

WASA DAGBLAD

Nr 37

Söndagen den 15 september 2024

ISSN 2954-2448

**Skärmtid - hur
mycket?**

Kyrktorpet i Pörtom

**TYPII DIABETES KAN
BOTAS!**

Cabaret!

**HAVTORN -
VÄRLDENS
HÄLSOSAMMASTE BÄR**

**Vill Du bli blog-skribent?
Välkommen till Wasa
Dagblad!**

**Mediespråk i Vasa i
januari 2025**

Photocreds: Kimmo Räisänen,
MFAFinland

**HÄR FINNS VI:
vpress.ovh**

42

**informativa
sidor!**

Tvångsarbete är inte lösningen på välfärdsområdenas problem

På senare tid har ett lagförslag väckt mycket debatt, där nyutexaminerade läkare och tandläkare skulle tvingas arbeta inom den offentliga hälso- och sjukvården i minst tre år.

Bakom förslaget ligger en strävan att lösa läkarkrisen, särskilt på hälsocentralerna, men den föreslagna lagen har flera betydande problem som i värsta fall kan skada välfärdsområdenas rykte och hela hälsovårdssystemet.

För det första kan lagförslaget stärka uppfattningen att arbete inom välfärdsområdena är oönskat och tvångsmässigt. Unga läkare kan känna att deras karriär inleds med tvångsarbete, som de måste genomföra motvilligt innan de kan gå vidare till mer meningsfulla eller bättre betalda uppgifter. Detta kan minska arbetsmotivationen och hindra den naturliga utvecklingen av arbetsplatserna. Risken är att läkarna ser de obligatoriska tre åren som ett hinder de vill bli av med så snabbt som möjligt, snarare än att de engagerar sig långsiktigt i att utveckla den offentliga hälso- och sjukvården.

För det andra kan välfärdsområdenas och kommunernas motivation att förbättra

arbetsförhållandena minska som ett resultat av lagförslaget. Varför förbättra arbetsmiljön när en del av arbetskraften ändå erhålls genom lagstadgat tvång? I verkligheten borde lösningar på läkarkrisen sökas genom att utveckla arbetsförhållandena och lönerna, till exempel genom att införa en husläkarmodell som skulle förbättra trivselen och kontinuiteten i patientrelationerna. Ett tvång att arbeta löser inte de långsiktiga problemen och kan till och med försvaga den offentliga sektorns attraktionskraft.

För det tredje innehåller lagförslaget betydande jämlikhetsproblem. Det gäller endast studenter inom medicin och tandvård, trots att många andra yrkesgrupper, såsom sjuksköterskor och lärare, också lider av en stor brist på personal. Vartill för placeras just dessa två yrkesgrupper i en ojämlig ställning jämfört med andra? Dessutom skulle läkare som studerat utomlands inte omfattas av lagen, vilket sätter finländska studenter i en ogynnsam position jämfört med sina internationella kollegor.

En annan central fråga är att studietiden varierar för olika individer. Enligt förslaget skulle studenter som påbörjade sina studier före lagens ikraftträdande

inte behöva genomgå tvångsarbete, även om de skulle ta examen samtidigt som de som började sina studier efter lagens införande. Detta skapar ojämlikhet bland de nyutexaminerade och kan leda till onödiga konflikter.

Att lagen möjliggör att man kan köpa sig fri från arbetsplikten genom att betala hälften av kostnaderna för sina studier till samhället skapar ett orimligt hinder för exempelvis de läkare som vill åka utomlands för vidareutbildning eller erfarenhet. Att behöva betala tiotusentals euro innan man kan lämna landet är inte ett sätt att främja in-

ternationell rörlighet eller utveckla den medicinska kompetensen i Finland.

Sammanfattningsvis är detta lagförslag ingen hållbar lösning på läkarkrisen. I stället för att lösa hälsovårdskriser med tvångsarbete borde vi fokusera på att förbättra arbetsförhållandena och lönerna, så att den offentliga hälso- och sjukvården blir ett attraktivt val för nyutexaminerade läkare. Välfärdsområdenas verksamhet och arbetsplatser borde utformas på ett sådant sätt att de lockar professionella frivilligt, inte genom tvång.



Tampereen raitiovaunut
Spårvagnar i Tammerfors
Trams in Tampere

NYHETER



Vasas musikhändelse i höst: Cabaret!

Vasa stadsteater presenterar i höst en av världens mest älskade musikalerna, «Cabaret», för första gången på 20 år. Denna uppsättning är inte bara en underhållningsupplevelse, utan också en viktig kulturell händelse.

«Cabaret» tar upp tidlösa och angelägna teman som frihet, kärlek, rädsla och förstörelse, som fortfarande berör oss idag. I en stad som Vasa, där mångkultur och historia möts, känns denna föreställning särskilt betydelsefull. Den påminner oss om historiens lärdomar och om hur konsten kan spegla vårt samhälle.

«Cabaret» utspelar sig i 1930-talets Berlin, en tid då världen plågades av politiska omvälvningar och nazismens framväxt. Mitt i detta tumult står Kit Kat Klub, där den karismatiska sångerskan Sally Bowles uppträder. Sallys liv präglas av hedonism och sökandet efter kärlek, medan hennes omgivning förmörkas av den nazistiska skuggans utbredning. Samtidigt följer vi den amerikanske författaren Clifford Bradshaw, som dras in i Berlins

pulserande nattliv och den politiska osäkerheten. Musikalens berättelse väver samman kärlek, drömmar och livets ögonblick av skönhet, samtidigt som den utforskar rädsla och förtryck.

Judeförföljelse och nazismens uppgång

«Cabaret» behandlar inte bara individuella öden, utan lyfter också fram större samhällsfrå-

gor, som nazismens uppgång och förföljelsen av judar. Detta tema framträder särskilt tydligt genom karaktären Herr Schultz, en judisk grönsakshandlare som försöker leva sitt liv trots det växande hotet från nazismen. Schultz symboliserar de människor som hoppades att stormen skulle passera, bara för att upptäcka att det var för sent. Musikalens budskap är en

påminnelse om hur förtryck och våld långsamt kan växa fram, från små attityder och ord, tills de kulminerar i ofattbar brutalitet.

Vad kan vi lära oss?

Trots att «Cabaret» utspelar sig nästan hundra år tillbaka i tiden är dess budskap fortfarande aktuellt. Den varnar oss för faran med att vara tyst inför förtryck



DENNA TIDNING KAN MAN LÄSA VAR SOM HELST:



Som här i Malax skärgård

och orättvisa. Musikalens lärdom är att samhällets mörka sidor inte uppstår ur intet – de växer när vi inte aktivt motverkar dem. «Cabaret» uppmanar oss att betrakta vår egen tid kritiskt och fundera över hur vi kan agera för att främja rättvisa och jämlikhet.

Föreställningen hade premiär den 12 september, och publiken såg uppenbart ut att njuta av varje ögonblick. Mika Haaranens scenografi var både funktionell och genial. Tillsammans

med regissören Reija Wäre skapades en stark och visuellt imponerande helhet där varje detalj på scenen stödde berättelsen.

Skådespelarprestationerna var överlag utmärkta, men det var Emma-Sovia Hautala som verkligen glänste i rollen som Sally Bowles. Hon fyllde rollen med energi, liv och en känslighet som verkligen berörde publiken. Hautalas framträdande var som skapat för denna roll, och hennes karisma fängslade oss från

första stund.

En annan skådespelare som förtjänar att nämnas är Timo Luoma i rollen som Herr Schultz. Han porträtterade karaktären med både värdighet och värme. Tillsammans med Sauli Peräläs njutbara musik skapades en föreställning som inte bara var en visuell upplevelse utan även en musikalisk njutning.

Vasa stadsteaters «Cabaret» är en stark och angelägen musikal som erbjuder en underhållande men samtidigt tankeväckande teaterupplevelse. Den påminner oss om hur historien kan upprepa sig om vi inte är vaksamma, och om hur konsten kan vara ett kraftfullt verktyg för samhällsförändring.

Hanken bland de tre bästa handelshögskolorna i Norden

Svenska handelshögskolan, Hanken, har placerat sig utmärkt i årets Financial Times Masters in Management-ranking. Hankens

magisterprogram nådde plats 57, vilket gör det till en av de tre högst rankade handelshögskolorna i Norden. Detta resultat stärker Hankens position som en ledande handelshögskola både i Finland och internationellt.

Rektor Ingmar Björkman uttryckte sin tillfredsställelse över resultatet: ”Vi är stolta över att Hankens magisterprogram behåller sin starka position bland de bästa i världen. Vi satsar kontinuerligt på att utveckla vår utbildning, och i år har vi ett rekordstort antal nya studerande, både från Finland och utlandet.”

Hanken, Finlands äldsta handelshögskola, har campus i Helsingfors och Vasa. Universitetet är känt för sin högklassiga forskning, sina nära relationer till näringslivet och sitt omfattande alumninätverk med över 14 000 alumner i mer än 70 länder. Under de senaste åren har Hanken också fått goda placeringar i samma ranking, där skolan hamnade på plats 46 år 2023 och plats 62 år 2022.



Veckans konstupplevelse:



Helene Schjerfbeck
10.7.1862 - 23.1.1946
Flicka i blått och brunt (Inez), 1944



Vasas nya väggmålning bredvid Rock-Werstas

I stadsdelen Klemetsö i Vasa (i korsningen av Kvarngatan och Grossistgatan) har ett nytt väggmålningssprojekt nu avslutats, inspirerat av den legendariske gitarristen Jimi Hendrix. Konstnären Jon Gredmark står bakom verket, som ligger nära Rock-Werstas i korsningen mellan Tukkugatan och Myllygatan. Målningen livar upp stadsmiljön och sammanför musik och gatukonst på ett kreativt sätt.

Väggmålningen är inspirerad av Hendrix ikoniska låt «Voodoo Child», som symboliserar musikaliska innovationer och kulturell revolt. Jon Gredmarks verk fångar energin och inflytandet från Hendrix, inte bara inom musik utan också inom populärkulturen. Syftet med verket är att både hedra Hendrix arv och skapa en ny kulturell mötesplats i Klemettilä.

Livar upp stadsmiljön

Väggmålningen är placerad i ett område känt för sin musikscen. Med sitt läge nära Rock-Wersta och Graffitilandia smälter den in i Vasas bredare kulturutveckling, där musik och gatukonst blir en del av stadens uttryck.

– De visuella elementen i målningen knyter an till den verksamhet som finns i området och reflekterar det kulturella livet här, säger Ilkka Nyqvist från Vasa stads kultur- och biblioteksservice.

Under de senaste åren har flera väggmålningar uppförts i Vasa, som lokala konstnärer skapat i samarbete med stadens kultur-service.

Gemensam konst

Jon Gredmark, utbildad vid



Konstfack i Stockholm, har skapat flera offentliga konstverk i Österbotten, Tammerfors och Stockholm. Hans arbetssätt är gemensamt, och Gredmark är känd för projekt där lokala invånare är involverade. Till exempel genomförde han för några år sedan ett konstprojekt i Ristinummi i Vasa tillsammans med områdets invånare och elever från Variskan yhtenäiskoulu.

År 2022 belönades Gredmark av Österbottens konstkommission för sitt arbete med offentlig konst och gemensamt skapande. Hans senaste verk i Vasa stärker stadens profil som ett centrum för gatukonst och offentliga konstprojekt.

Gör en god gärning: Gå ut med den äldre!

Vasa stad och Vasa äldreutmanar nu alla att delta i Äldreinstitutionens kampanj Gå ut med den äldre, som pågår mellan den 16 och 29 september 2024. Målet med kampanjen är att främja utevistelse för äldre personer som

behöver sällskap eller stöd, och samtidigt skapa en möjlighet för invånarna att göra en god gärning.

Så kan du delta

Om du känner en närstående eller granne som skulle uppskatta sällskap på en promenad, är detta ett utmärkt tillfälle att bjuda in dem på en gemensam utflykt. Om ingen i din närhet behöver promenadsällskap, finns det möjlighet att bli en utekompis via Röda Korsets väntjänst. För att delta i denna verksamhet krävs att man genomgår en kostnadsfri vänkurs. Nästa kurs ordnas den 12 september, kl. 17.30–20.30, och är tvåspråkig (finska och svenska).

För äldre personer som önskar promenadsällskap, eller som behöver hjälp med mindre vardagliga sysslor, finns det möjlighet att kontakta väntjänsten på telefonnummer 040 087 8910, måndag till torsdag mellan kl. 12 och 15.

Skapa minnesvärda promenader

Utevistelse behöver inte vara komplicerat. En enkel prome-



nad runt kvarteret, ett besök i en park eller en skogspromenad kan ge stora upplevelser för både den äldre och den som erbjuder sällskap. Kampanjsidorna för Gå ut med den äldre erbjuder även kreativa tips, som naturupplevelsebingo och paraplygymna, för att göra utevistelsen roligare och mer engagerande.

Prata med en främling

Kampanjen Prata med en främling löper parallellt med Gå ut med den äldre-initiativet. Denna kampanj uppmuntrar invånarna att inleda samtal med människor de inte känner, särskilt med fokus på äldre personer. En enkel hälsning eller några vänliga ord kan göra stor skillnad för en ensam person, och bidra till ett gladare och mer sammanbundet samhälle.

– Att säga hej till någon i kassakön eller byta några ord kan betyda mycket för en äldre person som bor ensam, säger Irmeli Mandell från äldrerådet.

Nu är det dags att ge lite av din tid, skapa nya möten och göra Vasa till en ännu mer omtänksam stad! (vaasa.fi)

Läkare i tvångsarbete!

Det här är den proposition som kommenteras på andra sidan i detta nummer:

Lagförslag till lag om ändring av universitetslagen

Till parlamentet
Suna Kymäläinen sSD
Timo Suhonen SD
Riitta Mäkinen SD
Hanna Holopainen grön
Juha Hänninen Kok
Petri Honkonen Centern
Mikko Savola Centern
INITIATIVETS HUVUDSAKLIGA INNEHÅLL

I initiativet föreslås att det till universitetslagen (558/2009) fogas en ny 41 b § som förpliktar dem som antas till utbildning som leder till medicine licentiatexamen eller odontologie licentiatexamen att de efter avlagd examen kommer att arbeta i en tjänst inom välfärdsområdet eller kommunen som motsvarar den utbildning som avses i hälso- och sjukvårdslagen (1326/2010) i en tjänst inom välfärdsområ-

det eller kommunen eller i en motsvarande tjänst i landskapet Åland eller i en motsvarande uppgift eller i en tjänst inom social- och hälsovårdsministeriets förvaltningsområde i minst 3 år (bindningstid).

Syftet med den föreslagna nya artikeln är att svara på bristen på läkare inom den offentliga hälso- och sjukvården, särskilt på vårdcentralerna. Genom att ålägga medicine licentiat eller tandläkare att arbeta minst tre år inom den offentliga hälso- och sjukvården på ett sätt som motsvarar deras utbildning efter examen kunde man bättre trygga antalet läkare inom den offentliga hälso- och sjukvården.

Skärpta läkemedelsersättningar ökar läkemedelskostnaderna

Läkemedelsersättningarna minskar

Statsminister Petteri Orpos regering har beslutat att skära ned läkemedelsersättningarna med sammanlagt 59,6 miljoner euro nästa år. Besparingar eftersträvas bland annat genom att höja den initiala självriskan för läkemedelsersättningar och genom att effektivisera priskonkurrensen på läkemedel.

Vad innebär ändringarna?

Höjning av grundsjälvriskan: Den årliga grundsjälvriskan för läkemedelsersättning höjs från 50 euro till 70 euro. Det innebär att patienternas egen andel av läkemedelskostnaderna ökar betydligt.

Prishöjningar på läkemedel: Partipriserna på läkemedel sänks med 1,5 procent, men det kan leda till högre priser för konsumenterna.

Skyldighet för apoteken att erbjuda det billigaste läkemedlet: I fortsättningen måste apoteken alltid erbjuda patienterna det billigaste läkemedlet på recept.

Vem kommer att lida mest av förändringarna?

Skärpningen av läkemedelsersättningarna drabbar särskilt dem som behöver regelbunden medicinering. Till exempel kommer kroniskt sjuka och pensionärer att få betala en större andel

av läkemedlen. Också låginkomsttagare drabbas hårdast av förändringarna.

Vad innebär förändringarna för apoteken?

För apoteken innebär förändringarna mer administrativa uppgifter och press att konkurrera med priserna. Apoteken måste se till att de alltid kan erbjuda patienterna det billigaste alternativet.

Experternas insikter

Läkare: Läkare är oroliga för att högre ersättningar för läkemedel kan leda till att patienter inte följer medicineringen, vilket kan undergräva behandlingsresultaten.

Patientorganisationer: Patientorganisationer har kritiserat regeringens beslut och krävt att tillgången till och priserna på läkemedel ska tryggas.

Finlands Apotekarförbund: Finlands Apotekarförbund har betonat att det är viktigt att apoteken även i fortsättningen kan erbjuda patienterna högklassiga tjänster.

Vad händer härnäst?

Riksdagen har ännu inte godkänt regeringens proposition. Ändringarna träder i kraft vid ingången av 2025.

Hans Björknäs

Allt
vad Du någonsin önskat veta
om
Celiaki

Gastrolab

www.adlibris.fi

VECKANS CITAT

Henrik Wickström, riksdagsledamot, SFP, i Hufvudstadsbladet den 9. september 2024

Vården i Finland saknar en vision

Det är mycket viktigt att vi får en tydlig vision för vår vårdsektor. Nu upplevs välfärdsområdena som stora förvaltningsmonster med stora ekonomiska problem. Det här narrativet försämrar förtroendet för den offentliga vården. Det finns någon form av storhetsvansinne i vår vårdsektor. Stora lösningar tryggas inte alltid en god service.

Välfärdsområdena utgör nästan en tredjedel av statsbudgeten. Därför borde man på statlig nivå fokusera mer på servicen. Vi måste börja etablera husläkarevårdarmodellen i välfärdsområdena (på finska omalääkäri). Det att du får vård och stöd av samma person gör vården effektivare och även tryggare.

Vi kan uppnå en fungerande husläkarmodell med att sporra egenföretagarmodellerna där läkare jobbar inom vården som företagare.

... Ingen vinner på det att välfärdsområdena misslyckas med sitt uppdrag som är att skapa en jämlik vård för alla finländare.

EVENTEMANG

VAASA-VASA BAROQUE

15.9.24 dvs i dag 15.00
Elisabveth & Antonia -
Aurinkokuninkaan hovis-
sa
Kuntsi museum
www.vaasabaroque.com

BRÄNDÖ KYRKA

TOIVON LAULUJA - SÅNGER OM HOPP

19.9.24 KLO 18
Finska och svenska församlingen

WASA TEATER

Bellman – Är jag född så vill jag lefva!

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

Seinäjätki
11-12-10.2024
Entreprenörskap är en kraft som förenar oss alla!
<https://me.yrittajat.fi/valtakunnalliset-yrittajapaivat/>

VAASA-VASA BAROQUE

10.10.24
Trefaldighetskyrkan
Bach: H-mollimessu
www.vaasabaroque.com

KUPARISAAREN KANSANJUHLA

18.10.24
VAASAN SÄHKÖ AREENA
- KLAMYDIA
- PETRI NYGÅRD
- KUNINGAS PÄHKINÄ
- SETÄ TAMU

RITZ

21.10.24
StormskärsLasse

- Lasse Mårtensons oförglömliga melodier
Ami Aspelund
Jannike
Nicke Lignell
www.ritz.fi

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://kirjamessut.mesukeskus.com/>

LAUTASELLA-utställningen

Specialdietmässan
Helsingfors Mässhall
26-27.10.24
www.keliakialiitto.fi/messut

VAASA LITTFEST

tila - tillstånd
13.-17.11.2024
vaasa.fi/litffest

RUSK

19-23.11.24
Kamarimusiikkia Pietar-

saarella
Kaipuun kauneus
Kansainvälistä luovuutta vuoden pimeimpään aikaan
ruskfestival.fi

TIKANOJA: ÅRETS KONSTHÄNDELSE I VASA



Eero Järnefelts konstutställning öppnar
23.11.2024

RITZ

16.11.24
KLO 14 JA 19
AUTIOTALO
Musikaali Dingo-huumasta
www.ritz.fi

RITZ

30.11.24
KLO 14 JA 19
Paratiisi -
BADDING-musikalen
www.ritz.fi

MEDIESPRÅK 2025: seminarium XX

Vasa 22-23 januari 2025.
Mediespråk 2025 arrangeras av Svensk presstjänst och Centret för livslångt lärande vid Åbo Akademi i samarbete med Svenska Yle, Hufvudstadsbladet Ab, HSS Media, ÅU Me-

dia, 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/>

VASA STADSTEATER

TOSCA-operan

Premiär 12.1.2025
<https://www.vaasa.fi/koe-ja-nae/kulttuurivaasassa-ja-seudulla/vaasan-kaupunginteatteri/tosca/>

MUSIKFESTSPELEN I ILMAJOKI

”STORA OFREDEN 1713-1721”
6-15.6.2025

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

KORSHOLM MUSIC FESTIVAL

i juli 2025
<https://www.korsholmmusicfestival.fi/>

SKÄRMTID



Folkhälsomyndigheten i Sverige: Rekommendationer för balanserad skärmanvändning bland barn

I takt med att digitala medier blir en allt mer integrerad del av barn och ungas liv, har Folkhälsomyndigheten utfärdat nya rekommendationer för att främja en balanserad användning av skärmar.

Enligt de senaste riktlinjerna, som tagits fram på uppdrag av regeringen, bör barn under 2 år undvika digitala medier helt, medan äldre barn rekommenderas att begränsa sin skärmtid för att prioritera viktiga aspekter av livet såsom fysisk aktivitet, sömn och sociala relationer.

Rekommendationerna

Folkhälsomyndighetens rekommendationer föreskriver en maxskärmtid på 1 till 3 timmar per dag, beroende på barnets ålder. Specifika

riktlinjer omfattar:

Barn 2–5 år: Max 1 timme skärmtid per dag.

Barn 6–12 år: Max 1–2 timmar skärmtid per dag.

Ungdomar 13–18 år: Max 2–3 timmar skärmtid per dag.

Dessutom rekommenderas att skärmar inte används innan läggdags och att mobiler och surfplattor lämnas utanför sovrummet under natten. Detta är avsett att skydda barnens sömn och skapa en sundare miljö för återhämtning.

Föräldransvar och samarbete

Olivia Wigzell, vikarierande generaldirektör på Folkhälsomyndigheten, betonar vikten av att dessa riktlinjer är ett stöd för både föräldrar och barn. Hon säger: «Vi hoppas att det ska bidra till en bättre balans, motverka problematisk användning och vara en hjälp i familjers vardag.» Det är viktigt att

föräldrar aktivt styr vilket innehåll barn tar del av och diskuterar deras aktiviteter på digitala medier. Riktlinjerna uppmanar även till att föräldrar reflekterar över sina egna skärmvanor, då dessa också påverkar barnens beteenden och vanor.

Kunskapsläget och forskning

En rapport som presenterades i juni av Folkhälsomyndigheten och Mediemyndigheten belyser de negativa konsekvenserna av överdriven skärmanvändning. Forskningen visar att hög användning av digitala medier kan leda till problem som sämre sömn, depressiva symtom och missnöje med den egna kroppen. Många barn och unga själva bekräftar att de ofta fastnar i sina skärmar på bekostnad av viktiga aktiviteter som sömn, relationer och fysisk träning.

Helena Frielingsdorf, lä-

kare och utredare på Folkhälsomyndigheten, tillägger: «Många unga har både positiva och negativa upplevelser av digitala medier och känner oro över hur de påverkas av sin användning. Genom våra rekommendationer hoppas vi kunna hjälpa dem att förändra sina vanor.»

Med dessa nya rekommendationer sätter Folkhälsomyndigheten tydliga ramar för hur barn och unga bör hantera sin skärmtid. Genom att uppmuntra till balans och medvetenhet kring digitala medier kan vi bidra till att skapa en hälsosammare uppväxt för framtidens generationer. Det är en gemensam insats där både föräldrar, barn och samhället behöver arbeta tillsammans för att säkerställa att skärmanvändning inte går ut över livets andra viktiga aspekter.

Kalorirestriktion: Kan det verkligen förlänga ditt liv?



I jakten på ett längre och friskare liv har kalorirestriktion (CR) blivit ett fascinerande koncept som får alltmer uppmärksamhet både inom vetenskapen och i hälsomedvetna kretsar.

Idén är enkel: genom att minska kaloriintaget, samtidigt som man säkerställer att kroppen får tillräckligt med näring, skulle man kunna förlänga sitt liv och förbättra hälsan. Men stämmer det verkligen? Här tittar vi närmare på forskningen kring kalorirestriktion och undersöker om det kan vara nyckeln till ett längre liv.

Vad innebär kalorirestriktion?

Kalorirestriktion handlar om att medvetet minska sitt dagliga kaloriintag utan att göra avkall på viktiga näringsämnen. Till skillnad från dieter som fokuserar på specifika livsmedel eller näringsämnen, ligger fokus här på det totala antalet kalorier man konsumerar. Konceptet har studerats noggrant i olika arter, från jästceller till människor, för att förstå dess effekter på åldrande och hälsa.

Grundprinciper för kalorirestriktion

Det finns några viktiga principer som styr kalori-

restriktion:

Minskning utan undernäring: Målet är att äta färre kalorier men att fortfarande tillföra kroppen alla nödvändiga vitaminer, mineraler och näringsämnen.

Långsiktig åtagande: Kalorirestriktion är ingen snabb lösning – det krävs långsiktigt engagemang för att potentiellt uppnå fördelarna.

Individuella skillnader: Inte alla reagerar på samma sätt. Genetik, ålder och livsstilsfaktorer påverkar hur kalorirestriktion fungerar för olika individer.

Vad säger forskningen?

Djurstudier: Lovande resultat

Studier på djur har visat lovande kopplingar mellan kalorirestriktion och ökad livslängd:

Gnagare: Forskning visar att råttor och möss som äter färre kalorier ofta lever längre än de som får äta obegränsat, och deras hälsa förbättras i hög ålder.

Primater: Långtidsstudier på rhesusapor visar att de som äter en kalorirestrikerad diet löper mindre risk för åldersrelaterade sjukdomar, har bättre ämnesomsättning och lever längre än apor som äter fritt.

Människostudier: En mer blandad bild

Forskning på människor är mer komplicerad och resul-



taten är inte lika entydiga som hos djur. Dock har vissa fördelar identifierats:

Metabol hälsa: Viss forskning tyder på att kalori-restriktion kan förbättra insulinkänsligheten, minska inflammation och sänka blodtrycket, vilket alla är faktorer som kopplas till ett hälsosammare åldrande.
Viktkontroll: Att minska kaloriintaget är en välkänd metod för viktminskning, vilket i sin tur minskar risken för sjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar och diabetes, vanliga i högre ålder.

Potentiella fördelar med kalori-restriktion

Förlängd livslängd: Vissa studier indikerar att kalori-restriktion kan förlänga livet genom att minska oxidativ stress och stödja cellreparation.

Förbättrade hälsovärden: Deltagare i CR-studier uppvisar ofta förbättringar i kolesterolvärden, blodtryck och andra markörer som indikerar bättre hälsa.
Minskad risk för åldersrelaterade sjukdomar: Genom att stödja en bättre ämnesomsättning kan kalori-restriktion minska risken för kroniska sjukdomar som cancer, hjärtproblem och neurodegenerativa sjukdomar som Alzheimers.

Utmaningar med kalori-restriktion

Trots dess potentiella fördelar är kalori-restriktion inte utan sina utmaningar:

Efterlevnad: Det kan vara svårt att långsiktigt följa en kalori-restriktad diet, vilket kan leda till känslor av försakelse eller, i vissa

fall, hetsätning.
Näringsbrist: Om man inte planerar noggrant kan kalori-restriktion leda till att kroppen inte får i sig tillräckligt med viktiga näringsämnen, vilket kan undergräva hälsan.
Individuella variationer: Hur effektiv och säker kalori-restriktion är kan variera stort mellan individer, beroende på ålder, medicinsk historia och genetiska faktorer. Det är viktigt att rådfråga en läkare innan man gör drastiska förändringar i sin kost.

En balanserad syn på saken
Så, kan kalori-restriktion verkligen förlänga ditt liv? Även om djurstudier ger lovande resultat, är forskningen på människor ännu inte avgörande. För de som överväger kalori-restriktion som ett sätt att förbättra hälsan och leva längre är det viktigt att göra det för-

siktigt, säkerställa att alla näringsbehov tillgodoses och övervaka hur kroppen reagerar.

I slutändan finns det ingen enskild metod för att uppnå lång livslängd. En balanserad kost, regelbunden fysisk aktivitet och andra hälsosamma livsstilsval är fortfarande grundstenarna för ett långt och lyckligt liv. Kalori-restriktion kan vara ett verktyg på vägen, men bör ses som en del av en bredare strategi för välmående och livskvalitet.

Att förlänga livet är en resa, inte en snabb lösning – och kalori-restriktion kan vara ett av de många verktygen som finns tillgängliga för att nå dit.

DIET OCH HÄLSA



Ett äpple om dagen håller inte doktorn borta – men du kan behöva färre besök på apoteket

Det gamla talesättet ”Ett äpple om dagen håller doktorn borta” har varit en viktig del av hälsoråden sedan det först dök upp i 1800-talets Wales. Ordspråket, med sitt catchy rim, har länge varit en påminnelse om fördelarna med att äta äpplen och i förlängningen anta en hälsosam kost. Men håller denna enkla visdom

för modern vetenskaplig granskning?

Ursprunget till ordspråket kan spåras tillbaka till 1866, då en version av det spelades in som: ”Ät ett äpple när du går till sängs, och du kommer att hindra doktorn från att tjäna sitt bröd. (Eat an apple on going to bed, and you'll keep the doctor from earning his bread.)” I slutet av 1800-talet hade frasen utvecklats till sin mer välbekanta form och har sedan dess använts för

att främja hälsofördelarna med fruktkonsumtion, särskilt äpplet, som har kommit att symbolisera ett hälsosamt liv.

Men vad säger vetenskapen? En studie från 2013 tittade närmare på sambandet mellan äppelkonsumtion och hälsoresultat och jämförde effekterna av att äta ett äpple om dagen med att ta ett vanligt kolesterol-sänkande läkemedel. Resultaten var spännande: för personer över 50 år kan att äta ett äpple dagligen poten-

tiellt matcha de kolesterol-med fruktkonsumtion, särskilt äpplet, som har kommit att symbolisera ett hälsosamt liv. En studie från 2013 tittade närmare på sambandet mellan äppelkonsumtion och hälsoresultat och jämförde effekterna av att äta ett äpple om dagen med att ta ett vanligt kolesterol-sänkande läkemedel. Resultaten var spännande: för personer över 50 år kan att äta ett äpple dagligen poten-

tiellt matcha de kolesterol-sänkande fördelarna med en statin, med färre biverkningar och en liknande årlig kostnad. Detta tyder på att även om äpplen kanske inte ersätter modern medicin, håller de sig verkligen som en del av en hälsosam kost. Ytterligare forskning syftade till att avgöra om äppelätare verkligen håller doktorn borta. En studie som involverade ett stort urval av amerikanska vuxna visade att de som konsumerade minst ett litet äpple per dag

var marginellt mer benägna att undvika läkarbesök jämfört med icke-äppelätare. Efter att ha justerat för olika hälso- och demografiska faktorer var skillnaden dock inte statistiskt signifikant. Med andra ord, även om äppelätare verkade ha något färre läkarbesök, stödde bevisen inte starkt idén att äpplen ensamma är ansvariga för detta.

Intressant nog fann studien att äppelätare var mer benägna att använda färre receptbelagda mediciner. Detta tyder på att även om ett äpple om dagen kanske inte håller doktorn borta helt, kan det potentiellt minska ditt behov av vissa mediciner. Häls fördelarna med äpplen, som är rika på fibrer, vitaminer och antioxidanter, kan bidra till det allmänna välbefinnandet och ett minskat beroende av läkemedel.

När vi fortsätter att utforska visdomen i traditionella ordspråk i ljuset av modern vetenskap, är det tydligt att även om ett äpple om dagen kanske inte helt skyddar dig från alla sjukdomar, kan det fortfarande spela en värdefull roll för att upprätthålla en god hälsa. Nästa gång du sträcker dig efter ett mellanmål, kom ihåg att denna enkla frukt kanske hjälper dig att göra färre resor till apoteket, men tyvärr inte färre besök till doktorn.



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 reovering.

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.

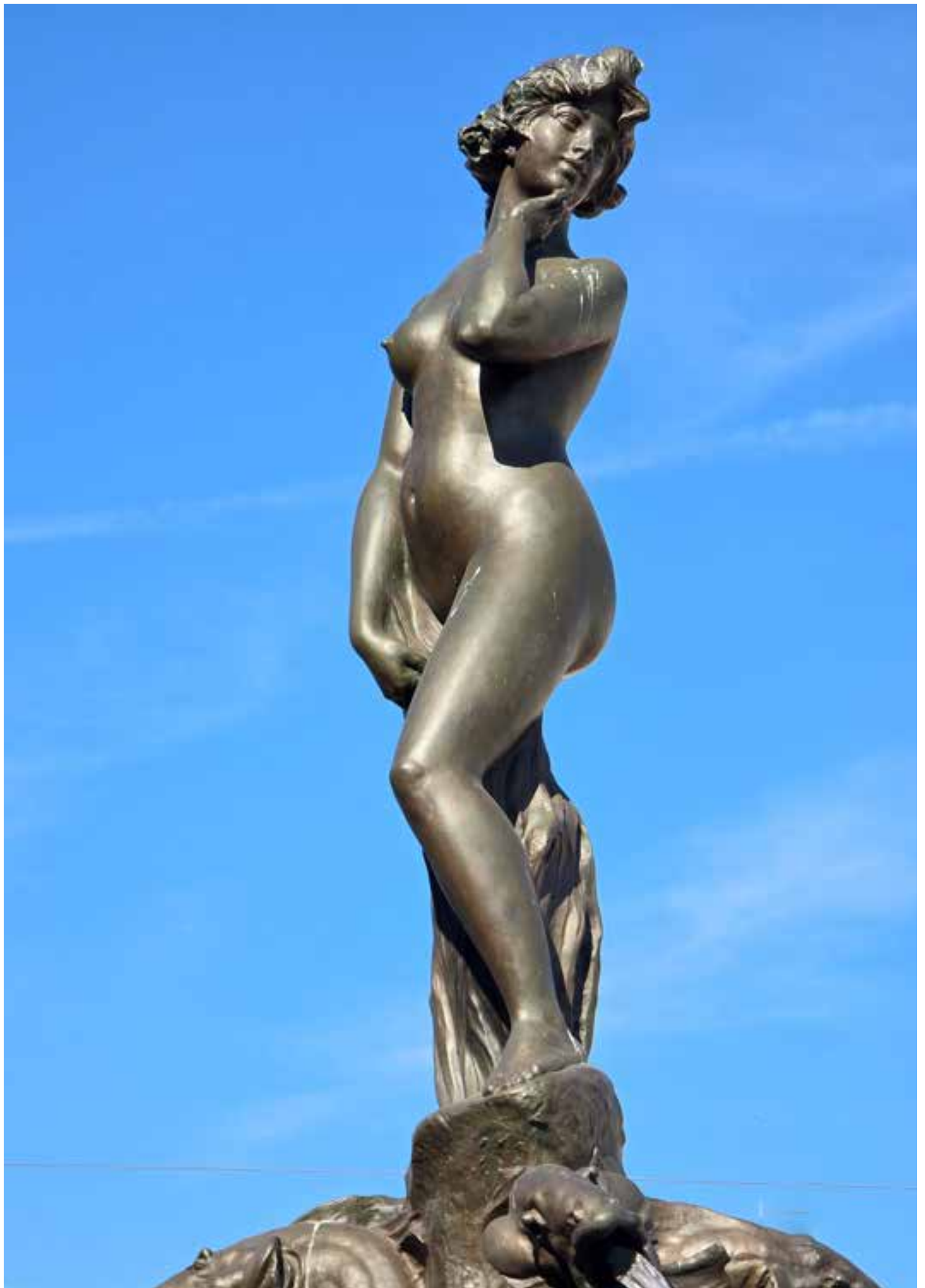
Havis Amanda avtäcktes på nytt vid Salutorget förra torsdagen,

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.

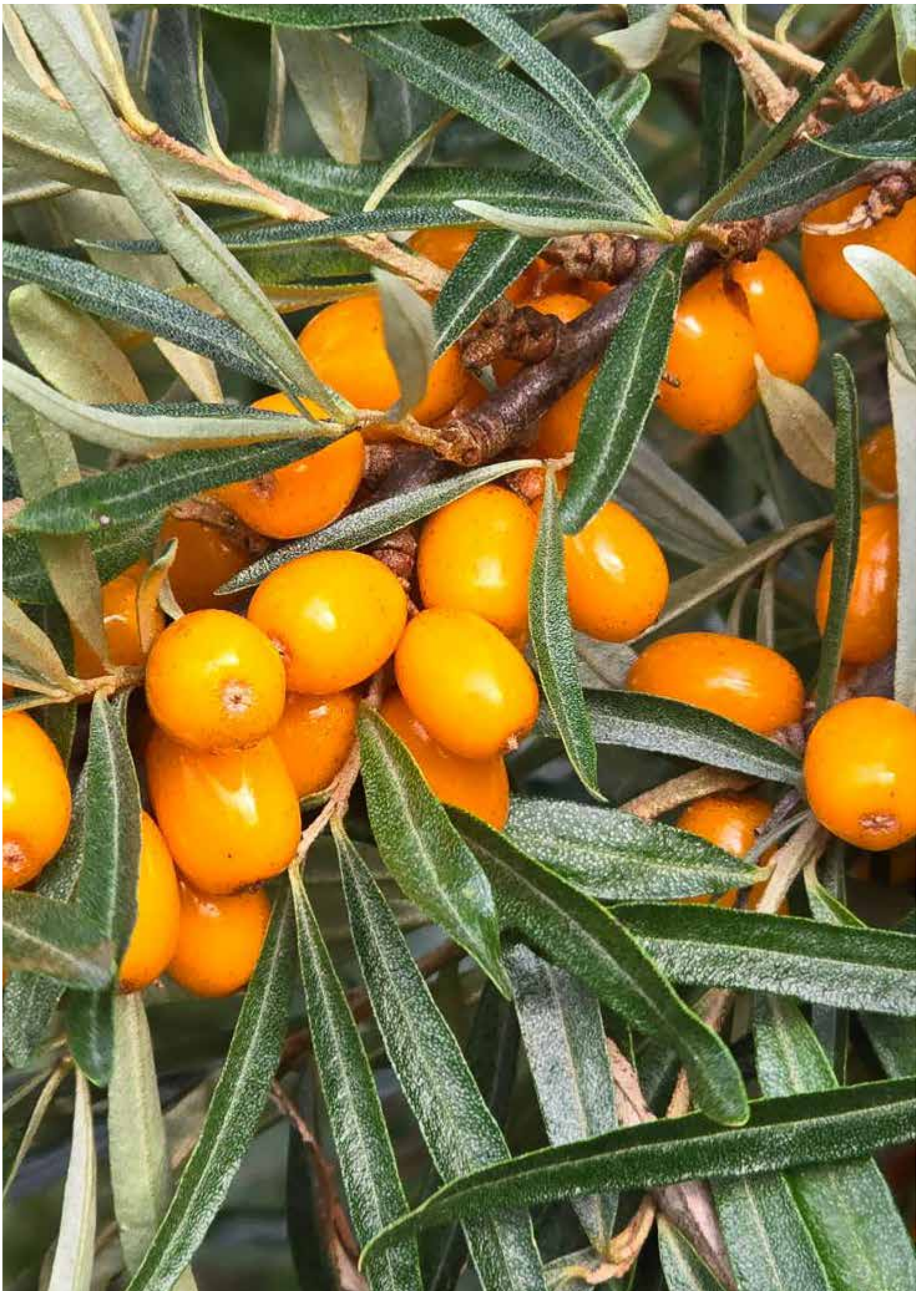
Näringsvärden för havtorn - en riktig hälsobomb

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. Hälsodefördelarna 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. Skorporna innehåller mycket fibrer, och den återstående delen efter pressning kan till exempel blandas med bröddeg eller gröt.

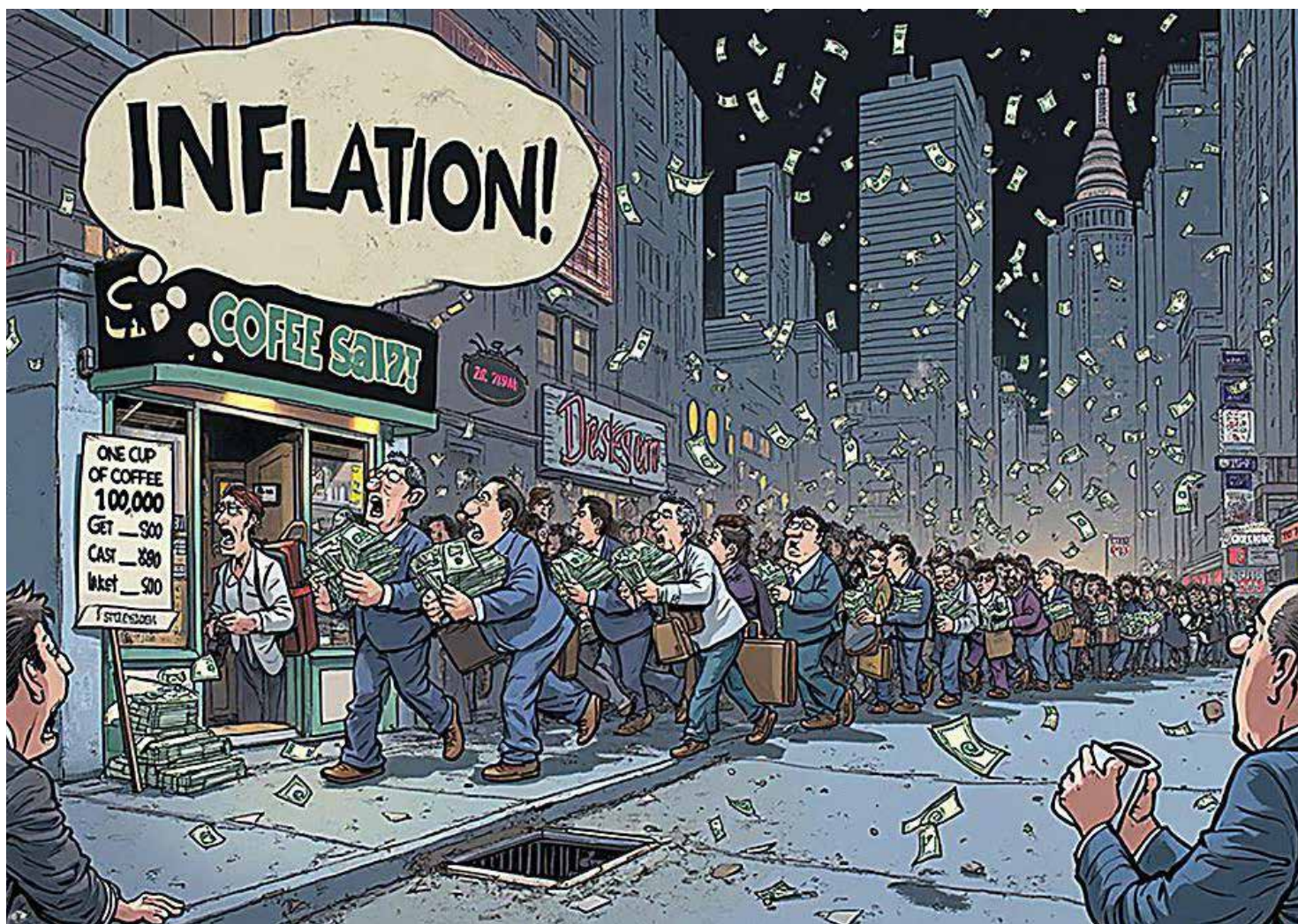
Den syrliga smaken av havtorn passar perfekt med söta frukter som äpple eller persika. Den kan användas för att göra sylt och marmelad, eller blandas i smoothies för en extra boost. Dessutom är havtornspulver lätt att lägga till snacks, yoghurt eller milkshakes för att ge näringsämnen under hela dagen. 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 närbutiken. 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 skottkärror 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 skottkärror, 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



Kyrkotorpet 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 – Kyrkotorpet 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.

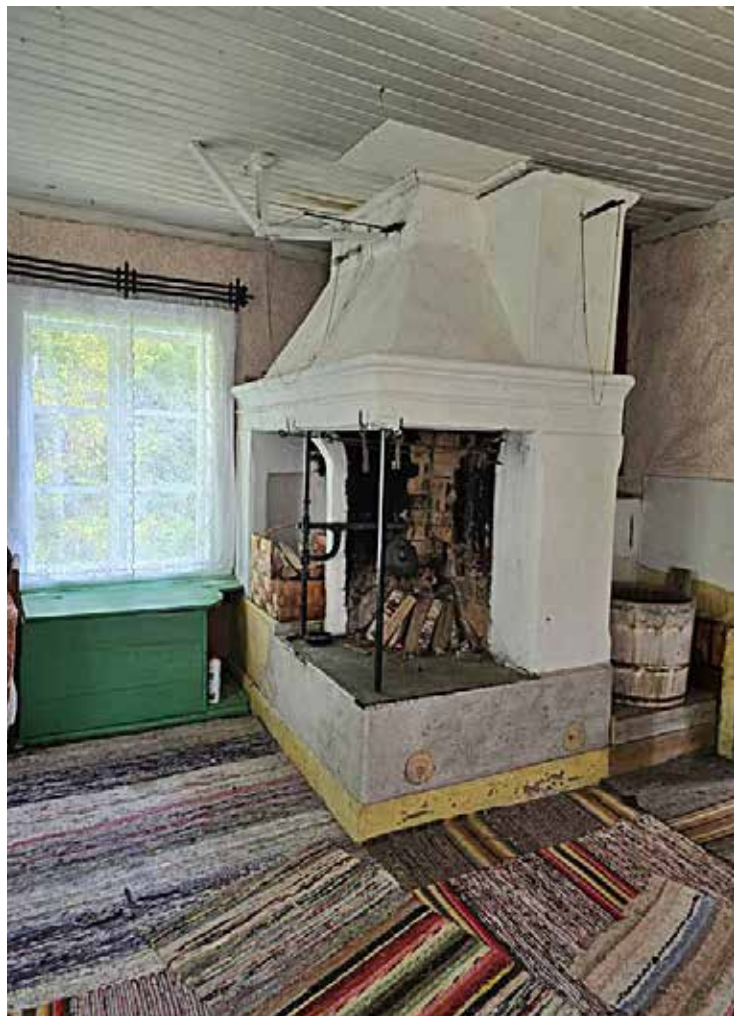
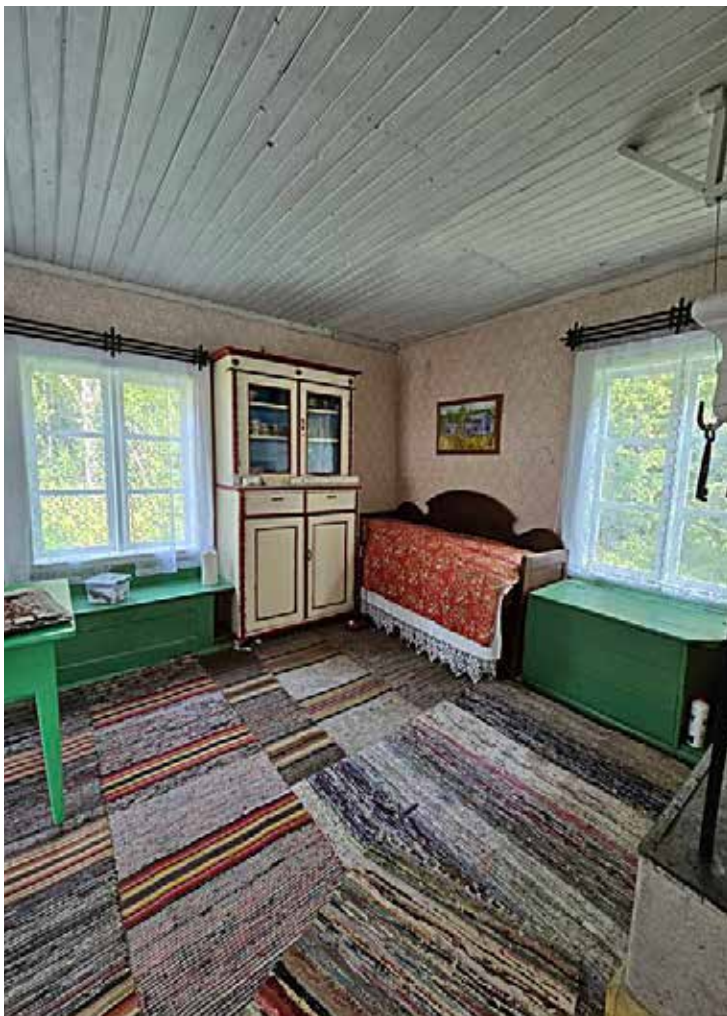
Pörtom kyrkotorp har anor från 1752, då den lokala församlingen fick 100 hektar skogsmark. Torparnas liv var utmanande, de skulle röja mark, hugga ved och sköta om sin boskap. Trots svårigheterna lyckades de försörja sig och bilda familj med många barn. Idag står Pörtom kyrkotorp kvar som ett vackert 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

Sommaren 2024 bekräftad som den varmaste någonsin globalt – Copernicus-rapport



Sommaren 2024 har officiellt utsetts till den varmaste sommaren globalt, med rekordhög temperaturer. Augusti 2024 var lika varm som augusti 2023, som också slog tidigare värerekord. Enligt Copernicus Climate Change Service (C3S) var den genomsnittliga globala yttemperaturen i augusti 16,82°C, vilket är 0,71°C över medelvärdet för augusti under perioden 1991–2020. Detta innebär att augusti var den 13månaden under en 14-månadersperiod där den globala temperaturen översteg 1,5°C jämfört med förindustriell tid.

Fortsatta rekordtemperaturer

I augusti 2024 var den globala medeltemperaturen 1,51°C högre än under förindustriell tid, vilket fortsätter den histo-

riska uppvärmningstrenden. Perioden september 2023 till augusti 2024 är nu den varmaste 12-månadersperioden som någonsin registrerats, med en temperatur som är 0,76°C högre än genomsnittet för 1991–2020 och 1,64°C över förindustriell nivå.

År 2024 hittills, januari till augusti, har redan registrerat en temperatur som är 0,23°C högre än samma period 2023. Detta gör det mycket sannolikt att 2024 blir det varmaste året som någonsin registrerats. För att undvika detta skulle temperaturen för resten av 2024 behöva sjunka markant, något som aldrig tidigare har inträffat i ERA-5-databasen.

Effekter av värmeböljor i Europa och globalt

I Europa var augusti 2024 den näst varmaste augusti som någonsin registrerats, med en temperatur som var 1,57°C

över genomsnittet för 1991–2020. De varmaste temperaturerna uppmättes i södra och östra Europa, medan vissa områden i nordvästra Europa, som Irland, Storbritannien och Island, hade lägre temperaturer än genomsnittet. På global nivå drabbades områden som Texas, Mexiko, östra Antarktis och nordöstra Afrika av extrem värme, medan andra regioner, som Alaska och Pakistan, hade svalare temperaturer än vanligt.

Havstemperaturer fortsatt höga

Den genomsnittliga havstemperaturen (SST) för augusti 2024 var den näst högsta som någonsin registrerats, endast något lägre än augusti 2023. Trots att temperaturen i ekvatoriella Stilla havet indikerar en utvecklande La Niña, förblev havstemperaturerna ovanligt höga i många regioner.

Samantha Burgess, biträdande chef för C3S, varnar för den fortsatta uppvärmningstrenden: »Under de senaste tre månaderna 2024 har vi upplevt den varmaste juni och augusti någonsin, den varmaste dagen i historien och den varmaste boreala sommaren. Dessa rekordtemperaturer ökar sannolikheten för att 2024 blir det varmaste året någonsin. Om vi inte agerar snabbt för att minska utsläppen av växthusgaser kommer de extrema temperaturerna att bli alltmer intensiva, med förödande konsekvenser för människor och planeten.«

Den ständigt stigande globala temperaturen och allt fler extrema väderhändelser betonar vikten av omedelbara och omfattande klimatåtgärder. Utan dessa åtgärder kan 2024 års rekordvärme bli den nya normen.

KLIMATFÖRÄNDRINGEN



Arizona svettas under en extrem värmebölja

Den brännande värmeböljan som gripit tag i Arizona, USA, visar inga tecken på att avta, med temperaturer som förväntas stiga långt över 43 grader Celsius (110 grader Fahrenheit) under de kommande dagarna. National Weather Service har utfärdat en varning för överdriven värme för stora delar av delstaten och uppmanar invånarna att vidta försiktighetsåtgärder för att undvika värmerelaterade sjukdomar.

– Den här värmeböljan är ett allvarligt hot mot folkhälsan, säger en talesperson för National Weather Service. ”Det är viktigt att hålla sig hydrerad, begränsa utomhusaktiviteter och kontrollera sårbara individer, särskilt äldre och små barn.”

Den extrema värmen orsakas av ett högtryckssystem som fångar varm luft över regionen. Temperaturerna förväntas nå sin topp på torsdag, med vissa områden som kan nå så högt som 46 grader Celsius (115 grader Fah-

renheit).

Även om lättnad från värmen förväntas komma i helgen, kommer temperaturerna att ligga över det normala under överskådlig framtid. Det finns också en liten chans för isolerade åskväder på fredag, lördag och söndag, men dessa kommer sannolikt att vara begränsade till de högre höjderna i staten.

När värmeböljan fortsätter är det viktigt att vidta åtgärder för att skydda dig själv och andra från farorna med extrem

värme. Håll dig hydrerad genom att dricka mycket vatten, även om du inte känner dig törstig. Undvik ansträngande utomhusaktiviteter, särskilt under de varmaste delarna av dagen. Sök skugga och luftkonditionering när det är möjligt. Och om du upplever symtom på värmerelaterad sjukdom, såsom yrsel, huvudvärk eller illamående, sök omedelbart läkarvård.

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-

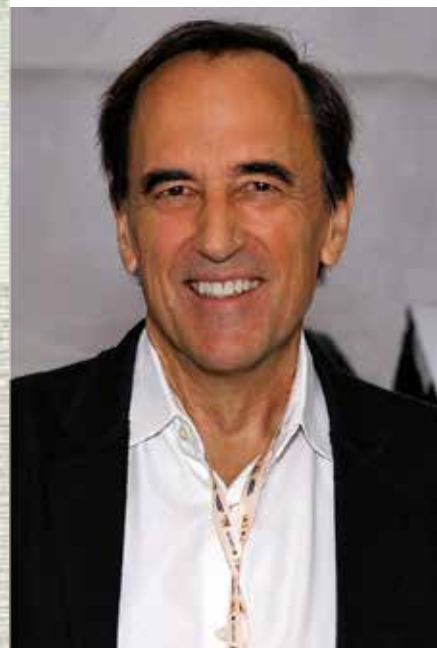
den, upplever värmepåfrestningar som leder till folkhälsoproblem.

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 framstått 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 teknikskribent 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.

HÄLSA

Det är möjligt att bota typ II-diabetes – dock inte lätt

Typ 2-diabetes har länge ansetts vara ett kroniskt, obotligt tillstånd. Ny forskning och verkliga insatser utmanar dock denna uppfattning.

En banbrytande studie i England, NHS Type 2 Diabetes Path to Remission (T2DR) -programmet, har visat lovande resultat när det gäller att vända sjukdomen. T2DR-programmet är en 12-månaders beteendestödintervention med fokus på viktminskning, med en inledande intensiv fas som involverar total kostersättning (TDR).

Detta tillvägagångssätt, även om det är krävande, har visat sig vara effektivt för att inducera remission hos ett betydande antal deltagare. Remission i detta sammanhang innebär att man uppnår normala blodsockernivåer utan behov av diabetesmedicin i minst tre månader.

Studien visade att cirka 27 % av deltagarna som påbörjade programmet och gjorde två HbA1c-mätningar uppnådde remission. Denna siffra ökade till 32 % bland dem som slutförde hela 12-månadersprogrammet. Dessa resultat är särskilt uppmuntrande eftersom de erhöles i en verklig miljö, snarare än i den kontrollerade miljön i en klinisk prövning.

Det visar att remission är möjlig för en betydande andel av personer med typ 2-diabetes genom ett strukturerat, stött viktminskningsprogram. Det är dock viktigt att erkänna de utmaningar som finns. Det är inte alla som påbörjar programmet som slutför det, och viktminskning, även om det är avgörande, är inte garanterat.

Studien belyser också svårigheten med att samla in omfattande data i en verklig miljö jämfört med en klinisk prövning.

Trots dessa begränsningar ger T2DR-programmet hopp för miljontals människor som lever med typ 2-diabetes. Det understryker vikten av livsstilsförändringar, särskilt viktminskning, för att hantera och potentiellt vända sjukdomen. Även om det inte är ett magiskt botemedel, representerar programmet ett betydande steg framåt inom diabetesvården. Den betonar behovet av fortsatt forskning, förbättrad tillgång till stödtjänster och personliga behandlingsplaner för att maximera fördelarna med viktminskningsinterventioner för personer med typ 2-diabetes.

I slutändan är T2DR-programmets framgångssaga ett bevis på kraften i mänsklig motståndskraft och potentialen hos livsstilsförändringar i kampen mot kroniska sjukdomar.

T2DR-programmet:

En djupdykning i interventioner NHS Type 2 Diabetes Path to Remission (T2DR)-programmet är ett omfattande tillvägagångssätt för diabeteshantering som fokuserar på viktminskning som en primär drivkraft för remission. För att uppnå detta använder programmet en mångfacetterad strategi som involverar: Inledande intensiv fas:

Total Kstersättning (TDR)
Programmet börjar med en tremånadersperiod av total kostersättning (TDR), där deltagarna uteslutande konsumerar måltidsersättningsprodukter. Dessa produkter är formulerade för att ge balanserad näring samtidigt som de avsevärt minskar kaloriintaget. Denna fas är avgörande för snabb viktminskning och förbättring av blodsockerkontrollen.

Beteendestöd och utbildning
Vid sidan av TDR får deltagarna intensivt beteendestöd och utbildning. Detta inkluderar: En-till-en-stöd: Engagerad vårdpersonal ger personlig vägledning och uppmuntran under hela programmet. Gruppssesio-



ner: Deltagarna deltar i grupp-sessioner för att dela erfarenheter, lära av andra och bygga upp ett stödnätverk. Utbildning om hälsosam kost: Deltagarna får omfattande utbildning om hälsosamma matvanor, portionskontroll och måltidsplanering. Fysisk aktivitet: Programmet betonar vikten av fysisk aktivitet och ger vägledning om hur man kan införliva motion i det dagliga livet.

Psykologiskt stöd:
Det är viktigt att ta itu med känslomässiga och psykologiska faktorer relaterade till viktminskning. Övergång till ihållande viktminskning: Efter den inledande tre månader långa TDR-fasen övergår deltagarna till en ihållande viktminskningsfas. Detta innebär att man gradvis återinför vanlig mat samtidigt som man behåller de hälsosamma matvanor som man lärt sig under programmet. Fortsatt beteendestöd är viktigt under denna fas för att förhindra

att man går upp i vikt igen.

Långsiktigt projekt: T2DR-programmet syftar till att utrusta deltagarna med de verktyg och kunskaper som krävs för långsiktig viktminskning och diabeteskontroll. Detta inkluderar löpande stöd, regelbunden övervakning och strategier för att hantera potentiella utmaningar. Det är viktigt att notera att framgången för T2DR-programmet beror på en kombination av faktorer, inklusive deltagarnas motivation, följsamhet till programmet och tillgång till lämpliga stödtjänster. Även om programmet har visat lovande resultat är det inte en lösning som passar alla och individuella behov och omständigheter bör beaktas.

HÄLSA

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.



RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE

The War Must Become Significantly Harder for Russia – President’s Speech at the Opening of the 20th Annual Yalta European Strategy Meeting



13 September 2024

Dear participants of this year’s Yalta European Strategy meeting!

Dear friends of Ukraine!

Thank you for the invitation! I’m glad to welcome you all to Ukraine today – and for many of you not for the first time. And it is extremely important in a time of war like this – to be in Ukraine, to be with our defenders, defenders of Ukraine, with all our people – people who are going through the hardest thing that could ever happen – a full-scale war. I’m grateful to all of you for being with Ukraine.

But it is also important for all of

us to have the same understanding of what it means to be with Ukraine. It’s not just about presence. It is not just about an emotional connection to our state, to Ukrainians, to our battle for independence.

Yesterday, the Russian army carried out one of its many attacks on Ukraine. It was an artillery strike. It hit the village of Viroliubivka in the Donetsk region.

The Russians saw where they were hitting. The trucks of the International Committee of the Red Cross were burned. Two people were wounded in this strike. Unfortunately, three people were killed. My condolences. They were employees of the humanitarian mission – their lives were taken by Russian artillery. And it is disappointing, deeply disappointing,

to see that the Red Cross, in its official communication, was afraid to even say that this was a Russian strike. This is our reality. But this is their face... And it’s not just the truth – it was a Russian strike, Russian terror. Yesterday, the Russian army conducted an equally blatant strike. A Russian missile hit a civilian vessel in the Black Sea, I think it took place near Romanian waters already. It was a bulk carrier transporting wheat. The port of destination was in Egypt. And it was just luck that none of the crew was killed by that missile. And there was no reaction from Egypt, no reaction at all, even though it is their food security. But this is how Russia treats Egypt, food security, and free navigation – it treats it like a typical terrorist. As long as there are double standards in the realm of morality, Putin may continue to seek something other than peace.

We are now in the third year of this full-scale war. And after so much killing and destruction in Ukraine, after so many Russian war crimes, after so many terrorist strikes, Putin can still afford to destroy life in Ukraine as he pleases, can buy and produce missiles, bombs and artillery, can even afford to issue ultimatums to the world. And he expects the world to give in to his madness.

It is the third year of the war, and Putin still believes that it is he to whom concessions must be made. Why is that?

These days, there have been very important meetings with our partners, and there have been important guests in Ukraine. In particular, representatives of the US and the UK.

Of course, we cannot fully disclose the content of closed negotiations between our partners and us. But I would like to share my feelings.

Now in Ukraine, as in many other countries, the school year has started. Children are going to school. In Ukraine, we really want as many children as possible to learn not online, but together with other children, in a normal school atmosphere, where they acquire not only knowledge but also social skills, communication skills and life skills. For this, we need air defense systems, primarily Patri-

ots, which are available in sufficient quantities globally and which we have long been expecting from our partners.

And when you say at important closed meetings with partners that we need air defense, it is difficult, really difficult to hear the same answer every time – “we are working on it.” Russian missiles and Iranian-supplied “Shaheds,” unfortunately, are also “working”, but they are working in our skies and against our people. And Putin doesn’t need any permissions or approvals for long-range strikes.

You have all heard, many have seen, and some have even experienced firsthand how difficult it is now on the frontline everywhere, especially in the Donetsk region. Near Pokrovsk, first of all. Our heroic warriors are there – I would like us to support them, applaud them, thank them for their feat – they are really strong people, very strong. We all understand that they need reinforcement. This means equipped and ready-to-fight units, enough not only to hold their positions but to reclaim them.

We have been talking with our partners for months about this – about equipping our brigades. I’m grateful to all the leaders and states that have made responsible commitments and are actually fulfilling them on time. But frankly, we are still far from fully implementing what we have agreed on a long time ago.

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.

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

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-

We don't threaten anyone.



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

RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE - DOCUMENTS

Parts of Putin's speech on February 24, 2022, the day when Russia attacked Ukraina

"It is not our plan to occupy the Ukrainian territory. We do not intend to impose anything on anyone by force"

I consider it necessary today to speak again about the tragic events in Donbass and the key aspects of ensuring the security of Russia.

I will begin with what I said in my address on February 21, 2022. I spoke about our biggest concerns and worries, and about the fundamental threats which irresponsible Western politicians created for Russia consistently, rudely and unceremoniously from year to year. I am referring to the eastward expansion of NATO, which is moving its military infrastructure ever closer to the Russian border.

It is a fact that over the past 30 years we have been patiently trying to come to an agreement with the leading NATO countries regarding the principles of equal and indivisible security in Europe. In response to our proposals, we invariably faced either cynical deception and lies or attempts at pressure and blackmail, while the North Atlantic alliance continued to expand despite our protests and concerns. Its military machine is moving and, as I said, is approaching our very border.

In December 2021, we made yet another attempt to reach agreement with the United States and its allies on the principles of European security and NATO's non-expansion. Our efforts were in vain. The United States has not changed its position. It does not believe it necessary to agree with Russia on a matter that is critical for us. The United States is pursuing its own objectives, while neglecting our interests.

In 1940 and early 1941 the Soviet Union went to great lengths to prevent war

Of course, this situation begs a question: what next, what are we to expect? If history is any guide, we know that in 1940 and early 1941 the Soviet Union went to great lengths to prevent war or at least delay its outbreak. To this end, the USSR sought not to provoke the potential aggressor until the very end by refraining or postponing the most urgent and obvious preparations it had to make to defend itself from an imminent attack. When it finally acted, it was too late.

As a result, the country was not prepared to counter the invasion by Nazi Germany, which attacked our Motherland on June 22, 1941, without declaring war. The country stopped the enemy and went on to defeat it, but this came at a tremendous cost. The attempt to appease the aggressor ahead of the Great Patriotic War proved to be a mistake which came at a high cost for our people. In the first months after the hostilities broke out, we lost vast territories of strategic importance, as well as millions of lives. We will not make this mistake the second time. We have no right to do so.

We had to stop that atrocity, that genocide of the millions of people

As I said in my previous address, you cannot look without compassion at what is happening there. It became impossible to tolerate it. We had to stop that atrocity, that genocide of the millions of people who live there and who pinned their hopes on Russia, on all of us. It is their aspirations, the feelings and pain of these people that were the main motivating force behind our decision to recognise the independence of the Donbass people's republics.



In this context, in accordance with Article 51 (Chapter VII) of the UN Charter, with permission of Russia's Federation Council, and in execution of the treaties of friendship and mutual assistance with the Donetsk People's Republic and the Lugansk People's Republic, ratified by the Federal Assembly on February 22, I made a decision to carry out a special military operation.

To protect people who, for eight years now, have been facing humiliation and genocide

The purpose of this operation is to protect people who, for eight years now, have been facing humiliation and genocide perpetrated by the Kiev regime. To this end, we will seek to demilitarise and denazify Ukraine, as well as bring to trial those who perpetrated numerous bloody crimes against civilians, including against citizens of the Russian Federation.

It is not our plan to occupy the Ukrainian territory

It is not our plan to occupy the Ukrainian territory. We do not intend to impose anything on anyone by force.

We will seek to demilitarize

and denazify Ukraine

To this end, we will seek to demilitarize and denazify Ukraine, as well as bring to trial those who perpetrated numerous bloody crimes against civilians, including against citizens of the Russian Federation.

I would also like to address the military personnel of the Ukrainian Armed Forces.

Comrade officers,

I urge you to refuse to carry out their criminal orders. I urge you to immediately lay down arms and go home. I will explain what this means: the military personnel of the Ukrainian army who do this will be able to freely leave the zone of hostilities and return to their families.

I want to emphasise again that all responsibility for the possible bloodshed will lie fully and wholly with the ruling Ukrainian regime.

Russia will respond immediately, and the consequences will be such as you have never seen in your entire history

I would now like to say something very important for those who may be tempted to interfere in these developments from the outside. No matter who tries to stand in our way or all the more so create threats for our country and our people, they must know that Russia will respond immediately, and the consequences will be such as you have never seen in your entire history. No matter how the events unfold, we are ready. All the necessary decisions in this regard have been taken. I hope that my words will be heard.

RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE - DOCUMENTS

The advance of Russia and the new world

Here are parts of an article published by Ria Novosti (a Russian news agency surely never publishing anything without Kreml's permission") on February 26, 2022, two days after the start of the Russian military operation in Ukraine.

Two days after the start of the war - and Ria Novosti is declaring the victory over Ukraine. "Now this problem is gone - Ukraine has returned to Russia."

This article is also proof that the goal of Russia's war of aggression was to conquer all of Ukraine, incorporate it into Russia, and recreate the former Soviet Union. "Russia is restoring its unity - the tragedy of 1991, this terrible catastrophe of our history, its unnatural dislocation, has been overcome."

"Russia is returning."

"A new world is being born before our eyes. Russia's military operation in Ukraine has opened a new era - in three dimensions at once. And of course, in the fourth, domestic Russian one. Here a new period begins both in ideology and in the very model of our socio-economic system - but this is worth discussing separately a little later.

Russia is restoring its unity - the tragedy of 1991, this terrible catastrophe of our history, its unnatural dislocation, has been overcome. Yes, at a great cost, yes, through the tragic events of a de facto civil war, because now brothers, divided by their belonging to the Russian and Ukrainian armies, are still shooting at each other - but Ukraine as anti-Russia will no longer exist. Russia is restoring its historical completeness, gathering the Russian world, the Russian people together - in all its totality of Great Russians, Belarusians and Little Russians. If we had refused this, had allowed the temporary division to become entrenched for centuries, then we would not only have betrayed the memory of our ancestors, but would also have been cursed by our descendants - for allowing the disintegration of the Russian land.

Vladimir Putin has taken upon himself - without a drop of ex-

aggeration - historical responsibility, deciding not to leave the solution of the Ukrainian question to future generations.

After all, the need to solve it would always remain the main problem for Russia - for two key reasons. And the issue of national security, that is, the creation of an anti-Russia and an outpost for the West to put pressure on us from Ukraine, is only the second most important of them.

The first would always remain the complex of a divided people, the complex of national humiliation - when the Russian house first lost part of its foundation (Kyiv), and then was forced to come to terms with the existence of two states, not one, but two peoples. That is, either to renounce its history, agreeing with the crazy versions that "only Ukraine is the real Rus'", or helplessly gnash its teeth, remembering the times when "we lost Ukraine". Returning Ukraine, that is, turning it back to Russia, would be more and more difficult with each decade - the recoding, de-Russification of Russians and setting Little Russians-Ukrainians against Russians would gain momentum. And in the case of the consolidation of complete geopolitical and military control

of the West over Ukraine, its return to Russia would beco-

me completely impossible - it would be necessary to fight for it with the Atlantic bloc.

Now this problem is gone - Ukraine has returned to Russia. This does not mean that its statehood will be liquidated, but it will be restructured, re-established and returned to its natural state of being part of the Russian world. Within what borders, in what form will the union with Russia be secured (through the CSTO and the Eurasian Union or the Union State of Russia and Belarus)? This will be decided after the period in the history of Ukraine as anti-Russia is put to rest. In any case, the period of the split of the Russian people is ending.

And here begins the second dimension of the coming new era - it concerns relations between Russia and the West. Not even Russia, but the Russian world, that is, three states, Russia, Belarus and Ukraine, acting in geopolitical terms as a single whole. These relations have entered a new stage - the West sees Russia returning to its historical borders in Europe. And it loudly resents this, although deep down it must admit to itself that it could not have been otherwise.

Did anyone in the old European capitals, in Paris and

Berlin, seriously believe that Moscow would abandon Kiev? That the Russians would forever be a divided people? And at the same time, when Europe is uniting, when the German and French elites are trying to wrest control over European integration from the Anglo-Saxons and assemble a united Europe? Forgetting that the unification of Europe became possible only thanks to the unification of Germany, which happened by Russian good will (even if not very smart). To then set their sights on Russian lands is the height of not even ingratitude, but geopolitical stupidity. The West as a whole, and even more so Europe separately, did not have the strength to keep Ukraine in its sphere of influence, much less take it for itself. Not to understand this, one would have to be a geopolitical fool.

More precisely, there was only one option: to bet on the further collapse of Russia, that is, the Russian Federation. But the fact that it did not work should have become clear twenty years ago. And already fifteen years ago, after Putin's Munich speech, even the deaf could hear - Russia is returning."

RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE - DOCUMENTS

What Russia Should Do with Ukraine

Published by Ria Novosti 09:15 04.04.2022

If Russia were to win the war of aggression against Ukraine and take control of the entire country, this would not mean an end to the suffering of the people of Ukraine, on the contrary, it would be the beginning of a new severe suffering for the next 25 years. This article, published in April 2022 by Ria Novosti, the state and state-controlled news agency that never publishes anything without the Kremlin's permission, shows the fate that Ukraine would be deprived of after a defeat.

Here are some important parts of this article.

RIA Novosti columnist Timofey Sergeytsev shared his thoughts on what the denazification of Ukraine implies and why it is needed. "RIA Novosti columnist Timofey Sergeytsev shared his thoughts on what the denazification of Ukraine implies and why it is needed."

A significant part of the people are Nazis

"Denazification is necessary when a significant part of the people - most likely, its majority - is drawn into the Nazi regime's policy. That is, when the hypothesis "the people are good - the government is bad" does not work. Recognition of this fact is the basis of the policy of denazification, all its measures, and the fact itself is its subject."

"Nazis who have taken up arms must be destroyed on the battlefield to the maximum extent possible.

No significant distinction should be made between the Ukrainian Armed Forces and the so-called national battalions, as well as the territorial defense that has joined these two types of military formations. All of them are equally involved in extreme cruelty towards the civilian population, equally guilty of the genocide of the Russian people, and do not

comply with the laws and customs of war. War criminals and active Nazis must be punished in an exemplary and demonstrative manner. Total lustration must be carried out."

A significant part of the masses are also guilty

"However, in addition to the top, a significant part of the masses, who are passive Nazis, accomplices of Nazism, are also guilty.

The further denazification of this mass of the population consists of re-education, which is achieved by ideological repression (suppression) of Nazi attitudes and strict censorship: not only in the political sphere, but also necessarily in the sphere of culture and education."

"The period of denazification cannot be shorter than one generation, which must be born, grow up and reach maturity under the conditions of denazification."

"In this case, the necessary initial steps of denazification can be defined as liquidation of armed Nazi

formations (which are understood to mean any armed formations of Ukraine, including the Armed Forces of Ukraine), as well as the military, information, and educational infrastructure that ensures their activity;

the formation of organs of popular self-government and militia (defense and law enforcement) of liberated territories, protecting the population from the terror of underground Nazi groups;

installation of the Russian information space;

confiscation of educational materials and prohibition of educational programs at all levels that contain Nazi ideological principles;

mass investigative actions to establish personal responsibility for war crimes, crimes against humanity, the dissemination of Nazi ideology and support for the Nazi regime;"

Forced labor as punishment for Nazi activities (from among those to whom the death penalty or imprisonment will not be applied)

"lustration, publication of the names of accomplices of the Nazi regime, their forced labor to restore the destroyed infrastructure as punishment for Nazi activities (from among those to whom the death penalty or imprisonment will not be applied);

the adoption at the local level, under the supervision of Russia, of primary normative acts of denazification "from below", the prohibition of all types and forms of the revival of Nazi ideology;

the establishment of memorials, commemorative signs, and monuments to the victims of Ukrainian Nazism, perpetuating the memory of the heroes of the fight against it;

inclusion of a set of anti-fascist and denazification norms in the constitutions of the new people's republics;"

This will go on for 25 years

"creation of permanent denazification bodies for a period of 25 years."

RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE - DOCUMENTS

Dmitry Medvedev's Rhetoric on Ukraine: A Glimpse into His Language and Ideology

Dmitry Medvedev, the former President of Russia and current Deputy Chairman of the Security Council, has once again attracted attention with a provocative and incendiary statement about the ongoing conflict in Ukraine. On August 30, Medvedev posted a message on Telegram that stands out for its harsh language and extreme accusations, revealing the extent to which Russian political discourse has escalated in recent years.

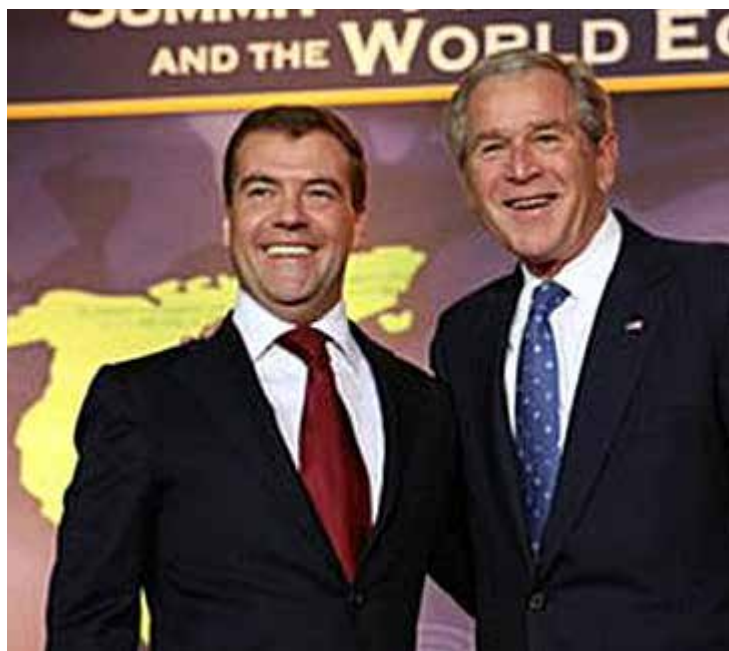
In his post, Medvedev launches into a tirade against the Ukrainian government and its Western allies, labeling them with a string of derogatory terms. He refers to Ukrainian leaders as "Kyiv neo-Nazis" and claims that they are "desperately supported" by what he describes as "rabid animals who guard the Western world today." These comments not only reflect a starkly hostile stance but also employ dehumanizing language, a tactic often used to demonize opponents and justify aggressive actions.

Medvedev goes on to make sweeping accusations about the motivations behind Ukraine's efforts to regain control over the Donbass region. He asserts that the Ukrainian leadership is driven solely by a desire for money, claiming, "The reason is banal: they need money. Cash - or money, in other words." According to Medvedev, this financial desperation stems from the alleged corruption and economic mismanagement by President

Zelensky's administration, which he describes as a "criminal clique" that has led Ukraine to "disaster."

One of the most striking elements of Medvedev's message is his use of grotesque metaphors and insults to describe both Ukrainian and Western figures. For instance, he refers to U.S. President Joe Biden's administration as "Biden's half-dead dog" and dismisses other Western leaders as "insignificant homunculi standing by a stinking trough in the so-called Baltics." Such language is unusually coarse for a former head of state, suggesting a deliberate attempt to provoke and appeal to a specific audience that resonates with such rhetoric.

Medvedev also delves into the economic aspects of the conflict, specifically focusing on Ukraine's mineral resources. He argues that Western countries are primarily interested in Ukraine because of its vast mineral wealth, particularly in the Donbass region. He notes, "according to open sources, the total value of Ukraine's mineral resource base is estimated at almost \$14.8 trillion," with a significant portion located in regions that are now controlled by Russia. This framing suggests that Medvedev views the conflict as not just a geopolitical struggle but also a resource war, with the West exploiting Ukraine for its natural riches.



Dmitry Medvedev and George W. Bush

In a particularly alarming section of his post, Medvedev accuses Western powers of having no regard for Ukrainian lives, claiming they are pushing for a war "to the last Ukrainian" in order to gain access to these resources. He writes, "The lives of ordinary Ukrainians do not matter. That is the entire cynical interest of the green meat and hairy dung flies from the Anglo-Saxon world." This vivid and repugnant imagery serves to further dehumanize both Western leaders and the Ukrainian people, painting them as mere pawns in a larger, malevolent scheme.

Medvedev's rhetoric culminates in a grim prediction for Ukraine's future, suggesting that the country is on the brink of "rapid decomposition and inevitable collapse." He argues that with much of its resource base now under Russian control, Ukraine

has little left to sustain itself and will soon face economic ruin. This apocalyptic vision is presented with a sense of satisfaction, as Medvedev concludes that the "resource base illegally obtained by Bandera's creatures at the end of the 20th century has returned to their native country."

Overall, Medvedev's Telegram post is a stark example of how the conflict in Ukraine is being framed within Russian political discourse. The use of inflammatory language, dehumanizing metaphors, and extreme accusations reflects not only the depth of hostility but also a deliberate strategy to vilify opponents and justify Russia's actions. For a former president of a global power, such rhetoric is both surprising and unsettling, highlighting the extent to which the norms of political communication have shifted in the current geopolitical climate.

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

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 in-vanda 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 livs-miljö 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



Aria: Operans generativa AI-revolution

Opera, den berömda webbläsaren, har gjort vågor i teknikvärlden med sin banbrytande generativa AI, Aria.

Detta kraftfulla verktyg är utformat för att förbättra användarupplevelser, effektivisera uppgifter och tillhandahålla innovativa lösningar. Men hur står sig Aria mot andra AI-modeller, som Gemini?

Viktiga skillnader mellan Aria och Gemini.

Även om både Aria och Gemini är generativa AI-modeller har de olika egenskaper som skiljer dem åt:

Fokus och integration: Aria är speciellt anpassat för att förbättra Operas webbläsarupplevelse. Den är djupt integrerad i webbläsarens funktioner och ger hjälp och förslag i realtid för

olika uppgifter. Gemini, å andra sidan, är en mer allmän AI-modell som kan tillämpas på ett bredare spektrum av applikationer. Kontextuell förståelse:

Aria utmärker sig när det gäller att förstå sammanhanget för användarfrågor i surfmiljön. Den kan utnyttja information från den aktuella webbsidan, sökhistoriken och användarprensens för att ge mycket relevanta och skraddarsydda svar. Tvillingarna, även om de också kan förstå sammanhang, kanske inte är lika djupt integrerade med en specifik applikation som Opera.

Integritet och säkerhet:

Opera har betonat integritet och säkerhet som kärnprinciper i utvecklingen av Aria. AI-modellen är utformad för att hantera användardata på ett ansvarsfullt sätt och skydda känslig information. Även

om Tvillingarna också prioriterar integritet, kan dess allmänna karaktär kräva ytterligare överväganden när den används i specifika sammanhang.

Arias unika möjligheter

Aria erbjuder en rad imponerande funktioner som gör det till ett värdefullt verktyg för användare:

Sammanfattning: Aria kan snabbt sammanfatta komplexa artiklar, webbsidor eller dokument, vilket sparar tid och ansträngning för användarna.

Översättning: Den kan översätta text mellan olika språk, vilket underlättar kommunikation och tillgång till information.

Kreativt skrivande: Aria kan hjälpa till med kreativa skrivuppgifter, som att generera idéer, skriva konturer eller till och med komponera hela stycken.

Kodgenerering: För ut-

vecklare kan Aria hjälpa till att skriva kodavsnitt eller hela program, vilket ökar produktiviteten och minskar fel.

Framtiden för Aria och generativ AI

I takt med att AI-tekniken fortsätter att utvecklas kan vi förvänta oss att Aria och andra generativa AI-modeller blir ännu mer sofistikerade och mångsidiga. Operas engagemang för innovation säkerställer att Aria kommer att förbli i framkant inom detta spännande område och erbjuda användarna nya och spännande sätt att interagera med den digitala världen.

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 prislapp.

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

kapabel att bearbeta och generera både text och bilder. Denna mångsidighet ger den en fördel i vissa applikationer, särskilt de som kräver visuell förståelse tillsammans med språkbearbetning. 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 tredje kända konkurrenten, "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-giganter driver innovation, och emotionellt medvetna dialoger den från mängden. 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-giganter driver innovation, och 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-

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 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 klika 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:

Brändö bibliotek, som hotas av stängning

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 natt av sina motståndare - 1939 liksom nu

Kärlfestival denna vecka!

HERE WE ARE vpress.se

En ny press: Grunden för lycka och demokrati

Körfestivalen

Sinebrychhoff Konstmuseum

Kremlin gör natt av sina motståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se

En ny press: Grunden för lycka och demokrati

PUCCINI'S "TOSCA" KOMMER TILL VASA I JANUARI

Sinebrychhoff Konstmuseum

Kremlin gör natt av sina motståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Photo Supplement

Sinebrychhoff taidemuseo

Sinebrychhoff konstmuseum

Sinebrychhoff Art Museum

Wasa Dagblad
Wasa Daily
Photo Supplement

Pörtom kyrka
Pirttikylän kirkko
The Church in Pörtom

WASAAN Päivälehti
Wasa Daily
Photo Supplement

Ihana kuofestivaali tulossa!

Tasavallan presidentti Alexander Stubb Vaasassa 27.4.2024

Jeff Goodell: The Heat will kill you first

Kaleva kilpailut VAASASSA 27-30.6

Hylkeenynti Raippaluodossa 1895

Jussi Adler-Olsen

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se

WASAAN Päivälehti
Wasa Daily
Photo Supplement

Hylkeenynti Raippaluodossa 1895

VAASA LEHDISTÖ: Ummellisuuden ja demokratian perusta

KUORO-FESTIVAALI

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se

WASAAN Päivälehti
Wasa Daily
Photo Supplement

Puolue "Tosca" Näin löydät tieoppaan ja tulos kirkkoon!

NAISTEN ÄÄNI-elämäkertakirja

KUORO-FESTIVAALI

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se

WASA DAILY
Wasa Daily
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Iikanoja
All EU-candidates

Puolue "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

WASAAN Päivälehti
Wasa Daily
Photo Supplement

What a wonderful start week we have ahead of us!

Cycling Week in Vaasa this week

Climate Change's Profound Impact on Finland

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Just After Christmas

Hylkeenynti Raippaluodossa 1895

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

WASA DAILY
Wasa Daily
Photo Supplement

CHOIR FESTIVAL

A Free Place: The Bedrock of Happiness and Democracy

ROAD CHURCHES
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

WASA DAILY
Wasa Daily
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Iikanoja
All EU-candidates

Puolue "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Daily
Photo Supplement

Fero Järnefelt (1863-1937)

Wasa Daily
Photo Supplement

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

WASAAN Päivälehti
Wasa Daily
Photo Supplement

Tasavallan presidentti Alexander Stubb Vaasassa 27.4.2024

Jeff Goodell: The Heat will kill you first

Kaleva kilpailut Vaasassa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

Vaasaan istutetaan 70 000 puita

Hylkeenynti Raippaluodossa 1895

HERE WE ARE vpress.se

WASA DAILY
Wasa Daily
Photo Supplement

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Jeff Goodell: The Heat will kill you first

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Just After Christmas

A tree for everyone in Vaasa

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 ljust. Vårdinnan: Ett varmt bad kostar en krona och ett kallt femtio öre. Det blir en och femtio för ett ljust.

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 upp för själva!

ORM MED GLASÖGON

Läraren: Till vilken djurklass 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 presagent ta reda på det för säkerhets skull.

BLAND FLICKORNA

l's girl: Jag ska bli skådespelserska.

2:a tjejen: Jag ska bli målare.

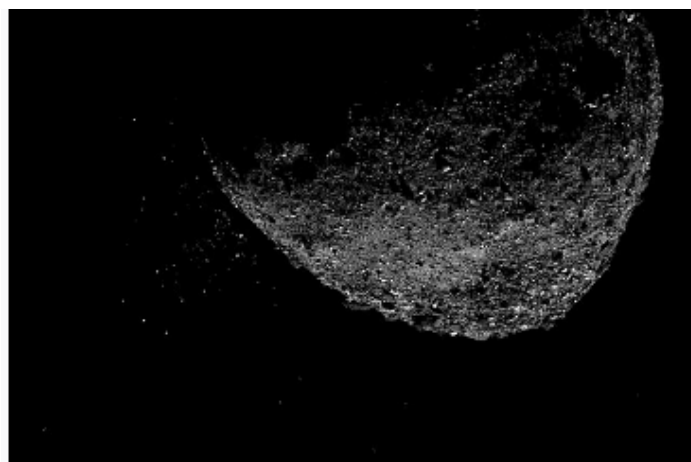
Hur är det med dig Selma?

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.

Veckans astronomiska bild:



[PIA23554-AsteroidBennu-EjectingParticles-20190106.jpg](#)

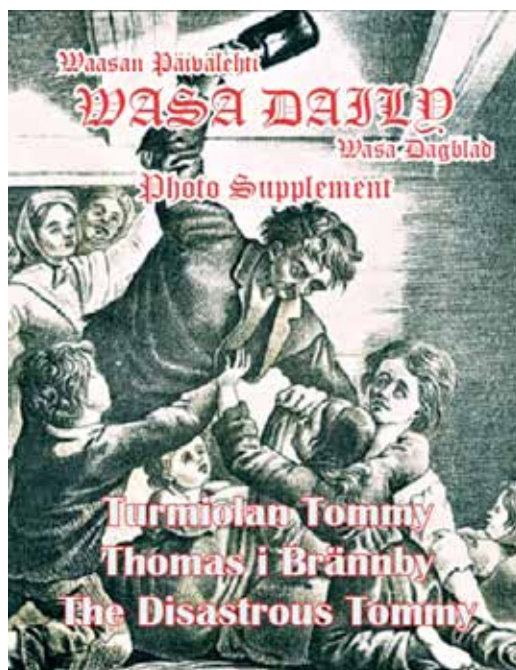
This view of asteroid Bennu ejecting particles from its surface on Jan. 6, 2019, was created by combining two images taken by the NavCam 1 imager aboard NASA's OSIRIS-REx spacecraft: a short exposure image, which shows the asteroid clearly, and a long-exposure image (five seconds), which shows the particles clearly. Other image-processing techniques were also applied, such as cropping and adjusting the brightness and contrast of each layer.

NASA/Goddard/University of Arizona/Lockheed Martin

Public domain

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 förminsas sedan till spaltbredd 46 mm.

WASA DAGBLAD

wasadagblad@gmail.com