

WASA DAGBLAD

Nr 35

Söndagen den 1 september 2024

ISSN 2954-2448

**Minister Joakim
Strand på Ambassa-
dörsmötet**

Kyrktorpet i Pörtom

**TYPII DIABETES KAN
BOTAS!**

**HAVTORN -
VÄRLDENS
HÄLSOSAMMASTE BÄR**

**Mediespråk i Vasa i
januari 2025**

**Vill Du bli blog-skri-
bent? Välkommen till**

36

**informativa
sidor!**

Photocreds: Kimmo Räisänen,
MFAFinland

HÄR FINNS VI:

vpres.ovh

Vår skärgård är full med C-vitamin



Finlands kuster är fyllda av naturens egna skatter, som vi ofta förbiser. En av dessa skatter är havtorn, ett bär som gömmer sig bland klippor och buskar längs de karga stränderna, väntande på att bli plockat.

Havtorn är inte bara en buske som tål tuffa förhållanden – det är en verklig vitaminkälla som vi alla borde ta vara på.

Havtorn är utan tvekan ett av världens nyttigaste bär.

Dess C-vitamininnehåll är imponerande, upp till tio gånger högre än hos apelsiner. Detta lilla, orange bär är fullt av näringsämnen som är bra för hälsan, och som stärker immunförsvaret, främjar hjärthälsan och hjälper till att hålla hud och slemhinnor i gott skick. Och det bästa av allt är att detta superbär finns rikligt i vår egen skärgård.

Tyvär är havtorn ett bär som många av oss fortfarande inte känner till eller använder. Kanske är det buskens taggighet eller bärets syrliga smak som gör oss tveksamma till att plock-

ka det. Ofta lämnas havtorn också miljövänligt, och det stödjer en hälsosam kost na, trots att de hänger där på ett sätt som är ovanligt redo att skördas. Detta är i dagens samhälle. Istället synd, eftersom det finns för att spendera pengar på många enkla och läckra sätt importerade superfoods, att använda havtorn. Man kan vi utnyttja våra egna kan göra juice, sylt, marmelad eller till och med torka är fulla av livskraft och hälbären och använda pulvret i yoghurt eller smoothies.

Havtornets smak passar Havtorn förtjänar en plats utmärkt tillsammans med på det finländska och exempelvis äpplen eller österbottniska matbordet. persikor och ger friskhet till Nästa gång du beger dig till många rätter. skärgården eller en kust, ta med dig en hink och ett par

Vi har den sällsynta handskar och börja plocka förmånen att kunna njuta detta naturliga vitaminpa- av havtorn direkt från natu- ket. Våra stränder är fulla ren. Att plocka dessa bär är av C-vitamin – det är dags inte bara ekonomiskt utan att ta vara på det.





Photocreds: Kimmo Räisänen,
MFAFinland

Minister Joakim Strands tal vid det årliga Ambassadörsmötet, 27 augusti 2024

Minister för Europafrågor och ägarstyrning, Joakim Strand, höll ett tal vid det årliga ambassadörsmötet den 27 augusti 2024, där han tog upp de utmanande globala och europeiska förhållandena. Talet betonade Finlands orubbliga engagemang för Europeiska unionen, vikten av ett enat Europa, och de politiska prioriteringar som Finland kommer att driva under den nya EU-mandatperioden.

Globala och Europeiska Utmaningar

Strand började med att erkänna de utmanande tiderna, både globalt och inom Europa. Med betydande val som nyligen hållits inom EU och fler som närmar sig i andra delar av världen, befinner sig den internationella politiska scenen i ett avgörande skede. Han lyfte fram den pågående ryska aggressionen i Ukraina, som nu är inne på sitt tredje år, och underströk att Finlands stöd för Ukraina är orubbligt och bör

förbli EU högsta prioritet. Detta stöd är avgörande för både europeisk säkerhet och Europas framtid i stort.

Strand noterade också de intensifierade stormaktsrivaliteterna, särskilt mellan USA och Kina. Han uppmanade EU att stärka sin globala konkurrenskraft och betonade behovet av att diversifiera leveranskedjor, bryta sig loss från skadliga beroenden och fokusera på ekonomisk, miljömässig och samhällelig hållbarhet.

Finlands EU-Politik och Inflytande
Ministern bekräftade att Finlands EU-politik grundar sig på tron att ett starkt och enat EU ligger i Finlands bästa intresse. När EU lyckas, lyckas också Finland. Samtidigt betonade han behovet av att Finland spelar en aktiv roll i att forma och utveckla EU politik. Strand uppmanade till en lösningsorienterad, pragmatisk inställning till påverkan av EU-

frågor och betonade vikten av att driva Finlands mål genom ett tidigt, konsekvent och konstruktivt engagemang.

Strand redogjorde för Finlands EU-politiska prioriteringar för nästa mandatperiod: att stärka Europas strategiska konkurrenskraft, förbättra den omfattande säkerheten och främja en ren omställning, bioekonomi och cirkulär ekonomi. Dessa prioriteringar ligger i linje med den strategiska agenda som antogs av Europeiska rådet och den nya kommissionens program. Strand underströk vikten av att fortsätta påverka dessa politikområden för att säkerställa att Finlands prioriteringar genomförs.

Stöd för Ukraina och Omfattande Säkerhet
Finlands orubbliga stöd för Ukraina var ett centralt tema i Strands tal. Han lyfte fram behovet av att EU behåller sin enighet i stödet för Ukraina, även när andra globala utmaningar kräver uppmärksamhet. Strand beton-

ade att stödet för Ukraina är en existentiell fråga för Finland och Europa, och uppmanade till ökat militärt och ekonomiskt stöd, särskilt med tanke på den kommande vintern och skadorna på Ukrainas energisektor.

Strand talade också om vikten av omfattande säkerhet, ett begrepp som Finland framgångsrikt har främjat inom EU. Han diskuterade betydelsen av krisberedskap, försörjningssäkerhet och de utmaningar som Finlands östra gräns med Ryssland innebär. Han underströk behovet av EU-stöd för att hantera dessa frågor, särskilt i samband med nästa finansiella ramverk.

EU

Strategiska Konkurrenskraft
Strand diskuterade EU strategiska konkurrenskraft, som han noterade nu är en nyckelprioritering för medlemsstaterna. Han betonade dock att det finns olika åsikter om hur detta bäst kan uppnås. Finland förespråkar ett fokus på den inre marknaden

DENNA TIDNING KAN MAN LÄSA VAR SOM HELST:



Som här i Aten

och en horisontell strategi för att utveckla den, snarare än att enbart fokusera på industri-politik. Strand uttryckte oro över de senaste lättnaderna i statsstödsreglerna, som har snedvridit konkurrensen, och betonade behovet av marknadsbaserade lösningar för att säkerställa verklig konkurrenskraft.

Han diskuterade också behovet av att nästa finansiella ramverk tilldelar mer finansiering för att stärka den strategiska konkurrenskraften, samt vikten av att forsknings- och innovationsfinansiering (RDI) baseras på höga kvalitetsstandarder och öppen konkurrens. Strand betonade ren omställning som en del av att främja både säkerhet och självförsörjning i Europa.

Rättsstatsprincipen och EUs utvidgning

Rättsstatsprincipen var ett annat centralt ämne i Strands tal. Han bekräftade Finlands engagemang för att främja rättsstatsprincipen och bekämpa korruption inom EU. Strand välkomnade positiva utvecklingar i Polen men uttryckte oro över Ungerns efterlevnad av EU

värderingar, särskilt under dess nuvarande ordförandeskap i EU råd. Han underströk att demokrati, rättsstatsprincipen och grundläggande rättigheter ständigt måste försvaras.

Strand kopplade också rättsstatsprincipen till EU utvidgningspolitik och betonade vikten av reformer i länder som strävar efter att ansluta sig till EU. Han påpekade att EU medlemskapskriterier är icke-förhandlingsbara och att utvidgning baserad på egna meriter stärker union-ens säkerhet och globala ställning.

Minister Strand avslutade med att erkänna de utmaningar som ligger framför oss, men också uttrycka hopp om framtiden. Han uppmanade till fortsatt samarbete och beslutsamhet i att representera Finlands intressen inom EU och globalt. Strand betonade att även om det finns många utmaningar, finns det också möjligheter till tillväxt och framgång, och han uttryckte förtroende för Finlands förmåga att navigera i det komplexa geopolitiska landskapet.



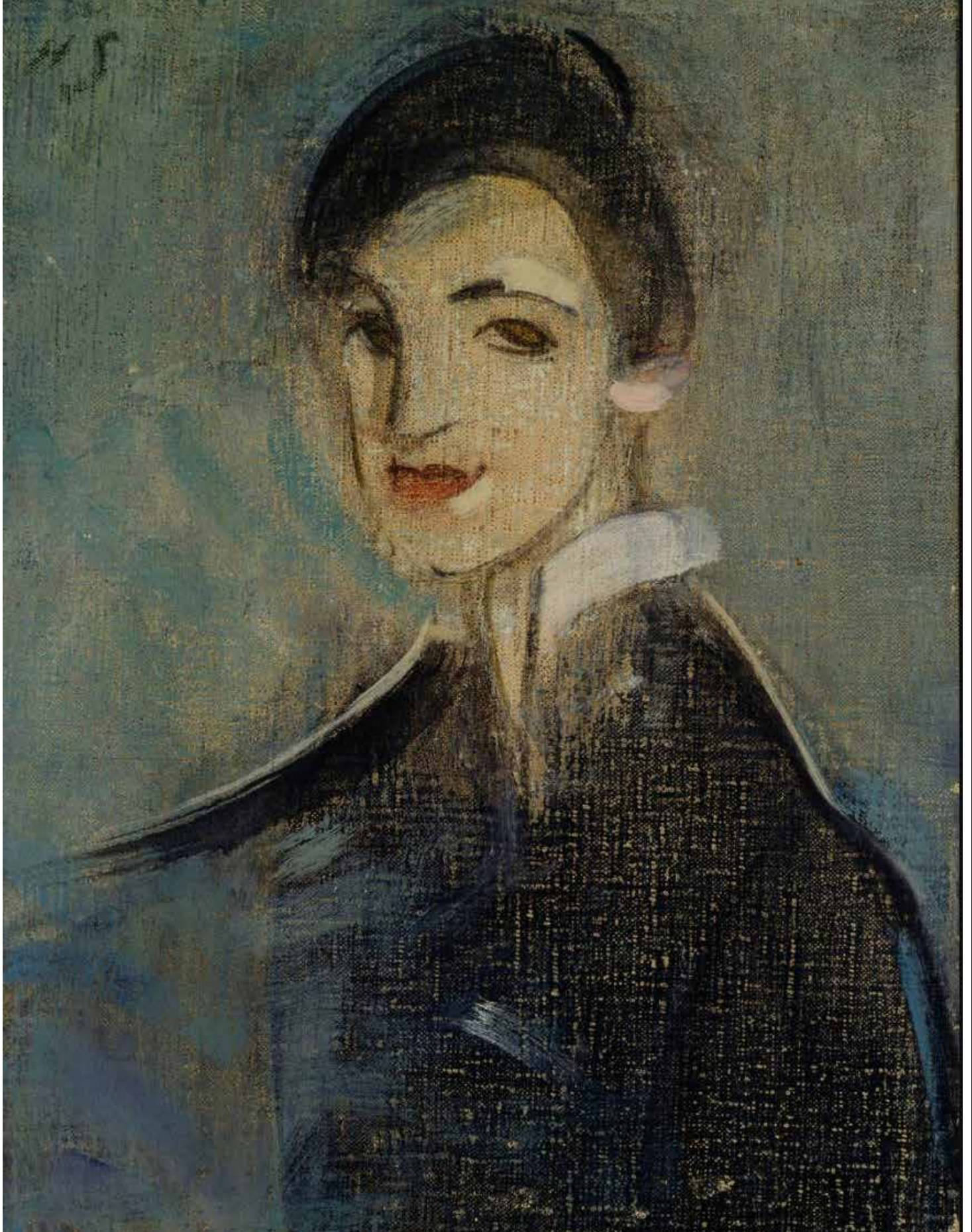
«Huvioikeus» öppnar en ny säsong i Vasa stadsteater

Vasa stadsteaters föreställningssår 2024-2025 inleds torsdagen den 5 september med den fartfyllda barnpjäsen «Huvioikeus». Denna glädjefyllda och energiska föreställning inledde en ny era av teater med temat makt. Under säsongen kommer teaterns scen att bjuda på klassiker, världspremiärer, samtida dramatik och mångsidiga gästspel som alla behandlar olika dimensioner av makt.

«Huvioikeus» erbjuder sina titrare en unik och humoristisk upplevelse där skådespelare från

Vasa stadsteater spelar barnroller. Det som gör serien central är att de vuxna skådespelarna gör sitt bästa för att leva sig in i barnens värld, men deras begränsade förståelse skapar dråpliga situationer. I centrum för pjäsen står huvudförhandlingen, som leds av ordföranden för nöjesdomstolen, som äger rum i Julia Hall och till vilken alla är inbjudna. För pjäsen står Eeva Rajakangas, som studerar regi vid Teaterhögskolan vid Konstuniversitetet, och för scenografin står scenografistuderande

Veckans konstupplevelse:



Helene Schjerfbeck

10.7.1862 - 23.1.1946

Sångerskan i svart 1917

Toini Nissinen. Föreställningen har gjorts i samarbete med Teaterhögskolan och lyfter fram nya perspektiv och den kreativa energin inom teaterutbildningen. Vasa stadsteaters säsong 2024-2025 lovar att bjuda på mångsidiga och fördjupande produktioner där temat makt granskas ur olika synvinklar och «Huvioikeus» öppnar säsongen på ett glatt och insiktsfullt sätt.



Wasa Teater 2024–2025: Ett År Fyllt av Samarbeten och Mänskliga Berättelser

Wasa Teater går in i det nya spelåret 2024–2025 med ett spännande program som präglas av samarbeten och gripande berättelser om vad det innebär att vara människa. Genom samarbeten med olika inhemska teatrar och grupper erbjuds en bred palett av produktioner och gästspel som tilltalar en bred publik, oavsett om man vill se en enskild föreställning eller följa med på en teaterresa genom hela året.

Höstens program på Stora scenen inleds med premiären av Tårtljus, en dramatisk komedi som bjuder på en känslomässig resa genom huvudkaraktären Stinas liv, från 17 till 107 års ålder. Denna unika föreställning, med Tove Qvickström i huvudrollen,

tar med publiken på en resa genom 90 födelsedagar. Även om gästerna varierar år efter år, är en sak konstant – den kaka Stina bakar inför varje födelsedag. Doften av nybakt förväntas fylla teatersalongen när kakan slutligen är klar i slutet av föreställningen. Tårtljus utforskar livets ständiga förändringar och val, presenterat på ett så intensivt och engagerande sätt att ingen skåde

spelare någonsin lämnar scenen under de 90 minuter som föreställningen varar.

För första gången på sjutton år erbjuder Wasa Teater en julpjäsa i november. Snöfall är en hjärtevärmande berättelse baserad på NRK populära julkalender med samma namn. Pjäsen spelas från den 15 november fram till trettiondagen och bjuder på allt man kan önska sig av en julföreställning – magi, värme och en stark känsla av att hitta hem. I produktionen medverkar hela Wasa Teaters ensemble, förstärkt av gästande skådespelare och tolv österbottiska barn som alternerar i rollerna. Snöfall blir en teaterupplevelse för hela familjen, med löftet om en jul fylld av hopp och gemenskap.

Ett annat betydande verk under det kommande spelåret är musikalen Katriona, baserad på Sally Salminens roman från 1936. Berättelsen följer Katriona, en

österbottisk kvinna som lämnar sitt hem för att följa med sin man som sjömanshustru, i hopp om att finna ett nytt liv. Musikalen är resultatet av ett samarbete med Åbo Svenska Teater och Lilla Teatern, där föreställningen redan haft premiär. På Wasa Teater framförs Katriona av Emma Klingenberg, ackompanjerad av tre av Finlands främsta folkmusiker, och under regi av Jakob Höglund. Denna unika föreställning kommer endast att spelas i januari 2025, vilket gör den till ett kortvarigt men oförglömligt inslag i spelåret.

Utöver dessa stora produktioner debuterar Wasa Teaters skådespelare Tove Qvickström som manusförfattare med monologen Vila kan man göra i graven. Föreställningen, som är delvis självbiografisk, vänder sig till vuxna i medelåldern och de som redan har passerat livets mittpunkt. Med en stark och personlig berättelse kommer Qvickström att dela sina insikter och erfarenheter, både på Vasallens scen och under en turné.

Wasa Teaters spelår 2024–2025 lovar att vara ett år fyllt av djupa och meningsfulla teaterupplevelser. Genom en blandning av samarbeten, premiärer och återbesökta klassiker bjuds publiken in till ett år där varje föreställning erbjuder något nytt att upptäcka, samtidigt som de påminner oss om teaterns kraft att spegla mänsklighetens många ansikten.

Glädje och kraft som frivillig

I medborgarinstitutet Almas institutsforum diskuteras volontärarbete

I det för allmänheten öppna och kostnadsfria evenemanget berättar Vasaregionens Valikkoryhmä om volontärarbete vid Vasa medborgarinstitutet Alma torsdag 5.9.2024 kl. 17.30–19.30, Rådhusgatan 31, festsalen. Evenemanget hålls på finska, svenska och engelska.

Volontärarbete är en bra möjlighet att påverka och delta, och att öka sammanhållningen och

välståndet i det egna livet och i samhället. Under detta inspirerande evenemang kan du lära känna volontärarbetets mångsidighet i Vasa och Österbotten och hitta din egen plats inom volontärarbetet. Under kvällen kan du höra berättelser om volontärupplevelser och nätverka med föreningar och andra volontärer. Evenemanget ordnas i samarbete med Vasaregionens Valikkoryhmä. Vasaregionens Valikkoryhmä, eller mer känd som Verkkarit, är en frivillig verksamhetsgrupp som fungerar i Österbotten. Gruppen tillhör till Kansalaisareena – Medborgararenan Valikkoverkosto och stödjer och stärker områdets frivilligverksamhet, volontärer och frivilligverksamhetsordnare. Fokus ligger på kamratstöd, nätverkande och samarbete. Ett viktigt mål är också att öka synligheten och uppskattningen av volontärarbete och att lyfta fram viktigheten av volontärarbete.

Program:
17.30 Öppna dörrar och kaffe till de första 100 besökarna, tackpås till de första 50 besökarna
18.00 Välkommen! / Marianne Waltermann, Vasa medborgarinstitutet Alma
18.10 Styrka från gemenskapen – en föreläsning om volontärarbete / Hannakaisa Pernaa, VAMK
18.50 Diskussion / Paus
19.00 Volontärorganisationernas pandediskussion
19.20 Avslutningstal
19.30 Evenemanget slutar

Deltagare:

- POHY Pohjanmaan Yhdistykset ry / POHY Österbottens Föreningar rf
- OLKA Pohjanmaa – Österbotten
- FinFami Pohjanmaa / FinFami Österbotten
- Pohjanmaan Syöpäyhdistys / Österbottens Cancerförening
- Ehjä ry
- Vaasan suomalainen seurakunta
- Vaasanseudun neuroyhdistys - Vasanejdens neuroförening
- MLL Pohjanmaan piiri
- SPR Vaasan suomalaisen osasto
- Röda Korset Vasa svenska avdelning

- What The Finland
- MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry - MIELI Psykisk hälsa Österbotten rf
- Pohjanmaan Muistiluotsi / Österbottens Minneslots
- Nuorisoyhteistyö Seitti
- Mothers in Business Pohjanmaa
- Pohjanmaan ADHD-yhdistys ry - Österbottens ADHD-förening rf

Vasa medborgarinstitut Almas läsår 2024–2025 inleds 9.9.2024

Kurserna vid Vasa medborgarinstitut Alma under läsåret 2024–2025 börjar från och med 9.9.2024. Anmälan till kurserna under läsåret 2024–2025 började redan i maj i år och fortgår ännu. Utöver till kurserna under hösten 2024 kan man redan nu också anmäla sig till en stor del av kurserna våren 2025.

”Anmälan till kurserna under läsåret 2024–25 började livligt i maj och antalet anmälda förväntas fram till början av september stiga till åtminstone samma nivå som under senaste läsår. Även om en del av de populäraste kurserna fylldes på bara några minuter i maj, finns det ännu plats på flera kurser i alla kurskategorier. Alma har ett så stort utbud av kurser att det säkert finns någon tilltalande hobby för var och en inför den kommande hösten”, säger medborgarinstitutet Almas rektor Sannasirkku Autio.

Alma erbjuder årligen över 1000 kurser för 16 000 studerande inom tio olika ämnesområden. Vi uppdaterar kontinuerligt vårt utbud och sätter till kurser i vår nättjänst under hela året. Det lönar sig följaktligen att aktivt följa med vår nättjänst och våra kanaler på sociala medierna. Till Almas kurser kan man anmäla sig under hela läsåret. Alma är verksam förutom i Vasa också i Lillkyro, Laihela och Storkyro. Vid Alma finns också ett omfattande utbud av nätkurser och kurser som man får studiepoäng för. Kurserna och föreläsningarna är öppna för alla.

I år ges ingen tryckt kursbroshyr ut, utan med utbudet kan man bekanta sig och till kurserna

anmäla sig på nätet på adressen uusi.opistopalvelut.fi/vasa/sv/. Förutom att man kan anmäla sig på nätet kan man också anmäla sig till kurserna på plats och per telefon vid Almas serviceställen i Vasa: Rådhusgatan 31, tfn 0400 868 110 (må–fr kl. 8–16) samt Kyrkoesplanaden 15, tfn 040 6299 133 (må–to kl. 10–14). Medborgarinstitutet Alma erbjuder glädjen i att lära sig nya färdigheter och hundratals möjligheter att utveckla sig och sitt kunnande. (Vaasa.fi)

Ozonerings- och aktivt kolkraftverk vid vattenverket vid Molmträsket färdigt

Förnyelsen av vattenverket i Pilvilampi framskrider enligt planerna och det nya efterbehandlingsverket, det så kallade H-huset, har nått takhöjd. Den nya efterbehandlingsanläggningen tas i drift hösten 2025.

När byggnad H är färdigställd kommer anläggningens nya filtreringsteknik för ozonering och aktivt kol att förbättra kvaliteten på dricksvattnet och uppfylla kraven i dricksvattendi-rektivet långt in i framtiden.

Ozonering och filtreringsteknik med aktivt kol förbättrar vattnets smak och lukt och tar bort föroreningar från vattnet. Tekniken i den nya byggnaden bidrar till att minska nederbörden som ackumuleras i vattenförsörjningsnätet. Vid planeringen av byggnad H har man också beaktat anläggningens tillförlitlighet, energieffektivitet och användarvänlighet.

»En viktig långsiktig investering för Vasa Vatten håller på att slutföras. Bygget med skickliga entreprenörer och proffs har gått smidigt. Vasaborna kan även i fortsättningen få tillgång till rent och högklassigt dricksvatten, säger Pekka Rouhiainen, direktör för Vasa Vatten.

»Byggnadsarbetet har framskridit enligt tidtabellen och i gott samarbete med beställaren och underleverantörerna. Nu pågår byggarbetet i inredningsfasen på platsen, och samtidigt fortsätter installationen av teknik.

Anläggningen är redo att tas i drift i början av våren 2025, säger Markku Ihamaäki, chef för Skanskas affärsenhet. (Skanska.oy)

Vasa universitets omfattande campusrening är klar



I och med att reningen av Vasa universitets byggnad Teravahovi är klar har hela campusreningen slutförts. Hela universitetsområdet presenteras för pressen den 5.9.

Staden utmanar Vasaborna till arbete för att skydda Östersjön

Östersjödagen firades igen 29.8. Vasa skärgård och Kvarkenområdet är en del av Östersjön och hör till Unescos världsarvslista. Trots att situationen vid Vasas kust är rätt bra jämfört med andra områden vid Östersjön, krävs det åtgärder för att skydda och säkra Östersjöns framtid. Vasa stad vill lyfta fram en viktig sak genom att bedriva en kampanj för Östersjön och samarbetar med John Nurminens stiftelse som ordnar Östersjödagen.

Genom kampanjen vill staden delta i att skydda Östersjön och väcka debatt om en viktig sak. Oavsett om det handlar om natur, näringsverksamhet, boende eller fritidssysselsättning är havet en viktig del av att vara Vasabo. Det är också en sak som utomstående spontant kommer att tänka på då det gäller Vasa.

Vi har en unik havsnatur och Finlands första naturarvsmål på

Unescos världsarvslista. Genom att bedriva en kampanj för Östersjön vill vi ta hand om vårt unika arv och lyfta fram gärningar som vi alla kan göra för miljön, säger Vasa stads kommunikations- och marknadsföringsdirektör Leena Forsén.

Man kan göra en donation via MobilePay till ett nummer 15652, avsett för ändamålet. Kampanjen verkställs med insamlingslov under John Nurminens stiftelse. Genom att donera till kampanjkontot kan man vara med och påverka men enligt Forsén kan var och en bidra mycket med hjälp av små val. Genom att återvinna, välja klimatsmarta färdmedel eller öka på intaget av fisk och grönsaker kan man göra en egen god gärning som har stor betydelse. Vi uppmanar alla Vasabor, företag och samfund att delta, berättar Forsén.

Studerande får billigare el

Många elbolag ger rabatter för studerande.

I Vasa Elektriskas elavtal för studerande är grundavgiften 50 % billigare än den normala grundavgiften.

Elavtal för studerande är klimatvänligt och har ett koldioxidavtryck som är lika med noll.

Elavtalet för studerande ger ett elpris som är det samma i 12 månader, samma pris fast priserna annars kanske måste höjas i vinter.



Fanny Churbergs utställning i Stockholm

Den i Vasa födda 1800-talskonstnären Fanny Churbergs unika målningar med naturmotiv visas i Stockholm.

Sven-Harrys konstmuseums utställning »Mot ett nytt landskap» pågår till och med den 15 september

EVENEMANG

IX Jorma Panula internationella kapellmästartävling

3.-7.9.24

panulacompetition.fi



CELIKIVECKAN

2-8.9.2024

Många evenemang på många ställen

www.keliakialiitto.fi

CELIKIVECKANS WEBBSEMINARIUM:

Onsdag 4.9.2024 kl. 18-19

Som glutenfri kund på ett café Att gå på café är ett trevligt tidsfördriv för många, men för någon som följer en glutenfri diet kan det också vara en spännande stund. Undrar du över säkerheten för glutenfria erbjudanden på kaféer eller de olika och varierande betydelserna av G-märkningen?

<https://www.keliakialiitto.fi/ajankohtaista/keliakiaviikko/>

RITZ

Fred 6.9.2024 19:00 - 21:30

”Stoppa cancer”-konsert

Stoppa Cancer 2024 på Ritz är en välgörenhetskonsert arrangerad av Korsholms cancerklubb, vars intäkter går oavkortat till Österbottens cancerförening.

Abela, Cornelia Björk, Fredrik Furu, Edit Koskinen, Sofie Lundell, Lotta Borg, Månskensbonden, Sam's Garage, Rebecka Sretenovic, Peter Svanström
Kyrkoesplanaden 22A, Vasa
www.ritz.fi

KONSTRUNDAN

- Öppna ateljéer
- Avoimet ateljeet
- Open Studios

7-8.9.2024

Hundratals konstnärer bjuder

in oss till sina ateljéer. Närmare 30 från Österbotten, bland andra Karin Lipkin-Forsén och Carina Ahlskog. Och Anders Lindman på Oskars Klockgjuteri i Sundom.

www.konstrundan.fi

VASA STADSTEATER



CABARET-musikalen

Premiär 12.9.24

www.vaasankaupunginteatteri.fi

WASA TEATER

TÅRTLJUS

Premiär 14.9.24

En dramakomedi som tar dig med på en resa genom en kvinnas liv, från det att hon är 17 till det att hon fyller 107. Gick på Broadway 2022 med namnet "Birthday Candles".

www.wasateater.fi

SEINÄJOKI STADSTEATER

Själö

Musikal om de brustna hjärtans ö

Premiär: 14.9.2024

Själö berättar om en tid för bara några generationer sedan. Musikalen utspelar sig i Skärgårdshavet, på ön Själö, där Finlands första mentalsjukhus var verksamt fram till 1962. Under de senaste 70 verksamhetsåren har Själö fungerat som ett slutet mentalsjukhus för kvinnor.

Historierna om dessa kvinnor förtjänar att berättas. Om bara vi också kunde hålla hoppet lika ljust som kvinnorna i Själö i sin egen slutna gemenskap. – Direktör Pauliina Salenius

<https://seinajoenkaupungin->

teatteri.fi/ohjelmisto/seili/

WASA TEATER

Bellman – Är jag född så vill jag leva!

Premiär i Vasa: 3.10.2024

Tillsammans med Klockriketeatern erbjuder Wasa Teater en föreställning baserad på den svenska sångaren och poeten Carl Michael Bellmans liv och verk.

www.wasateater.fi

NATIONELLA FÖRETAGARDAGAR

Seinäjäki

11-12-10.2024

Entreprenörskap är en kraft som förenar oss alla!

<https://me.yrittajat.fi/valtakunnalliset-yrittajapivat/>

INTERNATIONELLA OPERADAGEN

25.10.2024

Världsoperadagen firas den 25 oktober, på Georges Bizets och Johann Strauss II:s födelsedag

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

BOKMÄSSAN I HELSINGFORS

24-27.10.24

Helsingfors mässhall

<https://kirjamesut.messukeskus.com/>

LAUTASELLA-utställningen

Specialdietsmässan

Helsingfors Mässhall

26-27.10.24

www.keliakialiitto.fi/messut

VAASA LITTFEST

tila - tillstånd

13.-17.11.2024

vaasa.fi/littfest

RUSK

19-23.11.24

Kamarimusiikkia Pietarsaaressa

Kaipuun kauneus

Kansainvälistä luovuutta vuoden pimeimpään aikaan

ruskfestival.fi

TIKANOJA:

ÅRETS KONSTHÄN-

DELSE I VASA



Eero Järnefelts konstutställning öppnar

23.11.2024

MEDIESPRÅK 2025: seminarium XX

Vasa 22-23 januari 2025.

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

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

KOKKOLAN SYYSKAMARI

21.-24.8.2024

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

KARLEBY VINTERACCORDEON

Karleby vinteraccordeo

8.-15.2.2025

<https://talviharmonikka.com/>

KORSHOLM MUSIC FESTIVAL

i juli 2025

<https://www.korsholmmusicfestival.fi/>

SEVÄRDHETER



Havis Amanda är tillbaka!

Helsingfors ikoniska staty Havis Amanda, även känd som Mantta, har återvänt till sin plats vid Salutorget efter en mer än ett år lång renovering.

Denna fontän, som färdigställdes år 1906 och restes i Helsingfors centrum år 1908, är en av stadens mest älskade sevärdheter. I centrum av fontänen står en staty skapad av skulptören Ville Vallgren i Paris, som föreställer en naken kvinna och symboliserar Helsingfors som stiger upp ur havet.

Havis Amanda avbildar en sjöjungfru som har lämnat sitt hem i havet och stigit upp på land. Enligt Vallgren representerar denna sjöjungfru Helsingfors och får sin styrka från vågorna vid stadens stränder. Verket är Vallgrens

mest kända och är ett perfekt exempel på hans produktion i jugendstil. Trots sin monumentalitet utstrålar Havis Amanda samma känslighet och skicklighet som Vallgrens mindre skulpturer.

Genom åren har statyn inte bara varit känd för sitt konstnärliga värde utan också för sin speciella betydelse för invånarna i Helsingfors. Speciellt på valborgsmässoafton är Havis Amanda i centrum när studenter samlas för att tvätta och sätta studentmössan på statyn, en tradition som har blivit känd som "Mantas mösspåläggning". Under åren har verket utsatts för hårt slitage, särskilt under firandet efter ishockey-VM-gulden, då ivriga firare har klättrat upp på statyn. På grund av detta planeras en väderskyddad skyddsbur runt statyn för att skydda den vid framtida firanden.

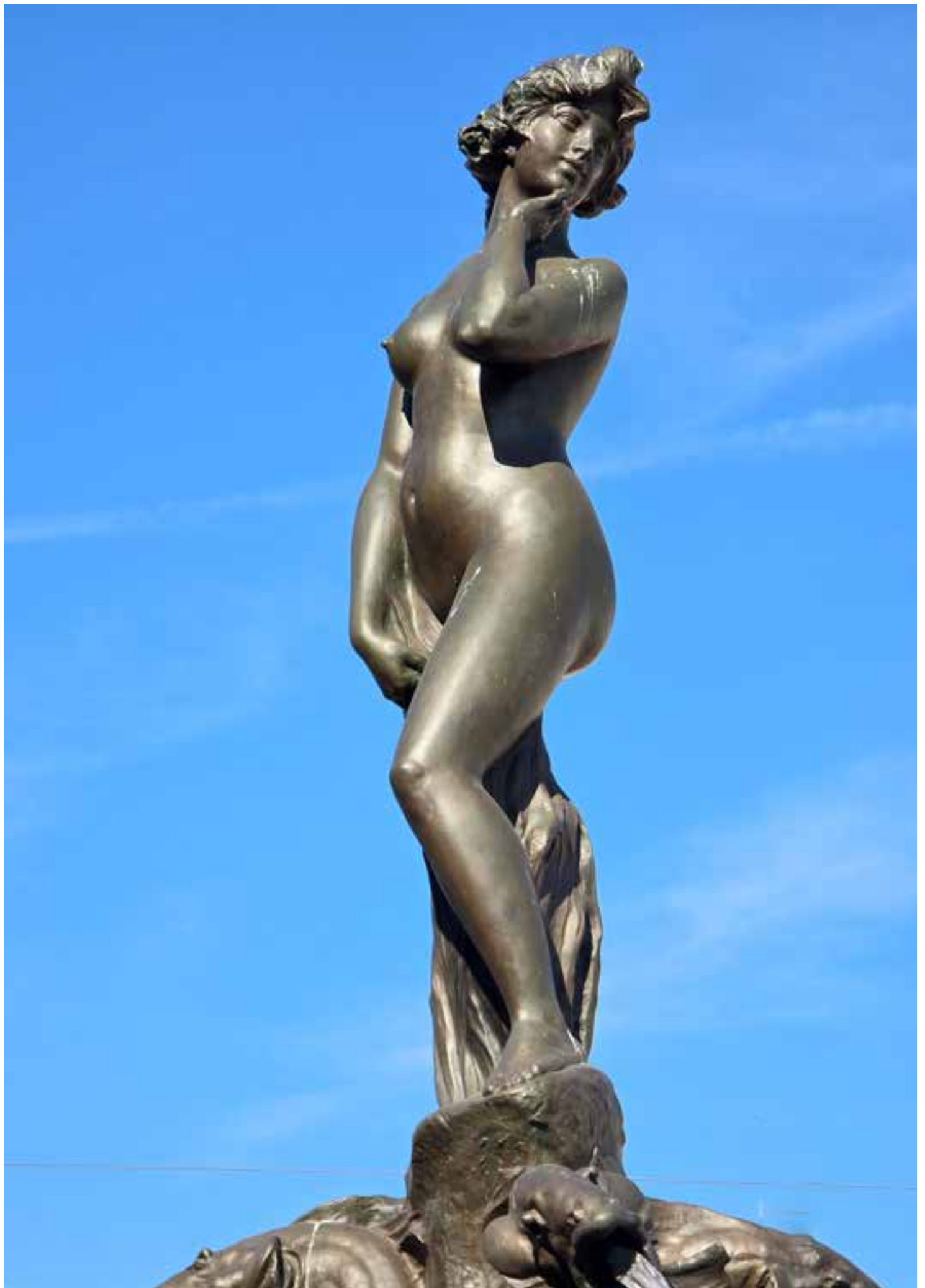
Havis Amanda avtäcktes på nytt vid Salutorget förra torsdagen,

den 29 augusti, under en högtidlig ceremoni där även två hästar deltog. Festsdeltagarna kunde återigen beundra den porlande fontänen, som sattes igång redan dagen innan. Mantans återkomst markerar en återgång till det normala stads- och torglivet i Helsingfors,

och statyn väntar nu på ivriga valborgsfirare och andra besökare.

Helsingfors har fått tillbaka en av sina käraste symboler, och staden kan stolt visa upp den restaurerade Havis Amanda-statyn för kommande generationer.





GOTT OCH HÄLSOSAMT



Havtorn - världens hälsosammaste bär

Havtorn, den taggiga busken som växer på de karga stränderna hos oss, är en riktig superfood i naturen. Även om det inte är lika populärt som många andra inhemska bär är det en riktig vitaminbomb med fantastiska hälsofördelar.

Havtornens historia går långt tillbaka till Asien, där den länge har ansetts vara en värdefull medicinalväxt. Även om havtorn inte äts i stora mängder i Finland har den långsamt etablerat sig som

ett av de hälsosammaste bären i världen.

Taggig men användbar

Havtorn (*Hippophae rhamnoides*) är infödd i Asien och har varit en viktig del av traditionell medicin i Kina och Ryssland. I Finland växer havtorn vilt främst vid Bottniska vikens kuster, där den trivs i steniga och soliga områden. Havtorn är en tvåbyggare, det vill säga han- och honblommorna finns i olika exemplar, vilket innebär att det måste finnas fruktbuskar nära buskarna som producerar bär för att pollineringen ska lyckas.

Havtorn är tålig och kräver mycket ljus för att växa, men den är inte näringskrävande. Bakterierna som lever i dess rot-

noppar binder kväve från luften, vilket hjälper busken att överleva under svåra förhållanden. Detta gör havtorn till en utmärkt växt för att binda jord på bland annat erosionsbenägna sluttningar.

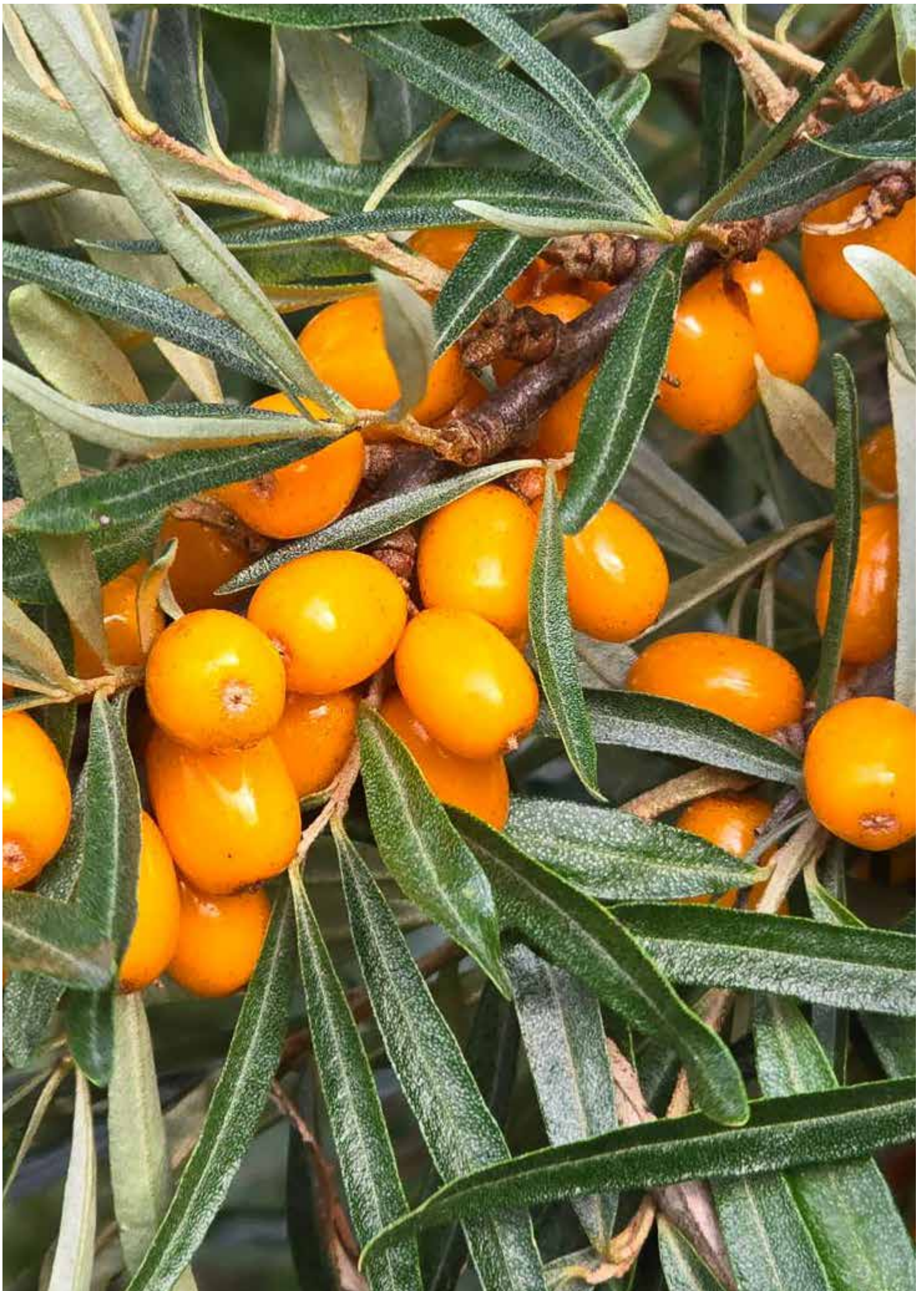
Näringsvärden för havtorn - en riktig hälsobomb

Havtorn är känt för sitt särskilt höga innehåll av C-vitamin. Hundra gram havtorn ger upp till 10-20 apelsiner C-vitamin, vilket gör det till en av de mest effektiva källorna till C-vitamin. Hälsot fördelarna med havtorn är dock inte begränsade till detta; Den är också rik på fleromättade fettsyror, som är viktiga för kardiovaskulär hälsa.

Havtornsolja, som utvinns ur bärets frön och skal, är särskilt näringsrik. Den är rik på vitamin E, som är en viktig antioxidant. Havtornsolja har visat sig sänka både total kolesterol och LDL-kolesterol, vilket gör den till ett bra komplement till en kost som främjar hjärthälsa. Dessutom har havtorn ett brett utbud av vitaminer, inklusive vitaminer i grupp A och B, samt mineraler som kalium, magnesium och järn.

Havtorn vid middagsbordet - mångsidiga användningsområden

Även om havtornsbär är kända för sina hälsofördelar är deras användning i hemköket fortfarande ganska begränsad. Den syrliga



smaken av havtorn kan vara utmanande för många, men när den hanteras på rätt sätt är den en mångsidig ingrediens för både söta och salta rätter. Det mest traditionella sättet att använda havtorn är att pressa saft ur den, men du bör också använda skal och frön. Skorpona innehåller mycket fibrer, och den återstående delen efter pressning kan till exempel blandas med bröddeg eller gröt.

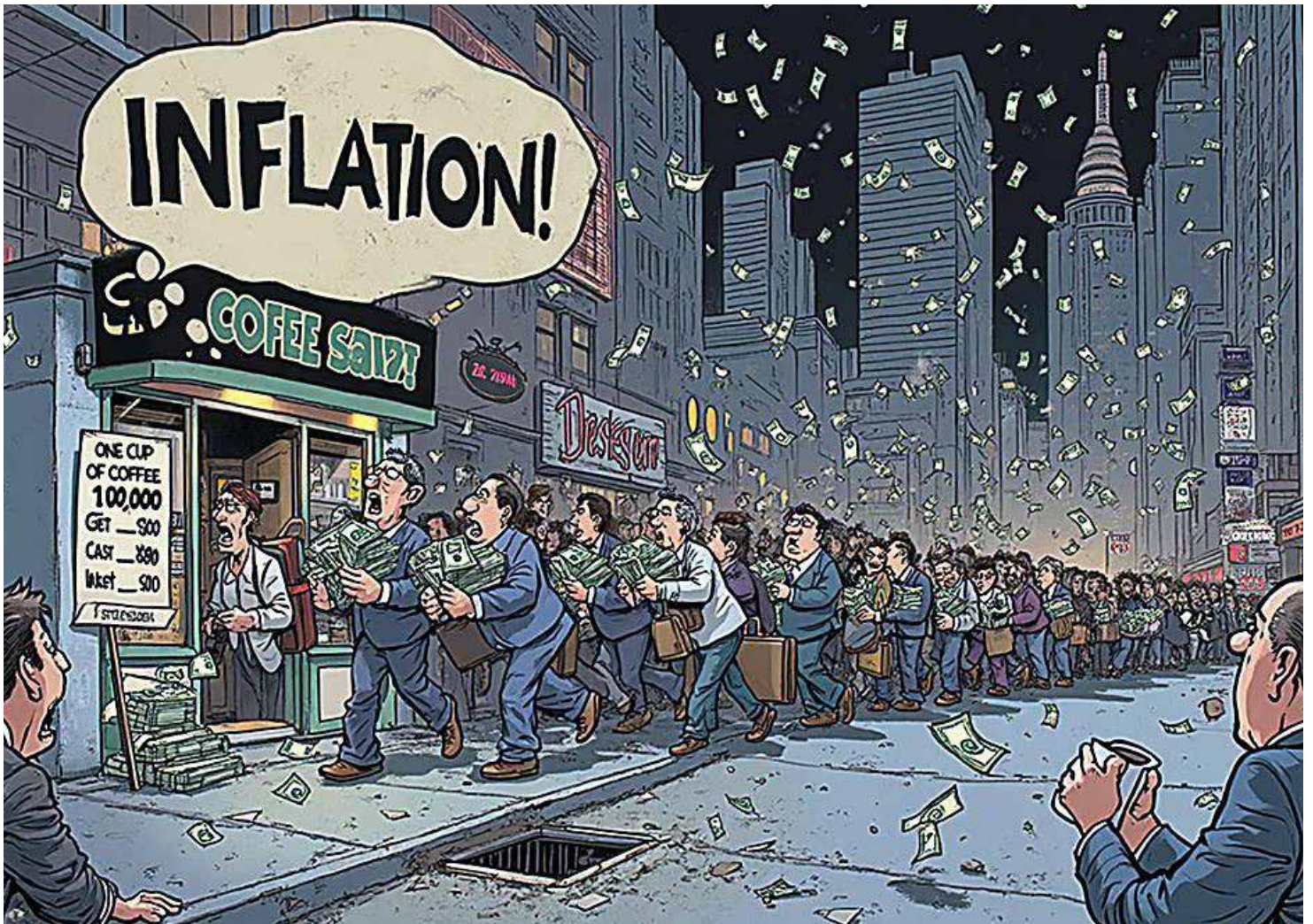
Den syrliga smaken av havtorn passar perfekt med söta frukter som äpple eller persika. Den kan användas för att göra sylt och marmelad, eller blandas i smoothies för en extra boost. Dessutom är havtornspulver lätt att lägga till snacks, yoghurt eller milkshakes för att ge näringsämnen under hela dagen. Särskilt till vilträtter är havtorn en utmärkt smakkopp, och dess starka arom kompletterar de rika smakerna väl.

Det unika med havtorn

Även om havtorn inte äts i stora mängder är dess inverkan på hälsan betydande. Näringsämnena i havtornsbär utvecklas under en lång växtsäsong, vilket gör dem särskilt värdefulla. Innehållet av C-vitamin och antioxidanter i havtorn gör det till ett bär som inte bara är ett gott tillskott till kosten, utan också en riktig hälsobomb. Det hälsosammaste bäret i världen – en titel som havtorn förtjänar.

Även om det kan krävas lite mer ansträngning för att plocka och använda havtorn än andra bär, är dess fördelar värda ansträngningen. Det är ett bär som erbjuder mycket mer än bara en munsbit – det är naturens eget apotek, fullt av styrka och vitalitet som hjälper till att upprätthålla hälsa och välbefinnande. Oavsett om det är en del av frukosten, mellanmålet eller middagen är havtorn ett bär som förtjänar en plats vid ditt middagsbord.





Inflationens piruetter: En skottkärra med pengar till butiken och kaffets galna pris

En lördag morgon, med solen som skiner mildt genom gardinerna, bestämmer jag mig för att köpa en kopp kaffe på det lokala kaféet. Jag är ingen kaffekonnässör, men något med aromen av nymalet kaffe är svårt att motstå. Med handen i fickan känner jag efter plånboken, men istället för att bara gripa efter ett par sedlar, hittar jag en tummad karta över bostadsområdet. På kartan har jag ritat en rutt som tar mig från hemmet, förbi banken för att hämta upp en skottkärra full med pengar, och vidare till kaféet.

Det är lätt att förundras över hur världen förändras, men just den-

na morgon har inflationen gjort sitt grepp om mig. Jag blickar ut genom fönstret och ser grannarna som kämpar med att köra sina egna skottkärror till närbutikerna. Det är en syn som kunde höra hemma i en absurdistisk teaterpjäs, men det är verkligheten.

En kopp kaffe för priset av en månadslön?

Vi har alla hört historier om hur mycket en kopp kaffe kostar på vissa exklusiva ställen. Men det är inte exotiska kaffeböner från Anderna eller guldflingor på toppen som driver upp priset. Nej, det är helt enkelt pengar som förlorar sin värde snabbare än en glass smälter i solen. Jag minns ett

samtal jag hade med en vän som besökte Zimbabwe under deras inflationstoppar. Han berättade om hur han betalade flera miljarder Zimbabweiska dollar för en enda kopp kaffe. Det är som att fråga någon att handla med Monopol-pengar – fastän dessa sedlar faktiskt var riktiga pengar, och kaffesugen var högst verklig.

Ungern på 40-talet: Ett inflationens rekord

Men inget slår ändå inflationen i Ungern under 1940-talet. Då levde man i en tid där siffror på sedlarna började se ut som telefonnummer snarare än pengar. 1946, mitt i kaoset

efter andra världskriget, steg priserna så snabbt att det nästan blev omöjligt att hålla koll på dem. Prisen på alla varor fördubblades var 14 timme. Om du köpte en kopp kaffe på morgonen och väntade med att dricka den tills på eftermiddagen, kunde priset ha fördubblats. Och nej, jag överdriver inte. I själva verket lanserade de till slut en sedel, 100 kvadriljoner pengö, som en desperat åtgärd för att hantera situationen.

Försök gärna uppskatta hur hög inflationen var i Ungern vid den här tiden. 100%? 1000%? Ännu högre? Ok, låt

mig berätta! I juli 1946 var inflationen 41.900.000.000.000.000%.

Tänk dig att gå in i en butik och lämna över en sedel med så många nollor att du knappt kan räkna dem, för att köpa en limpa bröd. Det är nästan komiskt, men för dem som levde i det, var det en mardröm. Värdet av pengar blev så devalverat att människor behövde sätta sin tro på något annat. I Ungern slutade man till slut använda pengö och övergick till forinten, och med det stabiliserades ekonomin.

Vad driver egentligen inflationen?

Men vad är det som driver inflationen? Varför går vi från att köpa kaffe för ett par mynt till att behöva skottkärnor för att handla basvaror? Det finns flera faktorer, men den vanligaste boven är kanske en överdriven mängd pengar i cirkulation. När centralbanker trycker mer pengar än vad som behövs i ekonomin, tappar dessa pengar sitt värde. Föreställ dig att du är på en marknad där alla har tusen äpplen att sälja, men det finns bara en köpare. Vad händer med priset på äpplen? De faller, eftersom de är för många. Det samma händer med pengar – när det finns för mycket av det, sjunker dess värde.

En annan orsak är kostnadsdriven inflation, där det blir dyrare att producera varor och tjänster. När råvarupriser, löner, och andra produktionskostnader stiger, överförs dessa kostnader till konsumenten, vilket driver upp priserna. Och som vi alla vet, när priserna går upp, och lönerna inte följer med i samma takt, börjar vi alla känna av det i plånboken.

Skottkärrelogistik och vardagsliv

Nu är jag tillbaka vid min dörr, redo att gå ut för den där

koppen kaffe. Skottkärnan står redo, fylld med pengar som är så gott som värdelösa om jag väntar för länge. Jag tänker tillbaka på historierna om Tyskland på 1920-talet, där barnen lekte med buntar av pengar som om det var lego. Eller hur familjer tände eld i sina spisar med sedlar eftersom ved var dyrare än pengar.

Men vad är egentligen värde? Det är kanske inte kaffet eller pengarna, utan förmågan att kunna lita på att ens pengar fortfarande har samma värde imorgon som de har idag. Och där, mina kära läsare, ligger kanske den största utmaningen för alla ekonomier – att upprätthålla förtroendet för valutan. För när den förloras, står vi alla där med våra skottkärnor, redo att handla – men med plånböcker som känns tommare än någonsin.

Så, med detta i åtanke, ska jag traska ner till kaféet. Och medan jag njuter av min kopp kaffe, ska jag reflektera över värdet av pengar, både historiskt och i mitt eget liv. För oavsett hur mycket inflationen stiger, finns det en sak som alltid behåller sitt värde – en bra berättelse att dela med vänner, kanske över en kopp kaffe, eller två, om jag har råd.



Bilden ovan visar sedlar med det sammanlagda värdet 150.010.850.000 dollar. Skulle man ha de här och om det vorde amerikanska dollar, well, I would be a rich man! Men tyvärr är dessa dollar från Zimbabwe



Den sedel som har det största nominella värdet någonsin, en ungersk sedel från 1946, med det nominella värdet 10 + 19 nollor pengö. Bild från Wikipedia Commons, public domain.

KYRKOTORP



Kyrkotorp i Pörtom: En tidlös inblick i Finlands förflutna

Inbäddat i en lugn skogsglänta i Velkmoss omkring 10 km från Pörtom kyrkoby ligger ett unikt vittnesbörd om en svunnen tid – Kyrkotorp i Pörtom.

Som en av Finlands tre kvarvarande kyrkotorp ger denna historiska plats en fascinerande inblick i livet på landsbygden för över hundra år sedan. Kyrkotorp grundades i Finland under 1700-talet som ett sätt att ge inkomster till kyrkan. De var vanligtvis belägna i avlägsna områden, där kyrkan ägde stora skogsområden. Torpet sköttes av en arrendefamilj, som ansvarade för

att sköta skogen och betala en del av vinsten till kyrkan. I gengäld fick familjen rätt att bruka marken för sitt eget uppehälle.

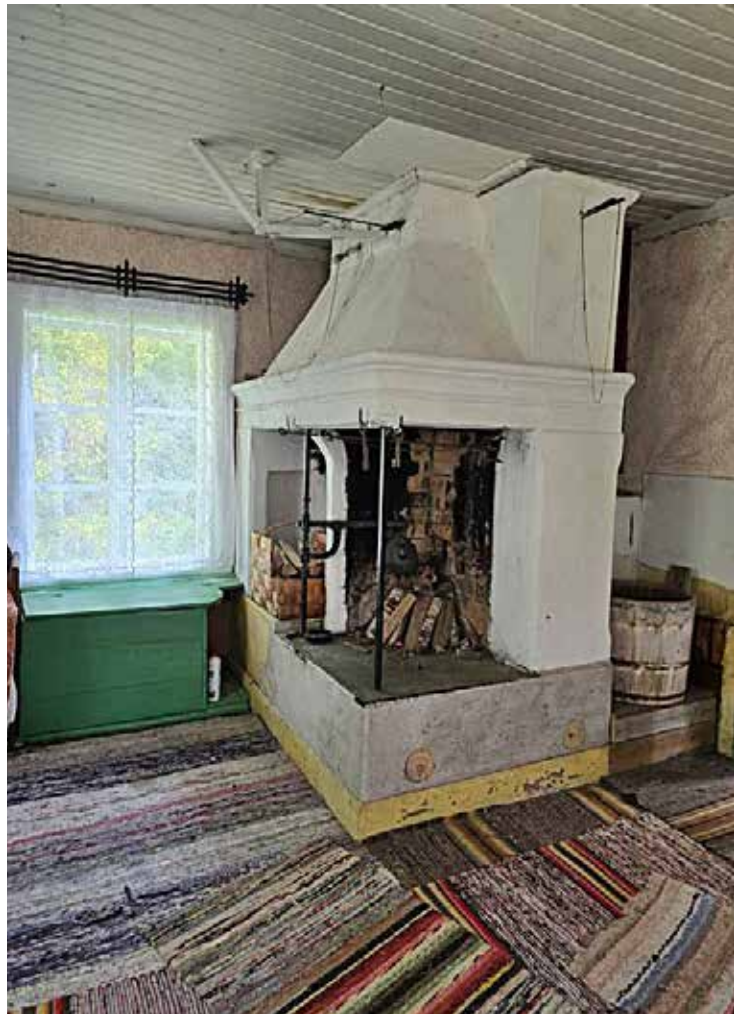
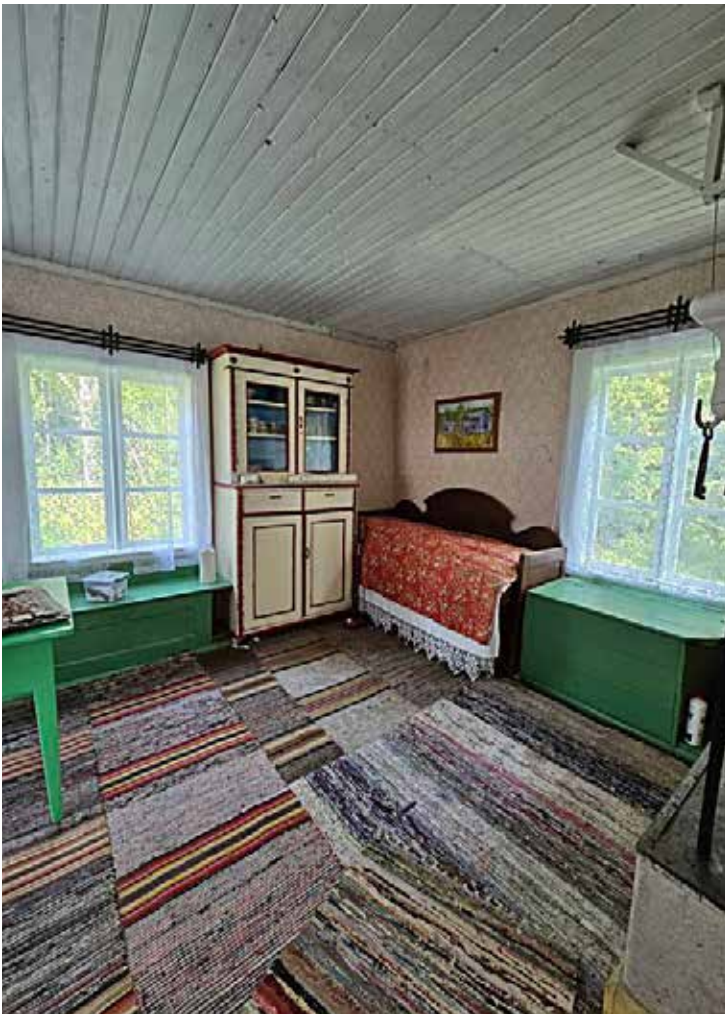
Pörtom kyrkotorp har anor från 1752, då den lokala församlingen fick 100 hektar skogsmark. Torparnas liv var utmanande, de skulle röja mark, hugga ved och sköta om sin boskap. Trots svårigheterna lyckades de försörja sig och bilda familj med många barn. Idag står Pörtom kyrkotorp kvar som ett vackert bevarat exempel på en traditionell finsk gård. Huvudbyggnaden, från början av 1900-talet, har varsamt restaurerats till sitt ursprungliga skick. Inuti kan besökarna utforska de autentiska möblerna och appa-

raterna som en gång tillhörde hyresgästfamiljerna.

I torpet finns också ett antal ekonomibyggnader, bland annat en ladugård, ett stall och ett sädesmagasin. En av de mest slående egenskaperna hos Pörtom kyrkotorp är dess fridfulla och idylliska miljö. Platsen är omgiven av frodiga skogar och lugna ängar och erbjuder en känsla av lugn och flykt. Besökare kan njuta av lugna promenader genom skogen, utforska de historiska byggnaderna och lära sig om den fascinerande historien om denna unika plats.

Pörtom kyrkotorp har under de senaste åren blivit ett populärt utflyktsmål för besökare både från Finland och utlandet.

Platsen är öppen för allmänheten under hela året och det finns guidade turer. Förutom de historiska rundturerna är torpet också värd för en flera evenemang varje sommar. Ett besök på Pörtom kyrkotorp är en resa tillbaka i tiden till en enklare tid. Här kan besökare uppleva sevärdheterna, ljuden och dofterna av livet på landsbygden i Finland som det en gång var. Det är en plats där det förflutna blir levande och där besökare kan få kontakt med den rika historien och arvet i detta vackra land.



KLIMATFÖRÄNDRINGEN

Juli 2024: Den näst varmaste månaden globalt, nära rekordet från 2023

Enligt den senaste rapporten från Copernicus Climate Change Service var juli 2024 den näst varmaste månaden som någonsin registrerats globalt, endast något svalare än juli 2023. Med en genomsnittlig yttemperatur på 16,91°C var månaden 0,68°C över medelvärdet för juli under perioden 1991-2020 och bara 0,04°C kallare än rekordet från förra året.

Denna statistik markerar slutet på en anmärkningsvärd 13-månadersperiod där varje månad satte rekord som den varmaste av sitt slag sedan tillförlitliga mätningar började. Denna långvariga värmebölja är ovanlig men inte utan tidigare exempel – en liknande trend inträffade under den starka El Niño-händelsen 2015/2016.

En närmare titt på värmen

Även om juli 2024 inte överträffade det totala rekordet från juli 2023, noterades ändå jordens två varmaste dagar någonsin, med globala medeltemperaturer på 17,16°C och 17,15°C den 22 och 23 juli. Med tanke på den lilla skillnaden och den inneboende osäkerheten i data är det omöjligt att med säkerhet säga vilken dag som var varmare, men betydelsen av en sådan extrem värme är tydlig.

Denna juli var också en påminnelse om den pågående trenden med stigande temperaturer. Månaden var 1,48°C varmare än det uppskattade förindustriella genoms-



nittet (1850-1900), en dyster indikator på hur mycket den globala temperaturen har förändrats på grund av mänsklig aktivitet.

Året hittills och vad som väntar

Den bredare bilden för 2024 är lika oroande. Årets globala temperaturavvikelse (januari-juli) är 0,70°C över medelvärdet för 1991-2020, vilket gör det 0,27°C varmare än samma period 2023. Denna avvikelse antyder att 2024 är på väg att potentiellt överträffa 2023 som det varmaste året som någonsin registrerats, såvida inte det sker en oväntad och betydande temperaturminskning under de kommande månaderna – en händelse som är extremt sällsynt i historiska data.

Europa och utanför: Regionala värmeböljor och svalare områden

I Europa var juli 2024 särskilt varm, med temperaturer i genomsnitt 1,49°C över baslinjen för 1991-2020, vilket gör den till den näst varmaste juli för kontinenten, efter juli 2010. Södra och östra Europa drabbades hårdast av värmen, me-

dan nordvästra Europa upplevde mer måttliga förhållanden.

Globalt sett hade regioner som västra USA, västra Kanada, större delen av Afrika, Mellanöstern, Asien och östra Antarktis de största avvikelserna från genomsnittstemperaturerna. Däremot registrerade områden som västra Antarktis, delar av USA, Sydamerika och Australien temperaturer under genomsnittet, vilket illustrerar den komplexa och ojämna karaktären av klimatpåverkan.

Också haven känner av värmen

Världshaven speglade denna uppvärmningstrend. Havsyntans temperatur (SST) över 60°S–60°N nådde 20,88°C i juli 2024, den näst högsta temperaturen som någonsin registrerats för månaden, bara 0,01°C under rekordet som sattes i juli 2023. Detta markerar slutet på en 15-månadersperiod där SST konsekvent har satt månadsrekord.

Det är värt att notera att medan delar av ekvatoriella Stilla havet visade kallare än genomsnittli-

ga temperaturer, vilket tyder på en utvecklande La Niña, förblev lufttemperaturen över oceanerna ovanligt hög i många regioner och förvärrade effekterna av den globala uppvärmningen.

Implikationer för framtiden

Den ihållande höga temperaturen understryker hur brådskande det är att hantera klimatförändringarna. När 2024 närmar sig att bli det varmaste året som någonsin registrerats, fungerar data från juli som både en varning och en uppmaning till handling. De mönster vi ser är inte isolerade anomalier utan en del av en större trend som kräver global uppmärksamhet och samordnade ansträngningar för att mildra de värsta effekterna av en snabbt uppvärmande planet.

Om dessa trender fortsätter kommer återverkningarna att kännas över ekosystem, ekonomier och samhällen världen över, vilket gör det allt viktigare att påskynda insatserna mot hållbara lösningar.

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

National Oceanic and Atmospheric Administration i USA: Juli hetast i historien



National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) har bekräftat att juli 2024 var den varmaste månaden som någonsin registrerats på jorden. Denna alarmerande milstolpe markerar den fjortonde månaden i rad med rekordhög globala temperaturer, en stark indikator på den accelererande klimatkrisen.

Enligt NOAA:s National Centers for Environmental Information (NCEI) steg den genomsnittliga globala ytem-

peraturen i juli till häpnadsväckande 2,18 grader Fahrenheit över genomsnittet under 1900-talet. Denna aldrig tidigare skådade värmebölja brände stora delar av planeten, och Afrika, Asien och Europa genomled sina mest blåsiga julidagar någonsin. Även om Nordamerika upplevde sin näst varmaste juli, var effekterna av extrem värme på befolkningar och ekosystem fortfarande allvarliga.

Även haven visar tecken på en aldrig tidigare skådad stress. Juli månads havsyttemperaturer var de näst varmaste som uppmätts, en liten paus från de femton månader i rad med rekordvärme till havs. Experter varnar dock för att denna tillfälliga nedkylning

sannolikt inte kommer att signalera en vändning av den långsiktiga uppvärmningstrenden.

Konsekvenserna av denna ihållande hetta är långtgående. Extrema väderhändelser, såsom värmeböljor, torka och skogsbränder, har blivit allt vanligare och intensivare. Dessa katastrofer orsakar inte bara förlust av liv och egendom utan stör också ekonomier, livsmedelsförsörjning och ekosystem.

Om vi blickar framåt förutspår NOAA-forskare en 77-procentig chans att 2024 kommer att bli det varmaste året som registrerats, med en nästan säker topp-fem-placering. Denna dystra prognos

understryker det akuta behovet av globala åtgärder för att minska utsläppen av växthusgaser och mildra de värsta effekterna av klimatförändringarna.

Det är forskarsamhället som slår larm. Dessa rekordhög temperaturer är inga anomalier utan snarare symptom på en planet i kris. När världen brottas med den eskalerande klimatkrisen är det absolut nödvändigt att beslutsfattare, företag och individer arbetar tillsammans för att övergå till en hållbar framtid.

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

Stora städer mycket hetare än omgivande landsbygd – En växande fara med klimatförändringarna



Städer, särskilt stora sådana, blir allt varmare än sina omgivande landsbygdsområden. Detta fenomen, känt som "urban heat island effect" eller "stadens värmeö", innebär att temperaturen i urbana miljöer kan vara betydligt högre än på landsbygden.

Konsekvenserna är allvarliga och kan påverka människors hälsa negativt, bland annat genom att öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar, luftvägsproblem och värmeslag. Med klimatförändringarna som hotar vår planet blir problemet med städernas värmeö alltmer akut.

Anledningen till värmeön är den artificiella infrastrukturen och de mänskliga aktiviteter som präglar städer. Jämfört med landsbygden, som ofta täcks av gräs, grödor, buskar eller skog, har urbana områden en betydligt större andel

asfalterade ytor. Vegetation hjälper till att kyla ner luften, medan asfalt och betong däremot absorberar värme, vilket leder till temperaturökningar. Dessutom bidrar byggnader och smala gator till att fånga värme genom att begränsa luftflödet. Även mänskliga aktiviteter, som uppvärmning av byggnader och bilkörning, ger upphov till ytterligare värme i stadsmiljön.

Sammantaget leder alla dessa faktorer till en urban värmeö-effekt, som är som mest påtaglig under natten. Då kan temperaturen i städer vara upp till 10°C högre än på landsbygden. Detta beror på att värmen som lagrats i byggnader och vägar under dagen avges under natten.

Effekten är särskilt tydlig i större städer. Exempelvis registreras regelbundet temperaturer i centrala London och Paris som är cirka 4°C högre än i omgivande landsbygd på natten. Både dessa städer, liksom många andra runt om i Europa och värl-

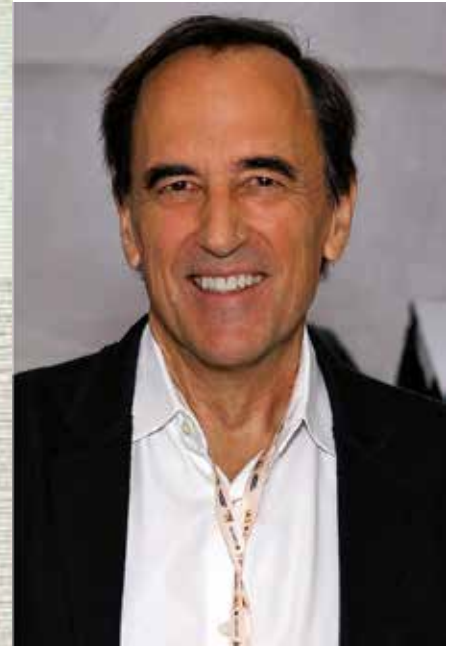
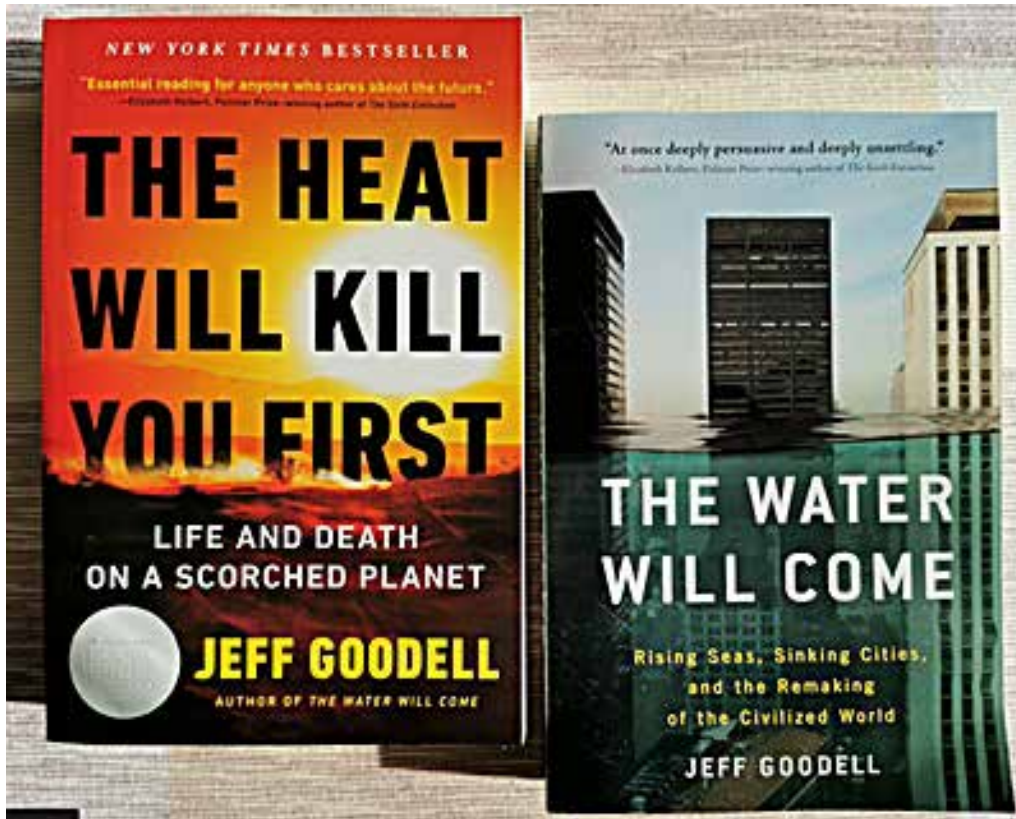
den, upplever värmepåfrestningar som leder till folkhälsoproblem.

För att hantera detta växande problem arbetar stadsplanerare och lokala myndigheter med att utveckla strategier för att minska värmepåfrestningen i städer. Lösningarna kan innefatta att öka andelen så kallad grönblå infrastruktur. Exempel på detta är ökad vegetations-täckning, till exempel genom gröna tak, och mer vattenytor. För att kunna genomföra dessa förändringar behöver man dock först skaffa sig en detaljerad bild över hur temperaturen varierar inom de urbana miljöer som man ansvarar för.

Att hantera städernas värmeö är en viktig del av arbetet för att göra städer mer hållbara och hälsosamma att leva i, särskilt med tanke på de framtida klimatförändringarna. Genom att minska värmepåfrestningen kan vi skapa en bättre livskvalitet för invånarna och samtidigt bidra till en mer hållbar framtid. (KÄLLA: C3S)

LITTERATUR

Jeff Goodell: Krönikören om klimatförändringar



Jeff Goodell har framtått som en av de mest framträdande rösterna om klimatförändringar i den litterära världen. Hans två senaste verk, "The Heat Will Kill You First" och "The Water Will Come", ger en skarp men nödvändig bild av den typ av värld som klimatförändringarna förbereder för oss.

Jeff Goodell är en välkänd amerikansk författare som har ägnat sin karriär åt att studera och rapportera om klimatförändringar. Goodell är född 1959 i Palo Alto, Kalifornien, och har upplevt ett omväxlande liv före sin karriär som författare. Han har arbetat som blackjack-dealer, glasmontör, städare, bartender, professio-

nell motorcyklist, redaktör för en rysk litterär tidskrift och tekniskribent på Apple.

Goodells mångsidiga bakgrund kan ha påverkat hans förmåga att närma sig klimatförändringarna från olika perspektiv. Han har lyckats kombinera vetenskaplig stringens och mänskligt berättande på ett sätt som gör hans böcker både informativa och engagerande.

Goodell är också en aktiv social influencer. Han har varit gästforskare i Nya Amerika och fick ett Guggenheim-stipendium 2020. Dessutom är han en regelbunden kommentator i olika medier.

Även om Goodells liv har varit fullt av äventyr och arbetslivserfarenheter, har han hittat sitt kall i att studera klimatförändringar. Hans skrifter är viktiga röster som hjälper oss att förstå omfattningen och konsekvenserna av denna globala utmaning.

"The Heat Will Kill You First" är en djupdykning i de förödande effekterna av en värmebölja. Goodell beskriver inte bara stigande temperaturer, utan studerar dess konkreta konsekvenser för människor, samhälle och ekosystem. Boken är både vetenskapligt informativ och mänskligt berörande, och den har fått mycket beröm från både kritiker och läsare.

"The Water Will Come" fokuserar å andra sidan på hotet från stigande havsnivåer. Goodell undersöker noga hur klimatförändringarna förändrar livet i kustområdena och vilka konsekvenser de kommer att få globalt. Boken är både en varning och en uppmaning till handling, och den har väckt en debatt om hur vi kan förbereda oss för framtida utmaningar.

Goodells skrivstil är tydlig och informativ, men samtidigt lyckas han förmedla en känsla

av brådska till läsaren. Hon kombinerar vetenskapliga fakta med personliga berättelser, vilket gör hennes böcker både informativa och inspirerande.

"Goodell är en mästare på att berätta historier som får oss att tänka och agera", skrev The New York Times Book Review. "The Heat Will Kill You First" är en oroväckande och nödvändig bok."

"Water Is Rising" har fått beröm för att ge en realistisk och konkret bild av effekterna av havsnivåhöjningen. "Goodell har lyckats fånga läsarens uppmärksamhet och väcka oro inför framtiden", skrev The Guardian.

Kuva: Author Jeff Goodell at the 2023 Texas Book Festival in Austin, Texas, United States. Larry D. Moore
Creative Commons Attribution 4.0

HÄLSA

Bearbetat kött och demens: Ny forskning visar på ett oroande samband



Nya forskningsrön har ökat oron över hälsoriskerna med bearbetat kött, särskilt dess potentiella påverkan på hjärnhälsan. En studie som presenterades vid Alzheimer's Association International Conference har lagt till bevis för att en kost rik på bearbetat kött kan vara kopplad till en ökad risk för demens.

Studien och dess resultat
Studien, som följde över 130 000 vuxna under mer än fyra decennier, visade att personer som konsumerade minst två portioner bearbetat kött per vecka hade en 14 % högre risk att utveckla demens jämfört med de som åt färre än tre portioner per månad. Bearbetat kött, som bacon, korv och charkprodukter, innehåller ofta konserveringsmedel som nitriter och höga nivåer av natrium, vilket tros bidra till kognitiv nedgång.

Intressant nog visade studien också att varje ytterligare daglig portion av bearbetat kött motsvarade en ko-

gnitiv åldring på 1,6 år. Denna effekt var särskilt tydlig i de delar av hjärnan som är ansvariga för språk och exekutiv funktion, vilket är avgörande för beslutsfattande och beteendekontroll.

Bearbetat vs. obearbetat kött: En viktig skillnad

Det är viktigt att notera att obearbetat kött, som färskt nötkött eller lamm, inte var kopplat till samma kognitiva risker. Faktum är att måttlig konsumtion av obearbetat kött till och med kan ha en skyddande effekt på hjärnhälsan, även om detta område kräver ytterligare forskning. Skillnaden mellan bearbetat och obearbetat kött är avgörande, eftersom det tyder på att de skadliga effekterna sannolikt beror på de tillsatser och konserveringsmetoder som används i bearbetat kött, snarare än själva köttet.

Större hälsoimplikationer

Denna forskning överensstämmer med tidigare studier som har kopplat bearbetat

kött till en rad hälsoproblem, inklusive hjärtsjukdomar, cancer och diabetes. De höga nivåerna av matfetter, natrium och kemiska konserveringsmedel i bearbetat kött är kända för att bidra till dessa tillstånd, som också är riskfaktorer för demens.

Kostrekommendationer för hjärnhälsa

Mot bakgrund av dessa resultat rekommenderar hälsospecialister att minska intaget av bearbetat kött och ersätta det med hälsosammare alternativ. Att införliva mer växtbaserade livsmedel som nötter, bönor och grönsaker i kosten minskar inte bara risken för demens utan stöder också det allmänna välbefinnandet. För dem som har begränsad tillgång till färska produkter kan alternativ som konserverade bönor (med reducerat natriuminnehåll) och frysta grönsaker vara praktiska och näringsrika substitut. Helhetsperspektivet Även om studiens resultat är

övertygande är det viktigt att komma ihåg att kosten bara är en del av pusslet när det gäller att förebygga demens. Ett holistiskt förhållningssätt till hjärnhälsa inkluderar också regelbunden fysisk aktivitet, tillräcklig sömn, socialt engagemang och mental stimulans. Eftersom vi lever längre blir de val vi gör idag kring vad vi äter allt viktigare för vår kognitiva hälsa. Att minska konsumtionen av bearbetat kött kan vara ett enkelt men betydelsefullt steg för att bevara hjärnans funktion och minska risken för demens när vi åldras.

Sammanfattningsvis understryker den växande mängden bevis mot bearbetat kött vikten av att göra medvetna kostval för att upprätthålla hjärnhälsan. Även om fallet inte är avgjort, tyder den nuvarande forskningen starkt på att när det gäller bearbetat kött är mindre mer – inte bara för våra hjärtan, utan också för våra hjärnor.

Tandinflammation orsakar stroke hos unga, enligt en finländsk studie



Skyddar mot blodpropp i hjärnan

En ny finsk studie har kopplat parodontit, en allvarlig form av tandköttssjukdom, till en ökad risk för stroke hos unga vuxna. Forskningen, som publiceras i tidskriften »Journal of dental research«, fann man att personer i åldern 18 till 49 år med parodontit var betydligt mer benägna att drabbas av kryptogen ischemisk stroke (CIS), en typ av stroke med okänd orsak. Studien fann också ett samband mellan nyligen genomförda invasiva tandingrepp och en ökad risk för stroke, särskilt hos personer med ett hjärtfel som kallas patenterad foramen ovale (PFO). Forskare tror att inflammationen som orsakas av parodontit kan spela en roll i utvecklingen av blodproppar, vilket kan leda till stroke. Dessutom kan tandingrepp introducera bakterier i blodomloppet, vilket potentiellt ökar risken för stroke hos mottagliga individer. I studien betonas vikten av god munhälsa, särskilt för unga. Regelbundna tandkontroller och korrekt munhygien kan hjälpa till att förebygga parodontit och dess associerade hälsorisker.

Den nya alzheimermedicinen kommer till Finland nästa år?

Alzheimers sjukdom är en förödande sjukdom som gradvis tar bort minnet och tankeförmågan. Även om det ännu inte finns något perfekt botemedel finns det ljus i slutet av tunneln vid horisonten. Den amerikanska läkemedelsmyndigheten FDA har godkänt ett nytt alzheimerläkemedel, Lecanemab, för tidig behandling av sjukdomen.

Lecanemab är ett så kallat sjukdomsmodifierande läkemedel som tar bort plack från hjärnan, så kallad beta-amyloid. Dessa plack har kopplats till utvecklingen av Alzheimers sjukdom. Även om läkemedlet ännu inte har visat sig förlänga livet på patienter eller bota sjukdomen, har det visat lovande resultat genom att bromsa sjukdomsförloppet.

Lecanemab har i kliniska

prövningar visat sig signifikant minska amyloida plack i hjärnan. Detta är ett viktigt steg framåt, eftersom tidigare studier har antytt att amyloida plack är en nyckelfaktor i patologi vid Alzheimers sjukdom. Även om Lecanemab är ett lovande läkemedel är det viktigt att komma ihåg att det ännu inte är allmänt tillgängligt. Läkemedlets säkerhet och effekt behöver fortfarande undersökas mer ingående. Dessutom kan priset vara högt till en början, vilket kan begränsa dess tillgänglighet.

I Finland förväntas Lecanemab komma nästa år om det godkänns av den finska läkemedelsmyndigheten Fimea, men introduktionen av läkemedlet kommer att kräva noggrann utvärdering och ett tydligt urval av patienter.

Det är viktigt att betona att forskningen kring Alzheimers sjukdom pågår och att nya behandlingar utvecklas hela tiden. Lecanemab är ett av

de lovande alternativen, men det är ännu inte lösningen på alla problem för personer med Alzheimers sjukdom. Mer forskning och utveckling behövs för att besegra Alzheimers en gång för alla.

Det finns dock anledning att hoppas att det i framtiden kommer att finnas möjlighet till effektivare behandlingar och till och med förebyggande av sjukdomen.

Obs:

Denna artikel är skriven på ett icke-tekniskt sätt och ersätter inte informationen från läkaren. Personer med Alzheimers sjukdom bör diskutera sina behandlingar med sin egen läkare.

PS

Europeiska läkemedelsverket har inte godkänt denna medicin och när den kommer till Finland är därmed helt öppet.

Linda Tigerstedt talade om ulcerös colit

En av sommarens sommarpratörer i Radio Vega är Linda Tigerstedt som för något år sedan insjuknade i ulcerös colit, en tarmsjukdom som kom att förändra hennes liv.

Hon berättar ingående om hur det är att sitta på wc flera timmar per dag och hur man då gärna reserverar någon bra bok att läsa.

Varje år diagnostiseras omkring 3000 finländare med en tarmsjukdom. En av dem som insjuknat är Linda Tigerstedt. Som utbildad näringsrådgivare kan hon använda sig av sina egna erfarenheter i arbetet. Hon lyfter upp att vi äter för mycket processad mat, för mycket fet mat, för mycket rött kött, för mycket salt men också för mycket socker. Vi äter helt enkelt för mycket, men det vi får i oss är näringsfattigt. Vi behöver tillräckligt med protein, goda fetter, grönsaker och fibrer för att orka och må bra. Dessutom sitter vi för mycket stilla, säger Linda Tigerstedt.

SPÅRVAGNAR



Tammerfors spårvägar – En modern satsning med historiska rötter

Tammerfors spårvägar är ett relativt nytt tillskott i det finska kollektivtrafiksystemet, men har snabbt blivit en viktig del av stadens infrastruktur. Trots sin unga ålder har spårvägssystemet en intressant historia som sträcker sig tillbaka över ett sekel.

En dröm som blev verklighet

Planer på att införa spårvagnar i Tammerfors har funnits sedan början av 1900-talet. Trots flera initiativ och studier dröjde det ända till 2021 innan den första spårvagnen rullade

i staden. Orsakerna till den långa väntan är många, men en viktig faktor var den ekonomiska situationen i Finland under stora delar av 1900-talet.

Det var först när Tammerfors stad under 2000-talet började uppleva en snabb tillväxt och när medvetenheten om hållbar transport ökade som projektet med spårvägar fick nytt liv. Beslutet att investera i ett modernt spårvägssystem visade sig vara klokt, då spårvagnarna snabbt blev populära bland invånarna och bidrog till att minska biltrafiken i centrum.

Ett växande nätverk

Idag består Tammerfors spårvägsnät av två linjer som förbinder viktiga delar av staden,

såsom centrum, universitetet och bostadsområden. Nätverket är under ständig utveckling och det finns planer på att utöka det ytterligare i framtiden. Ylöjärvi nordväst om Tammerfors torde få spårvagnstrafik inom några år.

Tammerfors spårvagnar är ett imponerande exempel på modern spårvagnsteknik och design. De är utformade för att möta de höga krav som ställs på ett kollektivtrafikmedel i en växande stad.

Låg golvnivå: En av de mest framträdande egenskaperna hos Tammerfors spårvagnar är den låga golvnivån, vilket gör det enkelt för alla passagerare att kliva av och på, oavsett om de använder rullstol eller har barnvagn. Rymliga utrymmen: Vagnarna

är rymliga och erbjuder gott om plats för både sittande och stående passagerare. Det finns även avsedda utrymmen för rullstolar och barnvagnar.

Modern teknik: Tammerfors spårvagnar är utrustade med den senaste tekniken inom bland annat informationssystem, säkerhetssystem och energibesparande lösningar. Passagerarna kan till exempel följa sin resa på digitala skärmar och få information om nästa hållplats.

Hållbar design: Vagnarna är tillverkade med hållbarhet i åtanke. Materialval och energilösningar är optimerade för att minimera miljöpåverkan.

Var tillverkas vagnarna?

Tammerfors spårvagnar tillverkas av det finska företaget Transtech, som har sin fabrik i Otanmäki. Transtech är en ledan-

de tillverkare av spårvagnar och bussar i Norden och har levererat vagnar till flera städer i Finland och Sverige.

Några av fördelarna med spårvagnar i Tammerfors:

Miljövänligt: Spårvagnar drivs oftast med el från förnybara energikällor och släpper därför ut betydligt mindre koldioxid än bussar eller bilar.

Effektivt: Spårvagnar har hög kapacitet och kan transportera många passagerare på en gång. Dessutom är de mindre känsliga för trafikstockningar än bussar.

Komfort: Spårvagnar erbjuder en bekväm och tyst resa, vilket uppskattas av många passagerare.

Stadsplanering: Spårvagnar kan bidra till en mer hållbar stadsutveckling genom att stimulera tillväxt längs spårvägslinjerna och skapa attraktiva bostadsområden. Framtiden för Tammerfors spårvagnar

Det är tydligt att spårvagnarna har en ljus framtid i Tammerfors. Staden fortsätter att växa och behovet av ett effektivt och hållbart kollektivtrafiksystem kommer bara att öka. Genom att satsa på spårvagnar visar Tammerfors att man tar ansvar för framtida generationer och bidrar till en mer hållbar värld.

Tammerfors spårvagnar är ett utmärkt exempel på hur en stad kan ta sig an utmaningar som klimatförändringar och urbanisering genom att investera i modern infrastruktur. Det är också ett bevis på att invånarna i Tammerfors värdesätter hållbarhet och bekvämlighet.

Det är spännande att följa utvecklingen av spårvägsnätet i Tammerfors och se hur det kommer att bidra till att forma staden i framtiden. Man kan vara övertygade om att spårvagnarna kommer att fortsätta vara en viktig del av Tammerfors identitet och att de kommer att inspirera andra städer, till exempel Åbo, att göra liknande satsningar.



KONSTHISTORIA

Fanny Churberg: Konstnär med hela sitt hjärta

Fanny Churberg föddes den 12 december 1845 i dåvarande Nikolajstad, nuvarande Vasa. Hon var det tredje barnet i en familj med sju barn, där fadern Matias Christian Churberg var läkare och modern Maria Ulrika Perander. Fyra av barnen dog i ung ålder, och Fanny växte upp med sina två yngre bröder, Waldemar och Torsten.

Som tonåring skickades hon till Borgå för att gå i skola på Emma Christina Peranders flickpensionat åren 1857–1859. Hon gick också på flickskolan i Viborg åren 1860–1861. Modern dog redan 1858, när Fanny var bara 12 år gammal, och fadern dog 1865, när Fanny var 20 år. Syskonen flyttade till Helsingfors för att bo hos sin faster. Fanny var möjligen förlovad med Berndt Lindholm, men de gifte sig aldrig.

I Helsingfors började Fanny Churberg sina konststudier genom att ta privatlektioner. Hennes lärare var Selma Schaeffer och Alexandra Frosterus-Såltin (1865–1866), Emma Gyldén och Berndt Adolf Lindholm (1866–1867). Hon fortsatte sina studier som privat elev för Carl Ludwig åren 1867–1868 och 1871–1874 i Düsseldorf, Tyskland, där det fanns en välrenommerad konstakademi. Men hon återvände alltid till Finland för att måla under somrarna. Hon var också en av de första finska konstnärerna som studerade i Paris. Churberg var privat elev till Vilhelm von Gegerfelt i Paris år 1876. År 1878 besökte hon världsutställningen i Paris, och henn-



nes intresse för folkkonst ökade.

Churberg är en av de mest betydelsefulla figurerna i Finlands konsthistoria. Hennes korta men intensiva karriär lämnade ett bestående avtryck på den nationella konstscenen. Churbergs produktion är ex-

ceptionellt kraftfull och personligt präglad, och hennes målningar fascinerar och inspirerar än idag.

Churberg var en av de modiga kvinnor som bröt mot traditionella könsroller. Hon studerade konst i Düsseldorf, vilket var ovanligt



för kvinnor vid den tiden. Åren i Tyskland stärkte hennes intresse för landskapsmålning, som senare blev hennes huvudsakliga inriktning.

I Churbergs målningar är naturen mer än bara en bakgrund; den är huvudpersonen. Hon fångade den finländska naturens djupaste väsen, dess ljus, färger och stämningar. Hennes verk innehåller både kraft och råhet, men också djup kärlek och förståelse.

Churbergs mest kända målningar inkluderar "Efter åskan", "Höst i Borgå" och "Tallskog". Dessa verk är som fönster till en annan värld, där naturen är både vacker och skrämmande, lugn och stormig. Churberg lyckades förmed-

la en helhetsupplevelse till betraktaren som dröjer kvar länge.

Tyvärr blev Churbergs konstnärliga karriär kort av flera orsaker, bland annat på grund av hennes brors och hennes egen sjukdom. Karriären avbröts år 1880. Innan dess hade hon dock målat cirka 300 verk. Hon dog år 1892. Hennes död var en stor förlust för konstvärlden, även om hennes betydelse för den finska konsten blev uppenbar först i början av 1900-talet.

I Arena-tidningen nummer 1 år 1920 skrev Signe Tandefelt en lång artikel om Fanny Churberg. Artikelns sista stycke lyder: "Intensiteten som hon lade i allt sitt arbete genom livet, i yttre och inre

upplevelser, kunde inte undgå att tära på hennes livskraft och redan år 1892 var den slut för alltid. Hennes oavbrutna, outtröttliga liv fullt av arbete, Fanny Churberg ägnade endast några få år åt konstnärligt skapande, men det hon producerade under dessa år tillhör det bästa och mest personliga i finsk konst."

Fanny Churberg är fortfarande en av Finlands konstvärlds klarast lysande stjärnor. Hennes verk fortsätter att inspirera och förvåna generationer.

(Källa: bl.a. Wikipedia)

KÅSERI

Kåseri: Jordgolv vs. betong – en oväntad hälsofråga?

Vi har länge sett betonggolv som ett tecken på modernitet och hygien. Men vad händer om den gamla sanningen om att jordgolv är ohälsosamma inte stämmer?

En pågående studie i Bangladesh utmanar nu våra fördomar om golvens roll för vår hälsa.

Studens officiella namn är ”Cement floors and child health (CRADLE): a randomized trial in rural Bangladesh” och den hittas på nätet. Studien leds av Jade Benjamin-Chung, en forskare på Stanfords universitet i USA.

Forskarna i Bangladesh jämför nu om små barn i hus med jordgolv får fler tarminfektioner än barn i hus med betonggolv. Resultatet av studien kan få stora konsekvenser, inte bara för utvecklingsländer, utan även för våra egna hemmiljöer.

Tänk om det visar sig att jordgolv, med sina naturliga material, faktiskt kan ha en positiv inverkan på vår hälsa? Kanske kan jordgolv bidra till en mer balanserad mikrobiom, det vill säga de miljarder bakterier som lever i och på oss. Det finns ju en växande forskning som



visar att vår tarmflora har en avgörande roll för vår hälsa.

Om studien i Bangladesh visar att jordgolv kan vara hälsosammare, vad betyder det för oss här i våra nordiska länder? Ska vi börja

riva upp våra betonggolv och ersätta dem med jordgolv? Kanske inte fullt ut, men det kan tvinga oss att tänka om när det gäller våra bostäder och vår relation till naturen.

av andra kulturer där jordgolv är en naturlig del av boendet. Kanske kan vi hitta sätt att kombinera moderna bekvämligheter med mer naturliga material.

Det är viktigt att komma ihåg att en enda studie inte ger hela sanningen. Men den kan tända en gnista till nya tankar och diskussioner. Kanske är det dags att ifrågasätta några av våra invanda föreställningar om vad som är hygieniskt och hälsosamt.

Så, medan vi väntar på resultaten från Bangladesh, kan vi fundera på följande frågor:

- Vilka fördelar och nackdelar ser vi med jordgolv och betonggolv?
- Hur kan vi skapa bostäder som både är hälsosamma och bekväma?
- Hur kan vi balansera våra behov av modernitet och kontakt med naturen?

Oavsett vad resultatet av studien blir, så kan den bidra till en viktig diskussion om vår livsmiljö och vår hälsa. Kanske är det dags att se på våra hem med nya ögon och upptäcka nya sätt att leva mer hållbart och hälsosamt.

Kanske kan vi inspireras

RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE

We Must Strengthen Ourselves and Take Care of People, of Personnel – of All Our Warriors – Address by the President



Dear Ukrainians!

Rescue operations are currently underway in Kharkiv where Russian bombs hit. Unfortunately, there are dead people. Among them is a child. A girl, Sofia. She would have turned 15 this fall. My condolences to all the families and friends. There are many injured. Everyone is receiving help, and the rescuers are doing everything they can to save as many lives as possible. I thank everyone who is involved and who is supporting Kharkiv and Kharkiv residents. These are terrible, vile Russian strikes directly on buildings, on a city

park. Russia will definitely be held accountable for all its evil. But everyone in the world must remember that the most effective tactic is to prevent evil from acting. We need decisions that can be made by our partners, by those countries on whom it depends – whether we have the ability to destroy Russian military aircraft exactly where they are based, exactly where the elimination of these terrorists and their aircraft can be the most effective. We in Ukraine, along with our friends around the world, are not just talking about long-range decisions. About strong decisions. About things that can bring us closer to

ending this war, because, for Putin, the most important aspect of his wars is the terror against civilians, the intimidation, and the abuse of people. This is how the Russian evil came everywhere, to Syria, and Georgia, and Ukraine. They have the same terror tactics everywhere, and we must put a stop to this. It can be ensured by our, Ukrainian, long-range capabilities, with appropriate support for our Defense Forces and air defense systems for Ukraine. All the things we are talking about with our partners.

Today we had many meetings about our military work. There was a report by the Chief of the Defense Intelligence of Ukraine. Today, I also held a meeting of the Staff. First, there was a report by the Commander-in-Chief about the front, with a focus on the Pokrovsk direction. Toretsk. Defense against Russian assaults. The most challenging areas. It is crucial that everyone, at all state levels, who is involved in this, really make their maximum efforts to ensure our resilience and that of our warriors. And I thank everyone who is now really effectively destroying the occupier and protecting our positions. I thank every soldier and commander, everyone who produces and supplies the necessary weapons, shells, drones. Also today, the Commander-in-Chief reported on the development of our actions in the Kursk region. The daily result there, which is important for all of us, is the replenishment of the exchange fund for Ukraine. And the more this replenishment is, the more of our people we will be able to bring back from Russian captivity. This is our strategic priority.

Glory to Ukraine!

License: Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. The use of any materials posted on the website is permitted provided you link to www.president.gov.ua regardless of full or partial use of materials.

RUSSIA

Strange news from Moscow

Satan interfered in the Paris Olympics

The Moscow newspapers tell us that Satan caused the failure of the Olympic Games in Paris.

Russian national team coach Pokrovskaya is said to have said: "I think this Olympics has surpassed any Olympics ever held. There were problems in TGokyo as well, but they were somehow solved quickly... Has Satan come to earth? And then the queue at these games was in the first place. I have a nasty overall impression."

This report was published in the newspaper "Ura".

Some readers comment:

- An athlete got wet in the bay, drank water and got sick. Now let's consider together whether Satan influenced the IOC:

Ex-President Medvedev ill

According to information in Russian Telegram channels, ex-president Dmitry Medvedev is seriously ill.

He has been diagnosed with prostate cancer that has metastasized to several organs. According to Russian doctors, he has a maximum of 2 years left.

And so is Razman Kadyrov. Doctors say that he has two years at the most because of his serious illness.

RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE - DOCUMENTS

TASS a few days before the Russian invasion into Ukraine

TASS 20 Feb 2022, 22:56

Russia not invading Ukraine and has no such plans – Russian ambassador to US

The leadership of our country has repeatedly declared and continues to declare its readiness to continue solving outstanding problems through diplomacy, Anatoly Antonov said

Federation, the United States, or any other country is no exception. Russian troops are on our sovereign territory. We don't threaten anyone. Why do other countries try to dictate to us where can we deploy our troops and how many. I would like to emphasize once again that this is our own territory. Can one even imagine that Russia will demand the U.S. not to deploy its troops in Alaska or Florida? I am sure that such a requirement would be unacceptable for the United States.," he said.

WASHINGTON, February 20. /TASS/. Russia has no plans of any "invasion" of Ukraine and is not implementing it now, Russian Ambassador to the United States Anatoly Antonov said in an interview with CBS.

"There are no such plans," he said.

"The leadership of our country has repeatedly declared and continues to declare its readiness to continue solving outstanding problems through diplomacy. <...> Every state has the right to protect its territory and borders. The Russian

We don't threaten anyone.

The interview was aired on CBS on Sunday. The transcript released later demonstrated that the TV company has abridged Antonov's answers. The interview was not aired live.

The West and Kiev have recently been echoing allegations about Russia's potential invasion of Ukraine. Kremlin Spokesman Dmitry Peskov castigated these claims as "empty and un-



founded", serving as a ploy to escalate tensions

Ukraine would have serious consequences.

Peskov pointed out that Russia did not pose any threat whatsoever to anyone.

Peskov pointed out that Russia did not pose any threat whatsoever to anyone. However, Peskov did not rule out the possibility of provocations aimed at justifying such claims and warned that attempts to use military force to resolve the crisis in southeastern

=====
Comment:

"Peskov warned that attempts to use military force to resolve the crisis in southeastern Ukraine would have serious consequences."

Yes. He was perfectly right. It did have serious consequences. Above all for Russia.

Image: Lexica.art

AI

Den bästa AI:n är ännu inte nominerad



I den snabbt utvecklade världen av artificiell intelligens har några modeller framträtt som frontlöpare i kampen om att skapa den mest kapabla och mångsidiga AI-assistenten. GPT-3.5, GPT-4, Gemini Pro, Monica och Claude 3.5 tävlar alla om toppositionen, var och en med sina egna styrkor och svagheter.

Medan AI-industrin fortsätter att avancera i halsbrytande fart förblir frågan om

vilken modell som regerar högst öppen för debatt.

GPT-3.5 och GPT-4, utvecklade av OpenAI, har väckt betydande uppmärksamhet för sina imponerande förmågor inom naturlig språkbehandling. GPT-3.5 erbjuder en bra balans mellan prestanda och kostnadseffektivitet, vilket gör den tillgänglig för ett bredare spektrum av användare. GPT-4, å andra sidan, skryter med förbättrade resonemangsförmågor och bättre kontextförståelse, men kommer med en högre pris-lapp.

Googles Gemini Pro har trätt in i striden med lovan- de multimodala förmågor,

kapabel att bearbeta och generera både text och bilder. Den- na mångsidighet ger den en fördel i vissa applikationer, särskilt de som kräver visuell förståelse tillsammans med språkbearbetning.

Monica, en mindre känd konkurrent, har skapat sig en nisch med sitt fokus på emotionell intelligens och empati i konversationer. Även om

När forskare pressar grän- den kanske inte matchar den råa bearbetningskraften hos vissa konkurrenter, särskiljer dess förmåga att engagera sig i mer nyanserade, emotionellt medvetna dialoger den från mängden.

Claude 3.5, utvecklad av Anthropic, har fått erkännande för sin starka betoning på säkerhet och etiska överväganden. Med inbyggda skyddsmekanismer och ett åtagande om ansvar- sfull AI-utveckling tilltalar Claude 3.5 användare som prioriterar pålitlighet och etisk inriktning i sina AI-interaktioner.

Medan dessa modeller fortsätter att utvecklas, förändras deras relativa styrkor och svagheter. GPT-4.0, till exempel, lovar ännu större förmågor än sin föregångare, men detaljer för- blir knapphändiga. Den snabba utvecklingstakten innebär att dagens leda-

re kan bli omsprungna av morgondagens innovation.

Varje modell presenterar sin egen uppsättning fördelar och nackdelar. Medan vissa utmärker sig i rå bearbetningskraft och kunskapsbredd, lyser andra i specifika domäner eller i sitt tillvägagångssätt för användarinteraktion. Den

“bästa” AI:n beror i slutändan på de specifika behoven och värdena hos användaren eller organisationen som implementerar den.

När forskare pressar grän- serna för vad som är möjligt inom AI kan vi förvänta oss att se ännu kraftfullare och mer sofistikerade modeller dyka upp. Konkurrensen mellan dessa AI-gigant- ter driver innovation, och pushar var och en att förbättra och differentiera sig från mängden.

För närvarande förblir kronan som “bästa AI” oerövrade, där varje modell erbjuder sitt eget unika bidrag till fältet. När dessa teknologier fortsätter att avancera kommer användare och utvecklare alike behöva noggrant överväga sina specifika krav och etiska överväganden när de väljer en AI-modell.

AI-landskapet är långt ifrån fastställt, och det bästa kan faktiskt ännu vara på väg. När vi står på tröskeln till ännu större genombrott inom artificiell intelligens är en sak säker: kampen om att skapa den ultimata AI-assistenten är långt ifrån över.

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



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

artigt)

**** 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 ankomsttid (Låter dig veta när du kan förvänta dig någon)

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

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

JPG: Joint Photographic Experts Group (Ett populärt bildfilformat)

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

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

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

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

prata)

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

Bankomat: Uttagsautomat (din vänliga lokala bankomat)

DIY: Gör det själv (för de händiga 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 kli dig i huvudet, kom ihåg den här listan och fortsätt att utforska den un-

derbara 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 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

Vad är det här för ett hus?



Förra veckans hus:
 Övningskolan

PhotoScetch

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 nurr av sina motsändare - 1939 liksom nu

Kärlfestival den 10. vecka!

HERE WE ARE vpress.se

En ny press: Grunden för lycka och demokrati

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Kremlin gör nurr av sina motsändare - 1939 liksom nu

KÖR-FESTIVALEN

HERE WE ARE vpress.se

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Kremlin gör nurr av sina motsändare - 1939 liksom nu

Puccini's "Tosca" comes to Vaasa in January

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Photo Supplement

Sinebrychhoffin taidemuseo

Sinebrychhoffin konstmuseum

Sinebrychhoffin Art Museum

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Pörtom kyrka
Pirttikylän kirkko
The Church in Pörtom

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Ilhana kuofestivaali tulossa!

Tasavallan presidenti Alexander Stubb Vaasassa 27.4.2024

Kaleva kilpailut Vaasassa 27-30.6

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Kremlin gör nurr av sina motsändare - 1939 liksom nu

KUORO-FESTIVAALI

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Kremlin gör nurr av sina motsändare - 1939 liksom nu

NAISTEN ÄÄNI

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

All EU-candidates

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Kremlin gör nurr av sina motsändare - 1939 liksom nu

ROAD CHURCHES

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

What a wonderful start week we have ahead of us!

Cycling Week in Vaasa this week

Climate Change's Profound Impact on Finland

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Kremlin gör nurr av sina motsändare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

CHOIR FESTIVAL

A Free Place: The Pathway 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

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Kremlin gör nurr av sina motsändare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Fero Järnefelt (1863-1937)

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

I K Inha (1865-1930)

I Replot 1895

Raippaluodossa 1895

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Kremlin gör nurr av sina motsändare - 1939 liksom nu

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Kremlin gör nurr av sina motsändare - 1939 liksom nu

ROAD CHURCHES

HERE WE ARE vpress.se

HOROSKOP FÖR SEPTEMBER 2024

Väduren (21 mars–19 april): Den här månaden känns det som om du springer på ett löpband—mycket rörelse, men lite framsteg. Ta ett djupt andetag och kliv av innan du råkar springa rakt in i en vägg. Kärlekslivet? Förvänta dig gnistor. Om det leder till romantik eller en eldsvåda återstår att se.

Oxen (20 april–20 maj): September lockar dig till komfortmat och tupplurar, men din att-göra-lista har andra planer. Om du måste välja mellan produktivitet och njutning, kom ihåg: kalorier räknas inte på hösten.

Tvillingarna (21 maj–20 juni): Din dubbla natur är i full gång—ena minuten är du festens mittpunkt, nästa är du en eremit. Försök att inte förvirra dina vänner genom att svara ”ja” och ”nej” till samma inbjudan. Merkurius är retrograd, så dubbelkolla dina meddelanden innan du skickar dem!

Kräftan (21 juni–22 juli): Du är extra känslig den här månaden, Kräftan. Men oro dig inte—i oktober kommer alla ha glömt att du grät över ditt för starka kaffe. Luta dig mot dina nära och kära för stöd; försök bara att inte dränka

dem i dina tårar.

Lejonet (23 juli–22 augusti): Strålkastarljuset är på dig som alltid, Lejonet. Se bara till att det inte beror på att du av misstag skickade ett ”svara alla”-mejl som var avsett för en person. Din charm är på topp, men ditt filter kan ha tagit semester.

Jungfrun (23 augusti–22 september): Dina organisatoriska färdigheter lyser den här september, Jungfrun. Synd bara att ditt sociala liv inte gör det. Kom ihåg att inte alla älskar kalkylblad lika mycket som du—även om färgkodade brunchplaner faktiskt kan bli en hit.

Vågen (23 september–22 oktober): Balans är nyckeln för dig, Vågen, men den här månaden kan kännas mer som en gungbräda. Oroa dig inte om saker blir lite skakiga—det är bara universums sätt att ge dig en ursäkt att köpa nya skor.

Skorpionen (23 oktober–21 november): Din mystiska aura är extra stark den här månaden, Skorpionen. Var bara försiktig så att du inte råkar ”ghosta” din chef istället för din senaste Tinder-dejt. Missförstånd är möjliga—särskilt om du mumlar sarkastiska kom-

mentarer för dig själv.

Skytten (22 november–21 december): Din äventyrlust är på högvarv, Skytten. Men kom ihåg att ”äventyr” inte alltid betyder spontan roadtrip eller lama-adoption. Ibland är det att prova en ny frukostflinga. Börja smått.

Stenbocken (22 december–19 januari): Din arbetsmoral är oöverträffad, Stenbocken, men även du behöver en paus. September kan bjuda på oväntade utmaningar, som att lista ut vem som åt din lunch från kontorets kylskåp. Ledtråd: Det var inte du, men snart får du veta vem.

Vattumannen (20 januari–18 februari): Du känner dig rebellisk, Vattumannen, men vänta kanske till efter din medarbetarutvärdering med att uttrycka dina radikala idéer—som en fyradagars arbetsvecka. Använd din charm för att övertyga, inte provocera.

Fiskarna (19 februari–20 mars): Dagdrömmande kommer att vara din favoritaktivitet den här månaden, Fiskarna, men gå inte vilse i dina tankar. Världen behöver dig—särskilt din rumskompis som inte kan hitta fjärrkontrollen. Din kreativitet är din superkraft, bara glöm inte var du lade dina nycklar.



HUMOR FÖR ETT- HUNDRA ÅR SEDAN

INGEN SMAK

Lisa, till gästen: Tycker ni om den här tårtan, fru Linusson? Ja, den smakar mycket bra. Så lustigt! Mamma sa' att ni inte hade någon smak.

MISSTÄNK

Fru A.: Skall du redan resa hem?

Fru B.; Ja, jag skrev till min man och bad om mer pengar, och han skickade dem utan bråk, så jag måste fara hem och ta reda på vad han har för sig.

HALVVARMT BAD

- Den här gången kan ni inte skriva en krona på räkningen för ett varmt bad.. Vattnet var bara lju- mt. Vårdinnan: Ett varmt bad kostar en krona och ett kallt femtio öre. Det blir en och femtio för ett lju- mt.

ORKAR HAN BÄRA HENNE

Han: Älskling, jag lovar att bära dej på mina händer.

Hon: Spotta i nävarne och försök!

SE UPP FÖR MASKARNA

Den välmenande herrn till den lille gossen, som äter ett äpple: ■— Se upp för maskarne, gosse! Den unge mannen: Om jag äter ett äpple, få maskarne se sig för själva!

ORM MED GLASÖGON

Läraren: Till vilken djur- lass hör glasögonormen? Till de närsyntas!

BRÅDSKA

Det är så mycket bråttom att man inte hinner göra någonting, sa Anttilans Amalia.

LYCKLIG FILMSTJÄRNA

Han; Är ni lycklig i ert äktenskap? Filmdivan: Ja, jag tror det, men jag ska be min pressagent ta reda på det för säkerhets skull.

BLAND FLICKORNA

l's girl: Jag ska bli skådespe- lerska.

2:a tjejen: Jag ska bli målare. Hur är det med dig Selma?

Selma: Jag ska bli en rik änka.

LÄKARE

Doktorn: »Hör du, jag måste berätta för dig. Något har hänt mig idag som aldrig har hänt mig under hela min tid som läkare.

- Jaha, säg mig, du måste ha botat någon.

Veckans astronomiska bild:



Io, moon of Jupiter, NASA.jpg

Public domain

Io, moon of Jupiter, NASA.jpg | Copy

[[File:Io, moon of Jupiter, NASA.jpg|Io, moon of J... | Copy

379 x 391

image/jpeg

Nästa vecka:

:



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 utrymmet är ju begränsat, så skriv gärna rätt så kort! Så sänd gärna inlägg till:

wasadagblad@gmail-com

Annonsera i WD

Det kan ha ett visst PR-värde att vara bland de första som annonserar i denna historiska och hypermodärna dagstidning.

Sänd annonser till wasadagblad@gmail.com som jpg, tiff eller png, annonserna för- minsas sedan till spaltbredd 46 mm.

WASA DAGBLAD

wasadagblad@gmail.com