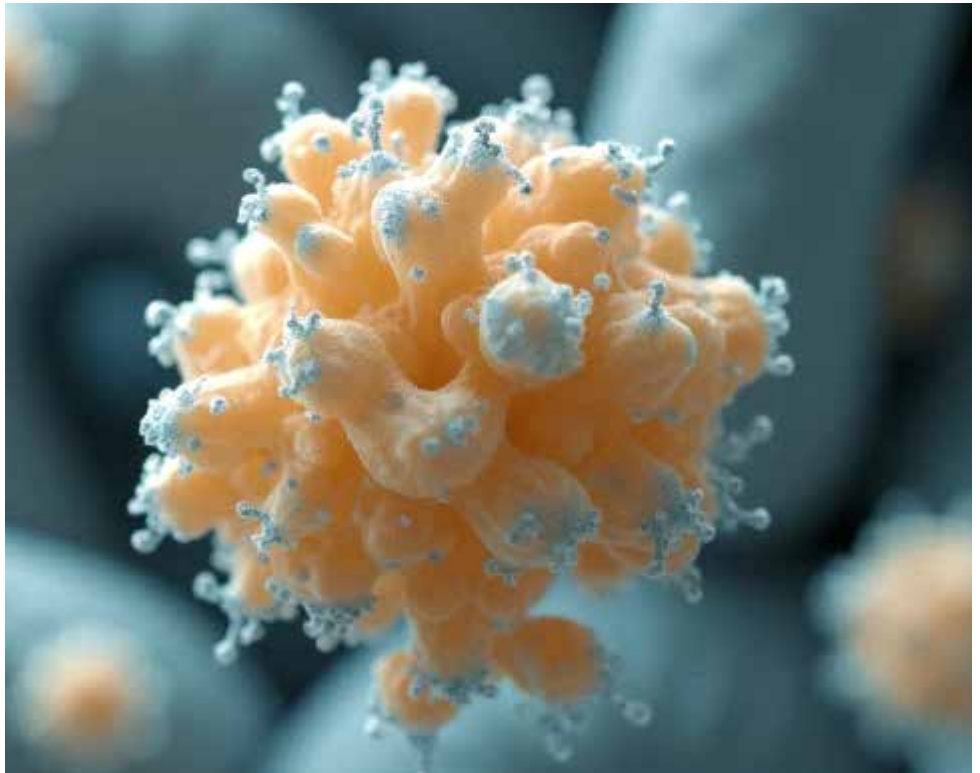
Utbrott av mycoplasma kan vara i flera månader och uppträder ofta i cykler, med större epidemier vart tredje till femte år.

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 plackuppyggnad i artärer, vilket begränsar blodflödet till hjärnan. Regelbundna kontroller och kostförändringar - som att minska mättade fetter och öka fiberintaget - kan bidra till att upprätthålla hälsosamma kolesterolnivåer och skydda hjärnans hälsa.

7. Hantera blodsockernivåerna

Förhöjda blodsockernivåer kan skada

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

8. Övervaka blodtrycket

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

Varför dessa vanor är viktiga

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

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

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

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.

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 storerheter – 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.

RUSSIAS WAR AGAINST UKRAINE

On the International Day of Education, Volodymyr Zelenskyy Met with Talented Youth



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 själv-rannsakan eller erkännande av dessa fakta avleder Lavrovs

kommentarer skulden på Finland och andra västländer.

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

En väg framåt kräver ärlighet

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

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

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

Sergey Lavrov 6.12.2024

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

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

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

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

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 historjjas ja mielddisbukttá ahte oppalaš gielat dál leat 260. Ođđa gielaide

gaskkas leat mánga unnitlogugiela, main deháleamos 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, avaráigiella, 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 bearrašiiguin ja skihpáriiguin: Sáhtát jorgalit ságastallamiid ja dieđuide iešguđet gielaide gaskkas. Eanet buorideamit leat jođus Ođđa gielaide lasiheami lassin Google lea maiddái buoridan dálá giellapáraid jorgalusaid dárkilisvuoda. Fitnodat geavaha ođđa másiidnaoahppanmáilid ja teknihkaid buoridit jorgaleami kvalitehta ja lea olahan mearkkašahtti 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 effektiivva. Mihttomearri lea ahte Google translate máhtttá 1000 giela buot gielain mat hállojuvvojit 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)



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

I den snabbt föränderliga världen av digitala medier fortsätter artificiell intelligens (AI) att tänja på gränserna och omforma branscher samt omdefiniera kreativa processer. En av de mest banbrytande utvecklingarna är Googles NotebookLM, en avancerad språkteknologi med potential att revolutionera 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, Skolhusgatan 37 B 7, 65100 Wasa, tel. +358-40-5462455.

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

E-post: wasadagblad@gmail.com

De som vet litet mera är de som läser Wasa Dagblad

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Republiken president Alexander Stubb i Vaasa 27.4.2024

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör natt av sina motståndare - 1939 liksom nu

Kärlfestival denna vecka!

HERE WE ARE vpress.se

En ny press: Grunden för lycka och demokrati

Republiken president Alexander Stubb i Vaasa 27.4.2024

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör natt av sina motståndare - 1939 liksom nu

KÖR-FESTIVALEN

HERE WE ARE vpress.se

En ny press: Grunden för lycka och demokrati

Republiken president Alexander Stubb i Vaasa 27.4.2024

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör natt av sina motståndare - 1939 liksom nu

KÖR-FESTIVALEN

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Photo Supplement

Sinebrychhoffin taidemuseo

Sinebrychhoffin konstmuseum

Sinebrychhoffin Art Museum

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Pörtöm kyrka
Pirttikylän kirkko
The Church in Pörtom

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Hylkeenynti Raippaluodossa 1895

Jussi Adler-Olsen

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Hylkeenynti Raippaluodossa 1895

Jussi Adler-Olsen

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

KUORO-FESTIVAALI

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

NAISTEN ÄÄNI-elämäntutkimus

KUORO-FESTIVAALI

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

All EU-candidates

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Cycling Week in Vaasa this week

Climate Change's Profound Impact on Finland

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

CHOR FESTIVAL

A Free Place: The Hedon of Happiness and Democracy

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

All EU-candidates

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Fero Järnefelt (1863-1937)

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

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

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Hylkeenynti Raippaluodossa 1895

Jussi Adler-Olsen

Vaasan istutetaan 70 000 puita

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

A free for everyone in Vaasa

ROAD CHURCHES

HERE WE ARE vpress.se

HOROSKOP FÖR JANUARI 2025

Januarihoroskop för 2025: Börja året med ett skratt

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



NYHETER FÖR 100 ÅR SEDAN



Kvälls- Kuriren

Söndagen den 26 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.

Järnvägsteknik

Lokomotiv
för normal- och
smalspår



Rheinmetall
DÜSSELDORF

31277

A.B. WILH. BENSOW O.Y.

köper och säljer 44204

Utländska valutor avista och på tid
såväl **pund, dollar** som **francs.**

Telefoner: Direktionen 6021. Valutaavd. 11 22, 51 25, Fondavd. 21 07

Finska Hiss & Värmelednings A.-B.

L. Robertsgatan 5 Helsingfors Tel. 09233, 08377

Värme- och Sanitärinläggningar

Reparationer och förändringar

44282

Mellan industri och teknisk litteratur

finnes ett nära samband. Ju mera industrien tillgodogör sig tekniska erfarenheter från alla håll, nya uppfinningar och metoder, nya ekonomiska och sociala synpunkter, ju bättre tillgodogör den sina egna syften.

Under årens lopp har **TEKNISK TIDSKRIFT** innehållit uppsatser från så gott som alla teknikkens områden: metallurgi, mekanik, arkitektur, kommunikations- och kraftteknik, kemisk industri och teknik, bränsleteknik, skeppbyggnad och sjöfart, luftfart och lantbruk. Varje industriman och tekniker kan i **TEKNISK TIDSKRIFTS** spalter finna sitt speciella gebiet behandlat med den mest framstående sakkunskap.

Prenumerations- & **TEKNISK TIDSKRIFT** verkställes hos närmaste postkontor, bokhandel eller direkt hos tidningsens expedition, Hamngåringsgatan 20, Stockholm 5.

Prenumerationspriset är i alla de nordiska Rikerna Kr. 30:— per de för tidningsens samtliga avdelningar.

De fyra fackavdelningarna Elektroteknik, Kemi och Bergvetsenskap, Mekanik och Skuggbyggnadsbehov samt Våg- och vattenbyggnadsbehov kosta vardera Kr. 2:— per år.

TEKNISK TIDSKRIFT

Vår affärs

KÖTTPARTIÄVDELNING

är flyttad från Salomonsgatan och Hankkijas hus till den nya

rymliga och tidsenliga kvlinrättningen

†
Min syster
Fröken
Mathilde König
18¹¹/46,
19¹¹/25.
Sissi Söderholm.
Kvalen dömdat...
Allt är frid.

Stuvare

som icke ännu anslutit sig till det nybildade Finlands Stuvareförbund — The Federation of United Finnish Stove-dores — erbjudes härmed tillfälle att senast den 5 februari insända sina ansökningshandlingar jämte utdrag ur Handelsregistret till förbundets kontor, Kaserngatan 44.

Finlands Stuvareförbund.

45647

Järgjute och modellarbeten

utför förmänligast

O.Y. TERMO A.B., Vatten- och värmeledningsaffär

Tfn 117 45279

Helsingfors, Petersgatan 12. Tel. 1315, 39 81 & 70 54.

Galv. Järnfat

billigt från lager

AXEL WALLENIUS & Co.

Helsingfors. Tel. 11677.

Gratis.

Vid uppsättning och remont av Edra elektriska ledningar kontrollera vi gratis att Eder elektricitetsmätare icke visar för mycket.

Elektromanufaktur, Installationsavdelningen
Jungfrustrigen 8. Telef. 121 47.



Till salu.

VASA ÅNGBAGERIS
BRÖD

Till Svenska teaterns direktion samt till direktör Nicken Rönngren ävensom till alla anhöriga och vänner som vid min makes **Uno Zeipels** jordfästning med blommor, brev, telegram och med varmt deltagande hedrat hans minne, får jag härmed uttrycka min djupaste tacksamhet.

Sophie Zeipel,
f. Mellin.

Ett innerligt tack för de hjärtliga deltagandet, för blomsterhyllningen och sången vid vår saksade syster och vän Majken Lindroos' jordfästning.

De egna och
Ivar Aminoff.

46906

Ett innerligt tack för blommorna, sången och allt övrigt deltagande vid min makes jordfästning.

46706

Alli Hurskainen.

HUMOR FÖR ETTHUNDRA ÅR SEDAN

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

— Vad gör du nu för tiden?

— Jag löser korsordsgåtor.

— Inte lever du av det?

— Nej. men Inte dör jag av det heller.

DÖVHET

— Gör din man någonting för att bota sin dövhet?

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

UNDERVERK

Elsa: Underverkens tid är förbi.

Gerda: Nej, absolut inte! Jag läste en artikel för ett par dagar sedan, vilket gjorde att jag började tänka.

PIANO OCH HÄST

— Pappa, då Elsa fick ett piano måste du köpa mej en häst.

— Varför det?

— Jo, så att jag kan rida ut då hon övar sej.

FRÅGA OM DOTTERNS HAND. I TELEFON.

Hon: — Jassa, du bad pappa om min hand i telefon? Nå vad svara-

de han?

Han: — Jag vet inte om det var han som sa' något eller om blixten slog ned i telefon.

OGIFTA

Jag har observerat att det alltid är de ogifta männen, som äro de villigaste att gå ut i krig.

Han: — Ja, de veta ej vad krig är.

MÅNGA KYSSAR

Elsa: — Jag var så förvirrad, så att jag ej vet hur många gånger han kysste mig.

Ester: — Det var märkligt! Det försiggick ju rakt under din näsa.

DÅR FICK HAN

Friaren: — Jag kommer för att tala om, att jag är förlovad med Er dotter.

Fadern: — Ja, det är inte mer än rätt åt Er. Där har Ni för att Ni hängt kring vårt hus hela hösten.

SVÄRMOR

— Henrik! sade svärmodern, jag såg dig komma ut från en pub i går.

— Ja, svarade Henrik, jag kan ju inte vara där hela dagen.

I RÄTTEN

Boven: Jag vill gärna ha en försvarsadvokat, Domaren: När ni infångades, höll ni handen i en främmande mans ficka. Vad tror ni en försvarsadvokat kan säga till försvar för en sådan person?

Det är just det jag är gräsligt nyfiken på att höra.

JUST DÄRFÖR.

Mannen: Jag tycker inte, du skulle taga den jungfrun, Henrietta. Tänk, hon

har varit inte mindre än hos tio familjer under loppet av ett år!

Hustrun: Det är just därför, jag tager henne. Vilka intressanta historier skall hon inte kunna berätta om dessa tio familjer.

KVALIFICERAD FÖR SAKEN.

Frun: Var du inte sportman på din tid?

Mannen; —Om jag var ... Styv skidlöpare.

—Och roddare med?

—Naturligtvis!

—Du sparkade visst fotboll med?

—Tor jag det . . . Har en hel massa pris.

—Fotlöpare var du också?

Överstyv.

—Lyfte du vikter med?

—Om ... Se här!

Mannen visade sina muskler, de där ännu skvallrade om gammal god träning.

—Du simmade visst även?

Jag var en mästare simmare, kära du.

Av det får man visst starka armar.

—Jo, det vill jag lova. Men varför vill du veta allt det-

Veckans astronomiska bild:



Scandinavian Peninsula in Winter (February 19, 2003).jpg

Scandinavian peninsula in winter

Jacques Desbois, MODIS Land Rapid Response Team at NASA GSFC

Public domain

Scandinavian Peninsula in Winter (February 19, 2003).jpg | Copy

File:Scandinavian Peninsula in Winter (February 19, 2003).jpg/Scand... | Copy

February 19, 2003

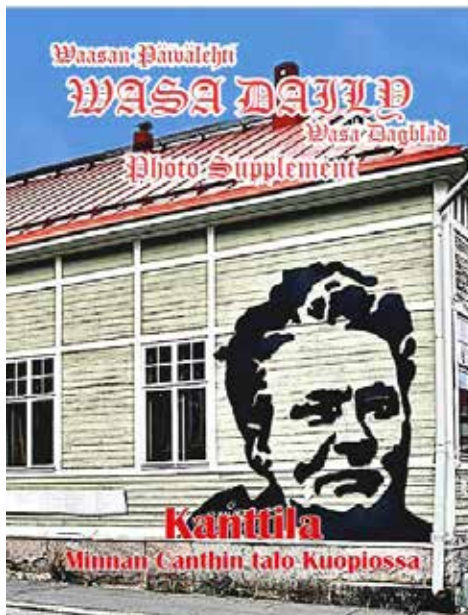
ta? frågade den intet ont anande man-nen?

—Jo, kom det så saktmodigt från den provade makan, jag tänkte be dig bära pysen åt mig en stund Barnjungfrun är ute och jag är så trött.

Från läsarna

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

Nästa vecka:



Annonsera i WD

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

WASA DAGBLAD

wasadagblad@gmail.com