

**WASA DAGBLAD**

**Nr 10 Söndagen den 9 mars 2025**

**ISSN 2954-2448**

**Kaffe är bra för hälsan**

**Energy Week i Vasa**

**Wasa Teater i höst**

**Till privatläkare för 28 €**

**George Orwells 1984 och nu**

**KAJ**

# WASA DAG- BLAD



**Här finns vi:**

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

**32 sidor**

# I DAG

## Kommunerna hjälper oss i vår vardag – så det lönar sig att rösta

**L**en tid av snabba förändringar och globala utmaningar är det lätt att glömma bort det som finns närmast oss: vår egen kommun.

Det är här, i vardagen, som de viktigaste besluten fattas – beslut som direkt påverkar våra liv. Från barnens utbildning till gatorna vi går på, från bibliotekens böcker till ishallarnas skridskor, kommunerna är navet i vårt samhälle. Därför är det så viktigt att vi gör våra röster hörda i kommunalvalet.

“Vårt samhälle står inför aldrig tidigare skådade utmaningar,” säger Minna Karhunen, verkställande direktör för Kommunförbundet. “Att trygga våra barns och ungas välbefinnande och att skapa livskraft är av avgörande betydelse för landet.” Hennes ord påminner oss om att kommunerna inte bara är administrativa enheter, utan livsviktiga aktörer i att bygga en hållbar framtid.

Kommunerna bär ett tungt ansvar. Mer än hälften av deras utgifter går till utbildning – en investering i vår framtid. Men det handlar inte bara om skolor. Kommunerna ansvarar också för att våra gator och trottoarer är säkra, att våra bibliotek är fyllda med kunskap, att våra simhallar och ishallar är öppna, och att våra sportarenor är tillgängliga. De är de osyn-



liga hjältarna som ser till att vår vardag fungerar smidigt. Men kommunerna står inför stora utmaningar. Demografiska förändringar, ekonomisk press och urbanisering kräver modiga och framåtblickande beslut. “Lokala lösningar på stora utmaningar finns i varje stad och kommun,” säger Karhunen. “Nu, om någonsin, behöver vi modiga och framåtblickande beslutsfattare.”

Situationen varierar från kommun till kommun. I vissa ökar antalet barn, medan andra kämpar med minskande befolkning. Detta kräver flexibla och innovativa lösningar. Kommunerna måste se över sina servicenät, utveckla nya samarbetsmodeller och satsa på distansundervisning för att säkerställa att varje elev får en likvärdig utbildning.

“Utan kommunerna finns det inget fungerande samhälle,” påminner Karhunen

oss. “I valet beslutar vi om livskraften, vardagen, välfärden och, framför allt, våra barns och ungas framtid.” Det är ett ansvar vi alla delar. Genom att rösta i kommunalvalet tar vi aktivt del i att forma vår framtid. Vi väljer de personer som ska fatta de viktiga besluten, de som ska se till att våra barn får den bästa möjliga starten i livet, och de som ska bygga ett samhälle där vi alla trivs. Så låt oss inte ta våra kommuner för givet. Låt oss engagera oss, göra våra röster hörda och välja de ledare som bäst kan ta hand om vår gemensamma framtid. För i slutändan är det i kommunerna som vardagen skapas, och det är i vardagen som framtiden börjar.

### Photo Supplement



Fotobilaga - vpress.ovh



# NYHETER



## ***KAJ vann i Malmö i natt – och kan vinna i Basel i maj! Vilket otroligt äventyr för 3 Vörå-gossar!***

Det finlandssvenska musikfenomenet KAJ har gjort det igen! Med sin unika blandning av humor, musik och genuin Vörådialekt har de nu tagit Sverige med storm i Melodifestivalen 2025. Låten "Bara bada bastu" har blivit en omedelbar hit och tagit dem direkt till finalen.

Kevin Holmström, Axel Åhman och Jakob Norrgård, trion bakom KAJ, har sedan 2009 trollbundet publiken med sin genreöverskridande musik och underhållning. Från utsålda teaterföreställningar på Wasa Teater till succéalbum och nu, Melodifestivalen – KAJ visar att de är en kraft att räkna med.

Fotografier: Arkland. Wikimedia Commons, Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0





## GEOPOLITIK

# Presskonferensen som förändrade världen

**N**edan följer de viktigaste uttalandena från deltagarna på presskonferensen i Ovala rummet i Vita huset. Bokstavligen och ocensurerat. Det står var och en fritt att bedöma själv.

President Trump har sedan dess krävt att president Zelenskyy ska be om ursäkt. Något i stämningen i USA kan belysas av vicepresident Vances skidresa efter konferensen. Han möttes av skyltar med texten "Åk och åk skidor i Ryssland".

Här är en transkribering av den vitaste delen av presskonferensen.

VANCE: Ja, men om du ... Med all respekt, jag tycker att det är respektlöst av er att komma till Ovala rummet och försöka processa om detta inför amerikanska medier. Just nu går ni runt och tvingar värnpliktiga till fronten för att ni har problem med arbetskraft. Ni borde tacka presidenten.

ZELENSKY: Har du någonsin varit i Ukraina för att se de problem vi har?

VANCE: Jag har faktiskt sett och sett berättelserna, och jag vet att det som händer är att man tar med folk på en propagandaturne, herr president.

Håller du inte med om att du har haft problem med att få in folk i din militär, och tycker du att det är respektfullt att komma till Ovala rummet i Amerikas Förenta Stater och attackera administrationen som försöker förhindra förstörelsen av ditt land?

ZELENSKY: Först och främst, under kriget har alla problem, även du. Du har bra lösningar och känner det inte nu, men du kommer att känna det i framtiden.

TRUMP: Det vet du inte. Berätta inte för oss vad vi kommer att känna. Vi försöker lösa ett problem. Berätta inte för oss vad vi kommer att känna.

ZELENSKY: Jag säger inte till dig, jag svarar ...

Trump: Det är precis vad du gör ...

Trump: Du är inte i en position där du kan diktera vad vi kommer att känna. Vi ska

må väldigt bra och väldigt starka.

TRUMP: Du är just nu inte i en särskilt bra position. Du har tillåtit dig själv att vara i en mycket dålig position. Du har inte korten just nu. Hos oss börjar du ha korten.

Trump: Ni sätter miljontals människors liv på spel, ni spelar med tredje världskriget och det ni gör är mycket föraktfullt för det här landet.

TRUMP: Har du sagt tack Många gånger.

Nej, på det här mötet, hela det här mötet? Säg några uppskattande ord till Amerikas förenta stater och presidenten som försöker rädda ert land.

Ja, ni tror att om ni kommer att tala mycket högt om kriget ...

Trump: Han talar inte högt. Ert land har stora problem. Nej, nej, du har pratat mycket. Ert land har stora problem.

TRUMP: Jag vet, jag vet. Du vinner inte det här. Du har en jävligt bra chans att klara dig bra, tack vare oss.

Trump: Vi har hållit oss starka från krigets allra första början, vi har varit ensamma, och vi säger, sa jag, tack.

TRUMP: Du har inte varit ensam ... Vi gav er militär utrustning. Dina män är modiga, men de hade vår militär. Om du inte hade vår militära utrustning, skulle detta krig jag hörde Putin på tre dagar.

Trump: Det kommer att bli en mycket svår sak att göra affärer på det här sättet. Säg bara tack.

Jag sa det en hel del

TRUMP: Acceptera att det finns meningsskiljaktigheter och låt oss processa om dessa meningsskiljaktigheter istället för att försöka bekämpa dem i amerikansk media, när du har fel. Vi vet att du har fel.

TRUMP: Du är begravd där. Ditt folk dör. Du har ont om soldater. Nej, lyssna ... Och sedan säger ni till oss: "Jag vill inte ha någon vapenvila. Jag vill inte ha ett eldupphör. Jag vill gå och jag vill det här."

Du betar dig inte alls tack-samt. Och det är inte trevligt. Jag ska vara ärlig, det är inte en trevlig sak.

TRUMP: Okej, jag tror att vi har sett tillräckligt. Vad tror du? Bra tv. Det ska jag säga.

# NYHETER

**MED EN TABLETT SÅ KAN DU LÄSA DEN HÄR TIDNINGEN VAR SOM HELST:**



som här på Molpehällorna

## **ENERGY WEEK** **Vasa EnergyWeek 2025 bjuder på ett toppevenemang inom energibranschen i staden**

**V**asas årliga EnergyWeek ordnas den 17-20 mars 2025 och samlar experter, företag och beslutsfattare inom energibranschen från hela världen. Evenemanget kommer att fokusera på aktuella teman som förnybar energi, energilagring och ren gas.

Program och teman  
EnergyWeeks fyra dagar långa program bjuder på ett brett utbud av experttal, utställningar och möjligheter till nätverkande.

Måndag 17.3. - Energi och klimat

Energi- och klimatseminarium

Kvällens program: Hållbar energi i ny tappning

Tisdag 18.3. - Vind och förnybar energi

Utställning om Vind och Förnybar Energi

Matchmaking-evenemang

EnergyWeek-kväll på Fontana Club

Onsdag 19.3. - Energilagring  
Utställning om energilagring  
Matchmaking-evenemang  
EnergyWeek-kväll på Original Sokos Hotel Royal

Torsdag 20.3. - Ren gasenergi

Utställning om ren gasenergi

### **Matchmaking-evenemang**

Nätverkande och innovation i centrum

EnergyWeek erbjuder en unik möjlighet att nätverka med ledande experter inom området och lära sig om de senaste innovationerna. På agendan står bland annat digitalisering, cirkulär ekonomi, smarta städer samt energireglering och affärsverksamhet.

Evenemanget ordnas i samarbete med Vasaregionens Utveckling Ab VASEK, Teknologicentret Merinova, Österbottens handelskammare, Österbottens Expo, Vasa universitet och Enterprise Europe Network.

EnergyWeek ordnas i Vasa stadshus, Senatsgatan 1. Deltagarna uppmanas att anmäla sig i förväg på stadens webbplats.

Här är mycket ytterligare information:

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

## **VINTERVÄGAR**

### **Kom och prata om vinterunderhåll av gång- och cykelleder - 50 första bjuds på korv**

Vasa informerar: Vasa stad och entreprenören 06 Infra som skött väghållningen i vinter ordnar tisdagen den 11 mars kl. 14-18 ett evenemang för alla Vasabor som färdas på gång- och cykelleder. I Metviksparken vid Pappersbron bjuds de 50 första på korv, och alla bjuds på något att äta och dricka.

Evenemanget är en del av Vasa stads program för effektiviserat vinterunderhåll, som har ambitionen att snabbare och med lägre tröskel underhålla gång- och cykelvägar för att hålla lederna säkra och framkomliga även på vintern.

För trafikledsanvändare är evenemanget en chans att prata om väghållningen i vinter med entreprenören och staden, samt njuta av dagen tillsammans med andra cyklister och andra som gillar att vistas ute.

### **Delta i utlottning och provkör cyklar**

Cykelbutikerna Cycli och Viertola deltar, och om du vill kan du provköra deras cyklar. Även Trafikskyddet är på plats och ger tips för vintercykling.

Vid evenemanget kan du svara på en enkät med cyklingstema, och bland alla som svarat utlottas produktpriser som är en gåva av cykelbutiken Cycli samt ett presentkort till cykelservice.

### **Alla ska ha förutsättningar att färdas**

Målet med effektivare vin-

terväghållning är att alla ska ha lika förutsättningar att färdas och komma fram. I vinterväghållningen beaktas utöver cyklister även fotgängare och specialgrupper. Effektivare vinterväghållning är till nytta även för de som använder elskoter eller fordon för funktionsnedsatta, samt till exempel för de som har en barnvagn eller rollator.

Evenemanget är gratis och alla intresserade är välkomna.

## **KULTURGÄRNING**

### **Omröstningen om Årets kulturgärning i Vasa 2024 börjar!**

De nominerade till priset Årets kulturgärning i Vasa 2024 har offentliggjorts! Juryen har valt ut tre fina kandidater bland invånarnas förslag, som allmänheten kan rösta på under mars månad.

#### **Kandidaterna är:**

Wasa Sinfonietta: En 95-årig amatörorkester som med sin musik förtjusar både studenter och pensionärer. Orkestern samarbetar med andra kulturaktörer i Vasa och ger aktivt konserter till exempel i serviceboenden.

Konstnärsgillet i Vasa: Flytten till Helsingfors Konsthall har fört konsten närmare stadsborna. Förutom utställningar erbjuder konstutlåningstjänsten alla en möjlighet att skaffa konst till ett förmånligt pris.

Malviniemi Company: En nutida dansgrupp som årligen producerar dansföreställningar och erbjuder tillämpat dansinnehåll för bland annat äldre. Gruppens dansfilm "I samma båt" har gjort succé i Finland och runt om i världen.

**Kom och träffa kandidaterna!**



# NYHETER

Alla är välkomna att träffa kandidaterna på Vasa stads- teaters restaurang Kulma den 5 mars kl. 18–19. Det bjuds på kaffe på plats.

## Rösta på din favorit!

Du kan rösta under mars månad på stadens webbplats. Var med och rösta på Årets kulturgärning i Vasa 2024!

## ARBETSLÖSHET

### Arbetslösheten ökar i Österbotten – men ligger fortfarande under det nationella genomsnittet

25.2.2025 | Vasa stad  
Arbetslösheten ökar i flera kommuner i Österbottens sysselsättningsområde, men arbetslösheten i regionen är fortfarande lägre än genomsnittet i landet. Enligt den senaste statistiken från arbets- och näringsministeriet och NTM-centralen i Österbotten var det relativa arbetslöshetstalet i regionen 7,4 procent i januari, medan genomsnittet för hela landet var 12,0 procent.

Antalet arbetslösa ökade särskilt i Vasa, där antalet arbetslösa var över 500 fler än året innan (+19 %). Arbetslösheten minskade bara i Malax (-12 %), Vörå (-7 %) och Korsnäs (-4 %). Det relativa arbetslöshetstalet i området mättes i Kaskö (11,8 %) och lägst i Korsholm (4,0 %).

Antalet lediga jobb minskar också. I januari fanns det 1 824 lediga jobb i regionen, vilket är 37 procent färre än för ett år sedan.

I och med reformen av arbets- och närings tjänsterna som trädde i kraft i början av året överfördes sysselsättnings tjänsterna från staten till kommunerna, och i Österbotten inrättades ett separat sysselsättningsområde.

Detta innebär att sysselsättnings tjänsterna nu är en del av kommunernas basservice.

## BOSTADSLÖSHET

### Vasa har det näst största antalet bostadslösa i förhållande till befolkningens

Enligt en färsk utredning från Finansierings- och utvecklingscentralen för boendet (ARA) har bostadslösheten ökat i Finland. Vasa har det näst största antalet bostadslösa i förhållande till befolkningen.

Enligt ARA:s utredning fanns det år 2024 totalt 3 806 bostadslösa som bodde ensamma i Finland, vilket är 377 fler än året innan. Antalet bostadslösa som bor ensamma ökade för första gången sedan 2012.

Antalet långtidshemlösa och 110 familjer var hemlösa under en längre tid.

Hemlösheten är koncentrerad till de största städerna. En femtedel av de bostadslösa som bodde ensamma bodde i Helsingfors. Över hälften av de bostadslösa i Finland fanns i Helsingfors, Esbo, Åbo och Tammerfors. I förhållande till folkmängden var antalet bostadslösa störst i Åbo (2,3 bostadslösa per 1 000 invånare), Vasa (1,7) och Tammerfors (1,6).

Långtidbostadslösheten minskade i de flesta stora städer, men i Tammerfors mer än fördubblades antalet långtidbostadslösa från året innan.

Största delen av de bostadslösa bodde tillfälligt hos vänner eller släktingar (63 %, 2 378 personer). Deras andel ökade från året innan. Också antalet bostadslösa som vistas utomhus, i trapphus eller i första hjälpen-härbärgen ökade från året innan (694 personer, 230 fler än 2023).

10 procent av de hemlösa övernattade i sovsalar och inkvarteringsanläggningar och 9 procent på institutioner.

Det är oklart om den höga bo-

stadslösheten i Vasa är en statistisk anomali eller ett verkligt problem. Frågan bör utredas närmare för att hitta lösningar för att minska bostadslösheten i Vasa.



## VASA ELEKTISKA Vasa Elektriska levererar starkt resultat – nytt försäljningsbolag ger transparens

26.2.2025 | Vasa Elektriska  
Vasa Elektriska Koncernen uppnådde en betydande resultatförbättring år 2024. Omsättningen ökade till 218,2 miljoner euro (198,7 miljoner euro) och rörelsevinsten ökade till 44,5 miljoner euro (13,6 miljoner euro). En viktig faktor bakom det goda resultatet var en framgångsrik säkringsstrategi. Dessutom erhöll koncernen en försäkringsersättning på 11 miljoner euro. Bolagets soliditet ökade till 51,9 procent (49,0 %).

”År 2024 var exceptionellt bra, vilket skapar en solid grund för framtiden”, säger verkställande direktör Stefan Damlin.

Inom energisektorn betonades säkerheten för Finlands elinfrastruktur och effekterna av klimatförändringen. Det genomsnittliga elpriset på partimarknaden sjönk till 45,57 euro per megawattimme (56,47 euro per MWh), men prisfluktuationer

nerna var rekordstora.

Vasa Elektriska satsar på flexibilitet i energisystemet och förnybar energi. Bolaget

deltar i EPV Energis projekt för att bygga ett gasdrivet kraftverk i Torneå. Den kan användas för att reagera på prisfluktuationer och marknadsstörningar.

Antalet kunder ökade inom både försäljningen av el och fjärrvärme. Vasa Elektriska fortsätter sina satsningar på att förbättra lönsamheten och utveckla energisystemet.

## VASA ELEKTISKA Vasa Elektriska satsar på solenergi och lagring av energi

Vasa Elektriska har beslutat att skaffa ytterligare en andel av en solcellspark i industriell skala som ska byggas i Lappo. Efter färdigställande kommer bolagets andel av produktionen att uppgå till 35 procent. Investeringen stöder bolagets mål att öka produktionen av förnybar energi och stärka hållbarheten i energisystemet.

Samtidigt satsar Vasa Elektriska på energilagring. Företaget deltar i utredningen av ett energilagrar som EPV Energi har designat för Laihela och som utnyttjar

# NYHETER

CO<sub>2</sub>-batteriteknik. Dessa typer av lagring kan avsevärt förbättra tillgången på förnybar energi genom att jämna ut fluktuationer i produktionen.

Investeringarna i solenergi och energilagring visar att Vasa Elektriska följer tidsandan och strävar efter att bygga en mer hållbar energiproduktion. I synnerhet solenergens roll ökar i Finland, och moderna energilagring kan lösa utmaningarna med förnybar produktion.

Beslutet är ett steg mot ett mer flexibelt och grönare energisystem. I framtiden kan man förvänta sig att motsvarande projekt kommer att bli vanligare och hjälpa Finland att bli självförsörjande på energi.

## KORSHOLM

### Korsholm satsar på invånardeltagande – 15 000 euro att fördela

**K**orsholms kommun fortsätter att satsa på invånardeltagande och har nu öppnat upp förslag till hur årets invånarbudget på 15 000 euro ska användas. Både fast bosatta och fritidsboende i kommunen är välkomna att lämna in sina idéer under perioden 5 februari till 2 mars.

Kommunen uppmanar alla intresserade att bidra med förslag som kan främja invånarnas välmående och trivsel. Det finns inga begränsningar i typen av förslag, så länge de uppfyller vissa grundläggande krav.

Förslagen ska vara kostnadsfritt under 15 000 euro, kommunen ska äga ett lämpligt markområde för ändamålet och det ska finnas tillräckliga personalresurser för eventuell skötsel.

Efter att förslagen har lämnats in kommer kommunens tjänstemän att gå igenom dem, göra

urval och beräkna kostnaderna. Därefter är det dags för invånarna att rösta på sina favoriter. Röstningsperioden pågår mellan 12 mars och 6 april och alla fast bosatta och fritidsboende över 13 år har möjlighet att delta.

Det slutgiltiga beslutet om hur invånarbudgeten ska fördelas tas av välfärdsutskottet den 22 april. De förslag som fått flest röster kommer sedan att förverkligas under resten av 2025.

Korsholms kommun hoppas på ett stort engagemang från invånarna och ser fram emot att ta del av många kreativa och genomförbara förslag.

## KORSHOLM

### Barn blir klimat-hjältar i Korsholm

**K**orsholm satsar stort på framtidens hållbarhet genom att göra sina barn och unga till äkta klimat-hjältar. I ett nyskapande projekt, finansierat av Svenska Folkskolans vänner och Svenska kulturfonden, har kommunen integrerat en "hållbarhetsstig" direkt i läroplanen. Nu får eleverna möjlighet att aktivt delta i att forma kommunens framtida klimatstrategi.

Skolorna har bildat engagerade klimatteam där elever och lärare tillsammans tar sig an viktiga utmaningar. De utforskar bland annat hur man kan minska matsvinnet, sortera sopor mer effektivt och förvandla skolgårdar med bärbuskar och äppelträd till gröna oaser. "Det är inspirerande att se hur barnen med kreativitet och engagemang tar ansvar för miljön," berättar Ulrica Taylor, pedagogisk planerare i Korsholm.

Ett av projektets höjdpunkter är de spännande hackathons där över 350 barn har deltagit. Här utvecklar eleverna egna lösningar på lokala hållbarhetsproblem – allt från att säkra rent vatten i framtiden till att optimera återvinning. Ett roligt inslag var ett disco där inträdet betalades med sorterat skräp, vilket satte både kreativitet och miljömedvetenhet på agendan.

På gymnasiet finns även ett bytesrum för kläder, där elever kan byta ut det de inte längre behöver mot

något nytt. Med innovativa idéer och praktisk hållbarhetsundervisning visar Korsholm att vägen mot en grönare framtid byggs bäst med unga hjältar i spetsen.

## VÄLFÄRDSOMRÅDET

### Ny digital välmåendeguide hjälper Österbottens invånare att må bättre

**Hur skulle det vara att ha en tydlig plats på nätet där du kan hitta allt du behöver för att stödja ditt välbefinnande? Nu är det möjligt! Österbottens välfärdsområde har gett ut Välmåendeguiden, en ny digital tjänst som samlar information och tjänster som hjälper dig att förbättra din hälsa och ditt välmående – enkelt och i din egen takt.**

### Välbefinnande börjar med små handlingar, enligt ett uttalande från välmåendeområdet

Välbefinnandeguiden erbjuder praktiska tips och egenvårdsprogram som hjälper dig att bedöma och förbättra ditt välbefinnande. Förutom information hittar du en mängd olika tjänster, evenemang och aktiviteter i guiden – till exempel sportmöjligheter, kulturevenemang och kamratstödsgrupper.

– Vi vill uppmuntra människor att ta sitt välbefinnande i egna händer och föra in mer välbefinnande i vardagen med små men meningsfulla handlingar, säger projektledare Kati Piilikangas.

I guiden hittar du enkelt information om bland annat

träning, kost, sömn, psykiskt välbefinnande och kulturens betydelse för hälsan.

Lätt att använda – support finns även digitalt. Friskvårdsguiden är utformad för att vara tydlig och enkel att använda. Du kan söka efter tjänster med hjälp av en gratis ordsökning eller bläddra i dem per kommun. Behöver du hjälp med att använda guiden finns digitalt stöd, till exempel på undervisningsmottagningen och digitala stödturner i friskvårdsavdelningen.

– Vi hoppas att användarna kommer att ge feedback på guiden så att vi kan utveckla den ännu bättre, uppmuntrar projektkoordinator Kirsi Laitila.

Samarbetet mellan den offentliga och tredje sektorn intensifieras. Trivselguiden gör det inte bara lättare för invånarna att få tillgång till tjänster utan den förbättrar också samarbetet mellan olika aktörer. Guiden kommer att gynna både tjänsteleverantörer i kommuner och organisationer, samt social- och hälsovårdspersonal som kan använda den som ett verktyg för att vägleda klienter till förebyggande tjänster.

### Utvecklingen av välmåendeguiden kommer att pågå fram till slutet av året som en del av det EU-finansierade projektet Prima Botnia.

Utforska och hitta de tjänster som passar dig! Välmåendeguiden är öppen för alla på adressen [hyvinvointiopas.pohjanmaanhyvinvointi.fi](http://hyvinvointiopas.pohjanmaanhyvinvointi.fi). Besök och upptäck sätt att öka ditt välmående i vardagen.



# NYHETER



## WASA TEATER

**Wasa Teater bjuder på spänning, klassiker, humor och familjedramatik säsongen**

**25-26**

**W**asa Teaters repertoar för spelåret 25-26 är en mix av nutida dramatik, internationella succéer och nyskapande teaterkoncept. Teaterchef Ann-Luise Bertell utlovar något för både trogna besökare och de som upplever teater för första gången: "Vi vill skapa föreställningar som engagerar och berör."

Höstens program inleds med en turné för daghem i Österbotten. Wasa Teater samarbetar med Teater Povre och Agneta Lindroos för att skapa barnföreställningen "Dinosauria" - en lekfull och känslös berättelse om kärlek, vänskap och dinosaurier.

På Stora scenen väntar "Festerna", en modern finländsk dramakomedi av Marina Meinander och Kirsi Pokka. I Eevas familj handlar allt om prestationer. När hon förlorar jobbet och får

skilsmässobesked mitt under bröllopsdagsfesten, börjar fasaden rämna. "Festerna" bjuder på pinsamt roliga situationer och en familj som tvingas möta det de inte vågat säga högt. Regissör är Antti Silvennoinen.

"Kunskapskabaren & de sju dygderna" spelas på Vassallen och turnerar i Österbotten. Magnus Nylanders koncept blandar vetenskap och humor. Forskare tolkar de sju dygderna på oväntade sätt, varvat med improvisationsteater och livemusik.

För första gången presenterar Wasa Teater en thriller på Stora scenen. "02:22 A Ghost Story" av Danny Robins är en internationellt hyllad rysare som nu får sin finlands-svenska premiär. Jenny hör en gråtande mansröst genom babymonitorn varje natt och misstänker att huset döljer en mörk hemlighet. Tillsammans med sin man och vänner försöker hon ta reda på sanningen. Ida Kronholm, som tidigare regisserade "Botnia Paradise", står för regin.

I början av 2026 återvänder den populära babypjäsen "OAS". Föreställningen riktar sig till barn mellan 1 och 3 år och deras föräldrar. Spelåret avslutas med klassikern

"Hans & Greta" i regi av Lina Ekblad. Lucy Kirkwoods version av den välkända sagan bjuder på spänning, humor och hjärtevärm.

Bild: Wasa teater

## WASA TEATER

**Linda Zilliacus ny teaterchef för Wasa Teater**



**V**id sitt möte den 10 februari 2025 valde styrelsen för Svenska Österbottens Förbund för utbildning och kultur Linda Zilliacus till ny teaterchef för Wasa Teater.

Till tjänsten som teaterchef sökte 21 personer, varav nio intervjuades. "Vi hade mycket bra sökande till tjänsten och vi är nu mycket glada över att få Linda Zilliacus till vår organisation. Han har en gedigen erfarenhet inom området och ett starkt nätverk som vår teater drar nytta av, säger Martin Norrgård, verksamhetsledare för Söfuk.

Linda Zilliacus börjar som teaterregissör från och med 1.8.2025.

- Han kommer säkert att vara där lite tidigare enligt avtalet, det återkommer vi till snart, fortsätter Norrgård. Foto: Wasa Teater.

## FIMLAB MEDDELAR

**Ändringar i öppettiderna och verksamheten för provtagning inom öppenvården vid Fimlabs central-sjukhus i Oravais, Korsholm och Vasa**

**V**id Fimlabs enheter vid Oravais, Korsholm och Vasa centralsjukhus ändras ändringarna enligt följande:

Öppettiderna för Oravais-laboratoriet ändras från och med 24.2.2025. De nya öppettiderna är mån-fre kl. 7.30-14 (tidigare kl. 7.30-14.30).

Korsholms laboratorium är stängt tills vidare från och med 28.2.2025 på grund av renovering av lokalerna. Vi betjänar provtagningskunder vid Fimlabs övriga provtagningspunkter i Österbotten.

Öppettiderna för provtagning inom hälso- och sjukvården i Vasa ändras från och med 3.3.2025. De nya öppettiderna är mån-fre kl. 8-15 (tidigare kl. 7-15).

I och med ändringen av öppettiderna för laboratoriet i Oravais förenhetligas laboratoriets tjänster med den övriga regionala verksamheten och serviceefterskriften i välfärdsområdet. I och med ändringen av öppettiderna för provtagningen inom öppenvården på Central-sjukhuset stärks provtagningsrotationerna på morgonavdelningarna.

Ändringarna har planerats tillsammans med Österbottens välfärdsområde under en längre tid och de har inget samband med de omställningsförhandlingar som avslutades i februari.



## HANDELSKRIG

### Vänsterförbundets EU-parlamentariker Li Andersson, Merja Kyllönen och Jussi Saramo vill se ett förbud mot försäljning av Tesla



Vänsterförbundets EU-parlamentariker Li Andersson, Merja Kyllönen och Jussi Saramo föreslår att elbilstillverkaren Tesla ska förbjudas att sälja i Europeiska unionen. Trion motiverar sin ståndpunkt i en artikel som publicerades i Suomen Kuvalehti den 6 mars, där de betonar behovet av att Europa minskar sitt beroende av Donald Trumps USA, både ekonomiskt och defensivt. Ledamöterna föreslår ett förbud mot försäljning av Tesla som en motåtgärd mot de 25-procentiga importtullar som Trump aviserat på produkter som kommer från EU.

- Ett förbud mot försäljning av Tesla, som ägs av Elon Musk, som motsätter sig arbetares rättigheter och visar sitt stöd för extremhögern, skulle vara en konkret åtgärd som Europa skulle kunna svara på Trumps handelskrig med och samtidigt påverka hans innersta krets, säger Andersson.

Teslas försäljning i Europa är redan på nedgång, vilket enligt Andersson gör införandet av ett förbud aktuellt. Ledamöterna betonar att Trumps oförutsägbara politik kräver en ny typ av strategi från Europa. Kyllönen anser att EU borde använda USA:s ekonomiska beroendeförhållanden som en bricka i förhandlingsprocessen, till exempel genom att införa tullar på vissa kemikalier som tillverkas i Europa.

"Europa kan inte vinna tävlingen om de försöker spela efter Trumps regler. Vi måste vara kloka och utnyttja USA:s svagheter, säger Kyllönen.

## ARBETSLÖSHET

### Arbetslösheten lägst i Österbotten - men läget är ändå utmanande

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

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

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

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

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

Källa: STTinfo/Pohjanmaan ELY-.keskus

## VÄLFÄRDSOMRÅDET

### Ny digital välmåendeguide hjälper Österbottens invånare att må bättre

Hur skulle det vara att ha en tydlig plats på nätet där du kan hitta allt du behöver för att stödja ditt välbefinnande? Nu är det möjligt! Österbottens välfärdsområde har gett ut Välmåendeguiden, en ny digital tjänst som samlar information och tjänster som hjälper dig att förbättra din hälsa och ditt välmående - en-

kelt och i din egen takt.

### Välbefinnande börjar med små handlingar, enligt ett uttalande från välmåendområdet

Välbefinnandeguiden erbjuder praktiska tips och egenvårdsprogram som hjälper dig att bedöma och förbättra ditt välbefinnande. Förutom information hittar du en mängd olika tjänster, evenemang och aktiviteter i guiden - till exempel sportmöjligheter, kulturevenemang och kamratsödsgrupper.

- Vi vill uppmuntra människor att ta sitt välbefinnande i egna händer och föra in mer välbefinnande i vardagen med små men meningsfulla handlingar, säger projektledare Kati Piilikangas.

I guiden hittar du enkelt information om bland annat träning, kost, sömn, psykiskt välbefinnande och kulturens betydelse för hälsan.

Lätt att använda - support finns även digitalt Friskvårdsguiden är utformad för att vara tydlig och enkel att använda. Du kan söka efter tjänster med hjälp av en gratis ordsökning eller bläddra i dem per kommun. Behöver du hjälp med att använda guiden finns digitalt stöd, till exempel på undervisningsmottagningen och digitala stödturer i friskvårdsavdelningen.

- Vi hoppas att användarna kommer att ge feedback på guiden så att vi kan utveckla den ännu bättre, uppmuntrar projektkoordinator Kirsi Laitila.

Samarbetet mellan den offentliga och tredje sektorn intensifieras

## TELEVISION

### Miss inte denna film: "Aftersun"

**A**ftersun, regisserad av Charlotte Wells i hennes långfilmsdebut, är en djupt gripande och subtilt berättad historia om minnen, kärlek och det komplexa bandet mellan en far och hans dotter. Filmen utspelar sig under en solig semester i Turkiet på 1990-talet, där 11-åriga Sophie (Frankie Corio) och hennes unga far Calum (Paul Mescal) tillbringar tid tillsammans. Genom Sophies vuxna blick, gestaltad via gamla videoinspelningar, vävs en berättelse som är lika mycket en reflektion över det förflutna som en skildring av ögonblicket.



Det här är en film man skall se från början till slut med eftertanke. Och det kan vara njutbart att se den två gånger.

En av filmens stora styrkor är dess förmåga att fånga det vardagliga med en närmast poetisk känslighet. Wells använder bleka färger, suddiga videoklipp och ett långsamt tempo för att återskapa känslan av ett minne – inte bara som det var, utan som det känns i efterhand. Detta gör "Aftersun" till en film som lever i det outtalade, där små gester och tysta stunder bär på en enorm emotionell vikt. Scenerna vid poolen, de klumpiga danserna och de allvarliga samtalen mellan far och dotter bygger upp en intim känsla av närhet, men också en vag, gnagande känsla av att något är fel under ytan.

Paul Mescal levererar en enastående prestation som Calum, en far som bär på en inre tyngd han försöker dölja för sin dotter. Hans leende är varmt, men hans blick avslöjar en sorg som aldrig

helt förklaras – och det är just denna återhållsamhet som gör hans porträtt så hjärtskärande. Frankie Corio, i sin debutroll, är en uppenbarelse som Sophie. Hennes naturliga framtoning och kemi med Mescal gör deras relation trovärdig och rörande, och hon balanserar barnets nyfikenhet med en begynnande medvetenhet om livets komplikationer.

Något som bör framhållas är hur "Aftersun" undviker att ge enkla svar. Filmen handlar mindre om vad som händer och mer om hur det känns – både för Sophie då och för den vuxna Sophie som ser tillbaka. Det är en studie i melankoli och nostalgi, men också i kärlekens skörhet. Vissa tittare kan kanske tycka att tempot är för långsamt eller att bristen på en tydlig dramatisk båge är frustrerande, men för de som är villiga att sjunka in i dess stämning är belöningen stor.

Den sista scenen i filmen visar hur dottern avreser till sin mamma och pappan vandrar ut i tomheten. Scenen kan tolkas på många sätt, men en tolkning är att detta var den avslutande lyckliga veckan i pappans liv, en vecka då han fick uppleva ett hans liv hade betydelse och att han hade någon som älskade honom,

Fotot och musiken förtjänar också ett omnämnande. Bilderna, ofta inspelade med en handhållen känsla, förstärker filmens personliga ton, medan det sparsmakade soundtracket – inklusive en känsloladdad användning av "Under Pressure" – träffar precis rätt i filmens mest avgörande ögonblick.

Sammanfattningsvis är "Aftersun" en liten film med ett stort hjärta. Den lyckas fånga något universellt om relationer och tidens gång utan att någonsin bli sentimental eller övertydlig. Det är en debut som markerar Charlotte Wells som ett namn att hålla ögonen på, och en uppvisning i skådespeleri från Mescal och Corio som stannar kvar långt efter att eftertexterna rullat klart. För den som söker en tankeväckande och känslom upplevelse är detta ett måste.

Filmen finns på Yle Arena fram till den 21.5.2025.



## HÄLSA OCH SAMHÄLLE

### Över 65-åringar kan gå till privatläkare i höst för 28 euro

**F**inlands regering planerar att införa ett nationellt valfrihetsförsök där personer över 65 år kan besöka en privat allmänläkare för samma avgift som i den offentliga hälsovården, det vill säga 28 euro per besök.

Förslaget, som nu skickats på remiss, syftar till att förbättra tillgängligheten till hälsovård för äldre och avlasta den offentliga sjukvården.

Valfrihetsförsöket, som förverkligas genom FPA-ersättningar, ska pågå från den 1 september 2025 till slutet av 2027. Under hösten 2025 kan försöket utnyttjas för två läkarbesök, medan det från 2026 gäller tre besök per år. FPA ersätter den del av besökskostnaden som överstiger 28 euro direkt till tjänsteleverantören.

#### Fokus på snabba läkarbesök och centrala undersökningar

Förutom läkarbesök omfattar försöket ersättning för vissa diagnostiska undersökningar, såsom blodprov, urinprov, EKG och lungröntgen. FPA fastställer listan över ersättningsbara undersökningar separat. Laboratorieprover och provtagningar som ordinerats av en allmänläkare inom försöket ersätts till hälften av det fastställda maxpriset.

Enligt socialtrygghetsminister Sanni Grahn-Laasonen ska försöket främst gynna dem som är i behov av mer sjukvård i takt

med ökad ålder men som inte längre omfattas av företagshälsovård. "Målet är att förbättra tillgången till primärhälsovård för pensionärer och minska köerna till läkarbesök," säger hon.

#### Större valfrihet och kortare köer

Syftet med försöket är att utveckla FPA-ersättningsystemet som en del av den övergripande hälsovården, ge patienterna mer valfrihet och minska belastningen på den offentliga hälsovården.

"Genom försöket kan vi erbjuda en snabbare väg till allmänläkare utan förhandsbedömning och ge patienter större möjlighet att själva välja läkare och vårdplats. Möjligheten att träffa samma läkare vid flera tillfällen bidrar också till bättre kontinuitet i vården," säger Grahn-Laasonen.

Försöket beräknas öka FPA:s ersättningskostnader med cirka 27,6 miljoner euro år 2025, varav statens andel är ungefär 14,2 miljoner euro. Under 2026 och 2027 beräknas kostnaderna stiga till cirka 82,9 miljoner euro per år, där staten står för 42,6 miljoner euro årligen.

Regeringen har reserverat sammanlagt 335 miljoner euro för att utveckla FPA-ersättningar under perioden 2024–2027. Förslaget ingår i regeringens andra tilläggsbudget för 2025 och behandlas i samband med den.

Försöket inleds hösten 2025 och avslutas vid årsskiftet 2027. Källa: Statsrådet



# VECKANS KONSTUPPLEVELSE



**Alexander Lauréus**

4.1.1783, Turku

20.10.1823, Rooma, Italia

Italiensk vattenmelonförsäljare, 1820

# EVENEMANG

## TIKANOJA

Utställningen som täcker den mäterliga natur- och porträttfotografen Eero Järnefelts (1863–1937) hela karriär visas fram till 25.5.2025 på Tikanojas konstmuseum – så det finns fortfarande gott om tid.



Järnefelt har anknytning till Vasa i och med att hans far Alexander var landshövding i Vasa län 1888–1894. Alexander bodde på Strandgatan och familjen hyrde Tottesunds gård i Maxmo sommarna 1891–1892. Eero Järnefelts syster Aino gifte sig där med Jean Sibelius.

Utställningens kurator är Ateneums intendent Timo Huusko och utställningen på Tikanoja konstmuseum har producerats av Konstmuseet Ateneum / Finlands Nationalgalleri i samarbete med Vasa museer.

## LILLA TEATERN, HELSINGFORS

Musikalen Katrina

Ifall man inte hann se denna banbrytande musikal på Wasa Teater så går det bra att resa till Helsingfors och se den där:

Föreställningar:

12.3 kl 18.30  
17.3 kl 18.30  
19.3 kl 18.30  
20.3 kl 18.30  
24.3 kl 18.30  
25.3 kl 18.30  
28.3 kl 18.30  
29.3 kl 18.30  
5.4 kl 18.30  
8.4 kl 18.30  
9.4 kl 18.30  
25.4 kl 18.30  
26.4 kl 18.30  
29.4 kl 18.30  
30.4 kl 18.30  
2.5 kl 18.30  
3.5 kl 18.30

”Den unga Katrina lockas

av kärleken att flytta från Österbotten till Åland för att bli sjömanshustru. Trots att hon blir lämnad ensam, lyckas hon gång på gång med ren viljekraft kliva över och besegra varje hinder som ödet ställer i hennes väg”.

<https://hkt.fi/esitykset/katrina/>

## UMEÅ: Norrlandsoperans konsertsal

5.3.2025 kl 19.30

Botnia Classic: Tidens spegel

- Vasa Baroque
  - Seinäjoki stadsorkester
  - Karleby Winteracordeon
  - Musikfestspelen i Korsholm
- [www.norrlandsoperan.se](http://www.norrlandsoperan.se)

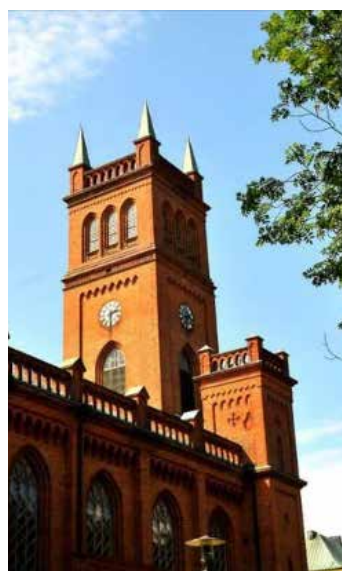
## ATENEUM

När Ateneum öppnar dörrarna till utställningen Gränsöverskridarna den 7 mars 2025, bjuds besökarna in till en fascinerande resa genom tid och rum. För första gången samlas verk av de modiga kvinnor som, trots sin tids begränsningar, korsade geografiska och sociala gränser för att skapa konst.

Bland de framträdande namnen finns två konstnärer från Vasa – den djärva landskapsmålaren **Fanny Churberg** och den skickliga porträtt- och genremålaren **Alexandra Frosterus-Sältin**.

## Kyrkornas klingande vecka:

Under Kyrkornas klingande vecka kan man lyssna på så gott som alla Vasa evangelisk-lutherska församlingars körer och orkestrar. Det är fritt inträde till alla konserter.



Missa Concordiae fredag 28.3 klockan 19 i Trefaldighetskyrkan. Sing the Joy, dirigent Sini Usmi.

Barnens fest lördag 29.3 klockan 15 i Lillkyro kyrka. Församlingarnas barnkörer. Canticum Maris a cappella söndag 30.3 klockan 19 i Trefaldighetskyrkan. Dirigent Tarja Viitanen.

Kyrkokörerna och kantorerna onsdag 2.4 klockan 19 i Trefaldighetskyrkan.

Ungdomskören Merina torsdag 3.4 klockan 19 i Brändö kyrka. Dirigent Tarja Viitanen.

## TOMMYS: TILLSAMMANS IGEN

RITZ

5.3.2024 KL 19 - 21.30

Hans Martin, Nicklas Källdström

<https://ritz.fi/events/>

## Vaasa-Vasa Baroque

La / Lö 22.3 klo / kl. 16.00

## Musiikkia Veturitallissa / Musik i Lokstallet

Sinfonioita yhdelle viululle – Stradellan sonaateja ja kirjeitä

Symfonier för en violin – Stradellas sonater och brev Pirkanmaan barokki & Aira Maria Lehtipuu

Tähän konserttiin on vapaa pääsy! Avoimet ovet Veturitallissa koko päivän, tule tutustumaan Wärtsilän

alueeseen.

## VASA HUMORFESTIVAL 2025

2-4.4.2025

Arr. Finlandssvensk kulturutveckling

## Vaasa-Vasa Baroque

Su / Sö 27.4 klo / kl. 17.00 Stadshusets festsal

Händel ja Roman Lontoossa – Händel möter Roman i London

Kajsa Dahlbäck, sopraano / sopran

Drottningholms barockensemble (SWE)

<https://vaasabaroque.com/>

## VASA KÖRFESTIVAL XXXI

22-24.5.2025

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

## MUSIKFESTSPELEN I ILMAJOKI

”STORA OFREDEN 1713-1721”

6-15.6.2025

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

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

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

## NÄRPES TEATER

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

Urpremiär 28.6.25 klo 19

Andra föreställningar:

1.-7. kl 19

3.7. kl 19

7.7. kl 19

8.7. klo 19



# KLIMATFÖRÄNDRINGEN



## Copernicus: Global havsisutbredning på rekordlåg nivå – En skarp varning för vår planet

Jordens polarisar smälter i en alarmerande takt, med den globala havsisutbredningen som nådde en rekordlåg nivå i februari, enligt de senaste uppgifterna från Copernicus Climate Change Service. Denna skarpa uppenbarelse, som släpptes i ett nyligen pressmeddelande, fungerar som en kylig påminnelse om klimatförändringarnas accelererande påverkan på vår planet.

Copernicus, Europeiska unionens jordobservationsprogram, avslöjade att den dagliga globala havsisutbredningen, ett avgörande mått som kombinerar havsisutbredningen i både de arktiska och antarktiska regionerna, nådde ett aldrig tidigare skådat minimum i början av februari. Under resten av månaden förblev den envist under det tidigare rekordet som sattes i februari 2023. Detta ihållande underskott målar upp en oroväckande bild av de snabba förändringar som sker i våra polarregioner.

I Arktis nådde havsisen sin lägsta månatliga utbredning för februari, vilket registrerade en betydande 8 % under det långsiktiga

genomsnittet. Detta markerar en oroväckande trend, eftersom det är den tredje månaden i rad som den arktiska havsisen har satt ett rekordlåg för motsvarande period. Arktis, som ofta kallas "jordens kylskåp", värms upp i en takt som vida överstiger det globala genomsnittet, och den krympande havsisen är en direkt följd av denna accelererande uppvärmning.

Situationen i Antarktis är lika oroande. Även om den inte nådde ett rekordlåg som Arktis, var den antarktiska havsisutbredningen den fjärde lägsta för februari, en betydande 26 % under genomsnittet. Det som är särskilt alarmerande är att den dagliga havsisutbredningen kan ha nått sitt årliga minimum nära slutet av månaden. Om detta bekräftas i början av mars, skulle det vara det näst lägsta minimumet i satellitregistreringen, tätt efter de förödande låga nivåerna från förra året.

Dessa resultat är inte bara siffror på en graf; de representerar en grundläggande förändring i vårt planets klimatsystem. Havsis spelar en avgörande roll för att reg-

lera jordens temperatur. Dess vita yta reflekterar solljus tillbaka ut i rymden, vilket hjälper till att hålla polarregionerna svala. När havsisen smälter absorberar det mörkare havsvattnet mer solljus, vilket leder till ytterligare uppvärmning och accelererar smältprocessen – en ond cirkel med potentiellt katastrofala konsekvenser.

Konsekvenserna av dessa rekordlåga nivåer är långtgående. Krympande havsis stör marina ekosystem och påverkar allt från isbjörnar och sälar till mikroskopiskt plankton. Det bidrar också till stigande havsnivåer, vilket hotar kustsamhällen runt om i världen. Dessutom kan förlusten av havsis förändra globala vädermönster, vilket leder till mer extrema väderhändelser.

Som journalist känns det som att bevittna en katastrof i slow motion när man observerar dessa trender. Copernicus-data ger ovedersägliga bevis på att vår planet förändras snabbt, och inte till det bättre. Brådskan att ta itu med klimatförändringarna har aldrig varit större.

Det vetenskapliga samfundet

har slagit larm i årtionden, men förändringstakten accelererar och överträffar till och med de mest pessimistiska prognoserna. De rekordlåga nivåerna av havsis är inte bara en statistisk anomali; de är en skarp varning om att vi håller på att få slut på tiden.

Det är lätt att känna sig överväldigad av utmaningens omfattning, men passivitet är inte ett alternativ. Vi måste övergå till en hållbar, koldioxidsnål ekonomi med en aldrig tidigare skådad snabbhet och beslutsamhet. Detta kräver en global insats, där regeringar, företag och individer alla spelar sin roll.

Copernicus-data fungerar som en kraftfull påminnelse om vår planets sammanlänkning. Det som händer i Arktis och Antarktis påverkar oss alla. Den krympande havsisen är en signal som vi inte kan ignorera. Det är dags att agera, innan det är för sent.

# KONST



Maria Martinau: Flickan (odaterad). Finlands Nationalgalleri / Konstmuseet Ateneum. Bild: Finlands Nationalgalleri / Hannu Aaltonen.

## ATENEUM

**Utställningen på Ateneum revolutionerar synen på 1800-talets kvinnliga konstnärer. Vasa-konstnärerna Fanny Churberg och Alexandra Fros-terus-Såltin är väl representerade**

**K**onstmuseet Ateneum öppnade den 7 mars 2025 sina dörrar för utställningen "Gränsöverskridare", som ger ett unikt perspektiv på kvinn-

liga konstnärers liv och arbete under denna period. Utställningen lyfter fram bortglömda konstnärer och deras nätverk samt presenterar verk som aldrig tidigare visats i Finland.

På 1800-talet var kvinnli-

ga konstnärer tvungna att resa utomlands, särskilt till Tyskland, för att få en utbildning av hög kvalitet. Resandet var långsamt och farligt, och kvinnorna var tvungna att hålla sig till strikta sociala normer. Utställningen presenterar

verk av mer än 50 kvinnliga konstnärer som sprängde gränserna för sin tid. De skapade sig karriärer i en tid då kvinnor inte hade rösträtt och förväntades välja mellan familj och karriär.

På utställningen visas





*Savoyardgossen målad av Alexandra Frosterus finns normalt på Finlands presidents kansli och därmed inte tillgänglig för allmänheten. Men nu kan den ses på Ateneum.*

verk av bland annat Fanny Churberg, Alexandra Frosterus-Såltin och Helene Schjerfbeck's förebilder. Dessutom visas teckningar av Finlands första

kvinnliga vetenskapliga illustratör, Hilda Olson.

"Breaking the Boundaries" är en fortsättning på Ateneums arbete som pionjär inom forskning



*Den lilla kvastgossen, en kopia av den tavla som finns på Runebergsmuseet i Borgå. Alexandra Frosterus-Såltin målade denna tavla på begöran av J L Runeberg och tavlan fanns - och finns - i hans sovrum. Den lilla kopian finns normalt på Österbottens museum, men är nu alltså utställd i Ateneum.*

om kvinnliga konstnärer. Utställningen lyfter fram Tysklands betydelse som konstland och ger ett nytt perspektiv på 1800-talets konsthistoria. Utställ-

ningen är öppen fram till 24.8.2025.

Källa: 18.2.2025 Ateneum, Pressmeddelande









Ovan: Resa till gravgården, en tavla av Alexandra Frosterus, visade en händelse som inte var ovanligt, spädbarnsdödligheten var stor på 1800-talet. Nedan en tavla målad av Fannu Churberg, Rapakiviklippor







Ovan Ellen Favorins "Landskap" Nedan Elisabeth Jerichau-Baumanns "Sjöjungfru"











*En detalj av Viktoria Åbergs tavla "Monrepos". Också denna tavla finns normalt i presidentens kansli men kan alltså nu ses på Ateneum*



## BOK

# Återupptäckt klassiker ger ny syn på dagens samhälle

**W**asa Dagblad har översatt "1984" till svenska och boken kan läsas på tidningens hemsida: [www.vpress.ovh](http://www.vpress.ovh)

I en tid präglad av digital övervakning och sociala mediers inflytande har George Orwells roman "1984" fått en ny aktualitet. Trots att boken skrevs 1948, långt före internet och smartphones, är dess skildring av ett totalitärt samhälle skrämmande relevant.

Romanen, som utspelar sig i en dystopisk framtid, beskriver ett samhälle där staten kontrollerar varje aspekt av medborgarnas liv. Genom avancerad övervakning och manipulation av information upprätthåller regimen sin makt och skapar en atmosfär av rädsla och misstänksamhet.

"Det är fascinerande hur pricksäker Orwell var i sin beskrivning av ett övervakningssamhälle", säger en känd litteraturkritiker "Även om tekniken har utvecklats enormt sedan 1948, är de underliggande mekanismerna för kontroll och manipulation fortfarande desamma."

I "1984" använder staten "teleskärmar" för att

övervaka medborgarna dygnet runt. I dagens samhälle har vi övervakningskameror, internetspårning och ansiktsgenkänning. Även om dessa tekniker ofta motiveras med säkerhetsargument, väcker de frågor om integritet och medborgerliga friheter.

Orwell skildrar också hur staten använder "nyspråk" för att begränsa medborgarnas tankeförmåga och kontrollera deras verklighetsuppfattning. Genom att eliminera ord som uttrycker opposition och kritik, skapar regimen ett språk som gör det omöjligt att tänka "icke-auktoritära" tankar.

"Det är en skrämmande tanke att språket kan användas som ett verktyg för kontroll. I dagens samhälle ser vi hur politiker och medier använder 'spin' och 'fake news' för att manipulera opinionen. Orwells nyspråk är kanske inte så långt ifrån vår egen verklighet."

"1984" är inte bara en varning för totalitarism, utan också en påminnelse om vikten av att värna om yttrandefrihet, integritet och kritiskt tänkande. I en tid då dessa värden utmanas, är Orwells roman mer aktuell än någonsin.



George Orwell (1903 - 1950). Wikimedia Commons



Man kan rekommendera alla att läsa '1984'. Det är en bok som får

en att tänka till om vår egen tid och de utmaningar vi står inför.



# KÄRLEK

## KÄRLEK

# Det finns fyra typer av romantisk kärlek



**E**n banbrytande studie publicerad i Personality and Individual Differences har avslöjat en sensationell sanning: romantisk kärlek är inte en monolitisk upplevelse. Istället manifesterar den sig i fyra distinkta, och ibland vilt kontrasterande, former. Forskare, med hjälp av data från 2022 års Romantic Love Survey, analyserade noggrant 809 unga vuxna med partner och avslöjade ett häpnadsväckande kärlekslandskap som kännetecknas av olika grader av intensitet, besatthet, engagemang och sexuell frekvens.

De milda romantikerna: Denna grupp, som består av 20 % av deltagarna, representerar det tystaste uttrycket för kärlek. De uppvisar de lägsta nivåerna av intensitet, besatthet, engagemang och sexuell aktivitet. De är ofta män och heterosexuella, de dejtar ofta men är inte sambos. Deras kärlekshistorier kännetecknas av ett högre antal tidigare relationer,

kortare varaktigheter av nuvarande kärlek och en lägre uppfattning om ömsesidig tillgivenhet. Intressant nog rapporterar de den lägsta hälsan och funktionen och den högsta frekvensen av ASD-diagnoser, vilket tyder på en potentiell koppling mellan neurodiversitet och en mindre intensiv upplevelse av romantisk kärlek. De är också benägna att ta risker som vårdslös körning och droganvändning.

De moderata romantikerna: Den största gruppen, som representerar 41% av deltagarna, dessa individer definieras av sin "oansenliga" upplevelse av kärlek. De uppvisar genomsnittliga nivåer av intensitet och besatthet, med relativt högt engagemang och måttlig sexuell aktivitet. De är främst män, men är de som är minst benägna att få barn och kännetecknas av sitt självförtroende och brist på rapporterade känslomässiga ytterligheter. De är de "vardagliga" älskarna, nöjda och balanserade.

De libidinösa romantiker-

na: Denna passionerade, men ändå lilla, grupp (10%) definieras av en omätlig sexuell aptit, i genomsnitt häpnadsväckande 10 sexuella möten per vecka. De upplever hög intensitet, besatthet och engagemang, i kombination med en anmärkningsvärd nivå av öppenhet och rapporterat välbefinnande. De lever ofta i engagerade relationer, men inte samboförhållanden, och rapporterar den högsta användningen av SSRI-preparat. Deras liv präglas av hög energi, en önskan att resa och en förkärlek för att spendera. Denna grupp förkroppsligar arketyperna "kärlek som ren eld".

De intensiva romantikerna: Denna grupp, som utgör 29 % av deltagarna, representerar toppen av romantisk kärlek. De uppvisar den högsta intensiteten, besattheten och engagemang, med en hög, men inte extrem, frekvens av sex. De är övervägande kvinnor och rapporterar den högsta tillfredsställelsen i förhållandet och de lägsta frekvenserna

av ASD. Deras kärlekshistorier börjar ofta före själva förhållandet, och de uppvisar den största skillnaden mellan deras upplevda jag och partners partnervärde. Dessa personer är mycket trevliga, samvetsgranna och rapporterar en rad positiva psykologiska egenskaper, inklusive sällskaplighet, planering och ett allmänt förhöjt humör. De är de sanna "kärleksmissbrukarna", nedsänkta i de spännande höjdpunkterna av romantisk kontakt.

Denna studie krossar illusionen av en enda romantisk upplevelse och avslöjar ett spektrum av kärlek som varierar dramatiskt baserat på individuella egenskaper och relationsdynamik. Den ger en fascinerande inblick i de olika sätt som människor upplever en av de mest kraftfulla känslorna, och erbjuder en rik gobeläng av kärlekshistorier och en djup förståelse för det mänskliga hjärtat.

Detta är en open access-artikel under CC BY-licensen (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)



# RYMD-NYHETER

## MÅNEN

### Det första mobiltelefonsystemet på månen: Ett jättekliv för månkommunikation av finländska Nokia



[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lunar\\_Gateway\\_-\\_Human\\_Lunar\\_Lander\\_Development.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lunar_Gateway_-_Human_Lunar_Lander_Development.jpg)

**M**ånländska-  
pet är på väg  
att bevittna  
en teknisk  
milstolpe, ett  
ögonblick som för alltid kommer att förändra hur vi uppfattar kommunikation bortom jorden. Samtidigt som Intuitive Machines IM-2-uppdrag, med en rad NASA-experiment, förbereder sig för landningen i Mons Mouton den 6 mars, bär det också med sig en banbrytande finsk innovation: Nokias Lunar Surface Communications System (LSCS), det första mobiltelefonsystemet som konstruerats för månen.

Detta är inte bara en symbolisk gest; det är ett viktigt steg mot att etablera en hållbar mänsklig närvaro på månen och bortom. Nokias LSCS, som finansieras genom NASA:s Tipping Point-initiativ, är ett 4G/LTE-kommunikationssystem, ett bevis på företagets långvariga expertis inom mobilteknik. Den är utformad för att underlätta sömlös kommunikation mellan Intuitive Machines-landaren, en Lunar Outpost-rover, och Micro Nova-behållaren,

vilket visar genomförbarheten av cellulär anslutning i den tuffa mån miljön.

Föreställ dig en framtid där astronauter på månen utan ansträngning kan överföra högupplöst video, skicka och ta emot kommando- och kontrollmeddelanden och dela viktiga sensor- och telemetridata, allt via ett tillförlitligt mobilnätverk. Detta är löftet i Nokias LSCS. Det handlar inte bara om att ringa telefonsamtal; Det handlar om att bygga grunden för en robust kommunikationsinfrastruktur som kommer att stödja framtida månfärder, vetenskaplig forskning och till och med potentiella månbo-sättningar.

Utmaningarna med att etablera ett mobilnät på månen är enorma. Mån miljön kännetecknas av extrema temperaturvariationer, strålning och frånvaron av atmosfär. Nokias LSCS har konstruerats för att klara dessa utmaningar, vilket visar företagets engagemang för att utveckla robust och tillförlitlig teknik för rymdforskning. Systemets ultrakompakta design är också avgörande för att minimera nyttolastens vikt och maximera

effektiviteten för månfärder.

Initiativet är ett stort steg framåt för Finland och befäster Finlands ställning som föregångare inom rymdteknik. Nokias engagemang i Artemis-kampanjen är ett bevis på landets växande expertis inom detta område. Det är en källa till nationell stolthet och ett bevis på finländsk uppfinningsriktighet på den globala arenan.

Detta är mer än bara en teknisk demonstration; Det är ett visionärt steg mot framtidens rymdforskning. Förmågan att etablera tillförlitliga kommunikationsnätverk på månen är avgörande för att möjliggöra långsiktig mänsklig närvaro och vetenskaplig forskning. Det är som att lägga grunden för en månstad och se till att astronauterna kan hålla kontakten och dela data i realtid.

Det är särskilt anmärkningsvärt att ett finländskt företag går i spetsen för detta arbete. Nokias långa historia av innovation inom mobilteknik tillämpas nu på utmaningarna med rymdforskning. Detta projekt belyser vikten av offentlig-privata partnerskap för att driva tekniska

framsteg.

Detta är dock bara början. Nästa steg blir att utveckla detta 4G/LTE-system till ett mer robust och skalbart nätverk, som potentiellt kan innehålla 5G eller till och med framtida generationer av mobilteknik. Det slutliga målet är att skapa en sömlös kommunikationsinfrastruktur som kan stödja ett brett spektrum av månaktiviteter.

Detta projekt väcker också viktiga frågor om rymdforskningens framtid. När vi beger oss längre ut i kosmos måste vi överväga de etiska och miljömässiga konsekvenserna av våra handlingar. Det är viktigt att vi utvecklar hållbara tekniker och metoder som minimerar vår påverkan på mån miljön.

I slutändan är Nokias LSCS en symbol för mänsklig ambition och vår obehagliga strävan efter kunskap. Det är en påminnelse om att även de mest ambitiösa drömmarna kan bli verklighet med innovation, samarbete och en anda av utforskning. Månen kallar och Nokia hjälper oss att svara.



# När maten inte går ner: Akalasi

**A**kalasi är en sällsynt sjukdom i övre magmunnen på grnsen mellan matstrupen och magsäcken som gör det smärtsamt och svårt att äta. Det är som en grind som inte går att öppna: ringmuskeln i den nedre delen av matstrupen slappnar inte av ordentligt, vilket gör att maten inte når magsäcken. Detta kan leda till ett brett spektrum av symtom och ha en betydande inverkan på livskvaliteten. Det finns olika behandlingar, och även om behandlingen inte kan bota sjukdomen kan symtomen lindras väldigt bra..



Thomas Willis (1621-75)

Detta är ingen ny sjukdom. Den engelske läkaren Thomas Willis (1621-75) skrev en redogörelse för denna sjukdom 1674 och han behandlade sjukdomen genom att vidga matstrupen med ett valben.

## Sällsynt, men inte okänd

Akalasi är en relativt ovanlig sjukdom, men den är inte okänd. Av 150 000 tusen människor (t.ex. i Österbottens välfärdsområde) insjuknar i genomsnitt en person i denna sjukdom varje år. Det förekommer hos människor i alla åldrar, men oftast bryter det ut mellan 30 och 60 års ålder. Orsaken till sjukdomen är

inte helt klarlagd, men forskarna misstänker att det rör sig om en autoimmun sjukdom där kroppens eget immunförsvar angriper nervceller i matstrupen. En virusinfektion kan potentiellt fungera som en utlösande faktor.

Nervfibrerna som får den övre magporten att öppnas fungerar inte längre, så magporten förblir stängd. Genetiska faktorer kan också spela en roll.

Om en person har varit i Sydamerika bör man ta hänsyn till att han eller hon kan ha Chagas sjukdom, en parasitsjukdom som ger samma symtom som akalasi.

## Symtomen varierar

Symtomen på akalasi kan variera från person till person. När en patient besöker en läkare i ett tidigt skede av sjukdomen antar man ofta att det är sura uppstötningar och att man ger läkemedel mot det.

## De vanligaste symtomen är:

**Svårigheter att svälja:** Mat, särskilt fast föda, verkar inte gå ner och det känns som om maten "fastnar" i matstrupen. Hicka kan förekomma.

**Bröstmärta:** Matstrupskrampor kan orsaka smärta bakom bröstbenet.

**Uppstötningar:** Mat eller vätska kan stiga tillbaka in i munnen, även timmar efter att ha ätit.

**Viktminskning:** Att äta kan vara så svårt att det leder till viktminskning.

**Hosta och lunginfektion:** Att få upp maten igen kan orsaka hosta och till och med lunginfektioner om mat kommer in i luftvägarna.

När maten inte kommer in fritt i magsäcken ansamlas den i matstrupen, som gradvis expanderar.

## Diagnos kräver undersökningar

Att diagnostisera akalasi kan vara utmanande, eftersom sym-



Utvidgad matstrupe i en röntgenbild

tomen kan likna dem vid andra sjukdomar i matstrupen. För att komma fram till en diagnos krävs oftast ett antal undersökningar, till exempel:

## Esofagoskopi (gastroskopi):

Matstrupen granskas genom ett flexibelt rör, vilket gör att förändringar i slemhinnan kan ses och biopsier kan tas vid behov.

**Manometri** är den viktigaste undersökningen. Den mäter funktionen och trycket i matstrupens muskler. Vid akalasi avslöjar manometri typiska förändringar, såsom avslappning av sfinktern och frånvaron av esofagus kontraktila rörelser. Numera görs undersökningen oftast som precisionsmanometri, där katetern har sensorer med centimeters mellanrum,

**Röntgen:** En röntgen av matstrupen kan hjälpa till att upptäcka utvidgning av matstrupen och bromsa matens passage.

## Det finns flera typer av behandling

Det finns inget botemedel mot akalasi, men symtomen kan lindras och livskvaliteten kan förbättras med olika behandlingar. Behandlingsmetoderna

inkluderar:

**Medicinering:** Mediciner kan hjälpa till att slappna av matstrupens sfinkter. Läkemedel, såsom nitro- och kalciumblockerare, lindrar symtomen och används i väntan på vård eller i situationer där annan behandling av någon anledning inte är möjlig.

Botulinum-injektioner används också för detta ändamål, problemet med dem är den korta varaktigheten av effekten, efter sex månader av injektionerna är endast en av två asymtomatisk.

**Pneumatisk dilatation:** Matstrupsfinktern vidgas med hjälp av en ballong. Vanligtvis behövs 2-3 behandlingar för att få ett bra resultat.

**Kirurgi:** Vid operation försvagas matstrupens sfinkter så att maten kan passera bättre.

**POEM-procedur:** En nyare, endoskopisk assisterad procedur där esofagussfinktern är försvagad. Kirurgiska robotar används nu inom kirurgin, vilket har förbättrat operationsresultaten och minskat komplikationerna.

**Perkutan endoskopisk myotomi (POEM)** är en ny behandlingsmetod där ingreppet utförs genom ett gastroskop,

## Prognosen är oftast god

Prognosen för akalasi är oftast god, så länge sjukdomen diagnostiseras och behandlas i tid. Med hjälp av behandlingar kan symtomen oftast kontrolleras väl och patienterna kan leva ett normalt liv, och sjukdomen påverkar oftast inte den förväntade livslängden när den behandlas. Det är dock viktigt att komma ihåg att akalasi är ett kroniskt tillstånd som kräver regelbunden övervakning och ibland upprepade behandlingar.



## DIN HÄLSA

# Kaffe skyddar mot Alzheimer – men drick sockerfritt!

**K**affe har länge ansetts vara mer än bara en morgonuppgigare. Studier har antytt att det kan finnas en potential att skydda mot neurodegenerativa sjukdomar som Alzheimers och Parkinsons. Nu har en stor, långsiktig studie gett övertygande bevis, som bekräftar sambandet och, vilket är avgörande, avslöjar en viktig varning: den skyddande effekten gäller endast osötat och koffeinhaltigt kaffe.

Forskningen, som publicerades i American Journal of Clinical Nutrition, följde över 200 000 deltagare i UK Biobank under en median på nio år. Forskarna spårade noggrant deras kaffekonsumtion och kategoriserade den efter typ: sockersötat, artificiellt sötat, osötat, koffeinhaltigt och koffeinfritt. De analyserade sedan förekomsten av Alzheimers sjukdom och relaterade demenssjukdomar (ADRD), Parkinsons sjukdom (PD) och dödlighet relaterad till dessa tillstånd.

Resultaten var slående. Individuella som konsumerade den högsta mängden osötat, koffeinhaltigt kaffe (minst tre koppar om dagen) visade en signifikant minskad risk för både ADRD och PD jämfört med dem som inte drack kaffe. Specifikt hade de en 25% lägre risk för ADRD och en 29% lägre risk för PD. Denna skyddande effekt sträckte sig även till att minska risken för död från neurodegenerativa orsaker, även om detta fynd inte var statistiskt signifikant.

Studien avslöjade dock också en avgörande detalj: denna skyddande effekt försvann när socker, antingen naturligt eller artificiellt, tillsattes till kaffet. Varken sockersötat eller artificiellt sötat kaffe visade något signifikant samband med en minskad risk för neurodegene-

rativa sjukdomar. Inte heller koffeinfritt kaffe gav några skyddande fördelar.

Denna distinktion är viktig. Även om tidigare studier har antytt ett samband mellan kaffe och minskad risk för demens, har de ofta misslyckats med att skilja mellan olika kaffetyper. Denna nya forskning klargör bilden och betonar att fördelarna specifikt är knutna till kombinationen av koffein och frånvaron av sötningsmedel.

### Varför spelar det här roll?

Alzheimers och Parkinsons är förödande neurodegenerativa sjukdomar som drabbar miljontals människor över hela världen. Att hitta sätt att minska risken för dessa tillstånd är en viktig folkhälsofråga.

Denna studie erbjuder en enkel, tillgänglig livsstilsförändring som potentiellt kan göra en betydande skillnad.

### Vad är vetenskapen bakom det?

Även om de exakta mekanismerna fortfarande undersöks, finns det flera teorier. Koffein, ett känt stimulant, har visat sig ha neuroprotektiva egenskaper. Det kan blockera adenosinreceptorer i hjärnan, som är involverade i att bromsa nervaktiviteten och främja sömn. Genom att blockera dessa receptorer kan koffein hjälpa till att skydda hjärnceller från skador.

Dessutom innehåller kaffeböror en mängd andra föreningar, inklusive antioxidanter, som kan hjälpa till att skydda celler



från skador orsakade av fria radikaler. Dessa antioxidanter kan också spela en roll i de neuroprotektiva effekterna av kaffe. Tillsatsen av socker kan dock motverka dessa positiva effekter genom olika mekanismer, såsom att främja inflammation eller påverka insulinkänsligheten. Ytterligare forskning behövs för att fullt ut förstå det komplexa samspelet mellan kaffe, koffein, socker och hjärnan.

### Vad bör du göra?

Om du gillar kaffe och är orolig för risken för neurodegenerativa sjukdomar, tyder den här studien på att byta till osötat, koffeinhaltigt kaffe kan vara ett fördelaktigt val. Att sikta på minst tre koppar om dagen

verkar ge det mest betydande skyddet. Det är dock viktigt att rådgöra med din läkare innan du gör några betydande förändringar i din kost, särskilt om du har underliggande hälsotillstånd.

Denna nya forskning ger starka bevis för att osötat, koffeinhaltigt kaffe kan spela en roll för att skydda mot Alzheimers och Parkinsons sjukdom. Även om mer forskning behövs för att fullt ut förstå de mekanismer som är involverade, ger den här studien en värdefull inblick i de potentiella fördelarna med denna populära dryck – så länge du hoppar över sockret.

# SJÖFARTSMUSEER

## Vasa sjöfartsmuseums Wasa King-modell visas nu i Tallinn



**Vasa sjöfartsmuseums värdefulla fartygsmodell av färjan Wasa King är nu en del av den nya utställningen "Estonia – ett fartygs historia" på Estlands sjöfartsmuseum i Tallinn. Utställningen, som är öppen 28.9.2024–30.3.2025, berättar historien om Estoniafärjan, som är betydelsefull för Estlands historia, och dess roll i sjöfarten på Östersjön.**

Skeppsmodellen Wasa King är en exakt miniatyrkopia av skeppet, som under olika epoker var känt under flera namn, som Viking Sally, Silja Star och slutligen Estonia. Fartyget byggdes 1980 på Meyer Werft-varvet i Tyskland och dess livscykel inkluderade flera rutter och ägarbyten. År 1991 döptes fartyget om till Wasa King och seglade från Vasa till Umeå innan det flyttades till rederiet Estline och fick namnet Estonia.

Utställningen i Tallinn lyfter fram skeppets roll i Estlands historia och dess betydelse för estländarna. Kryssningsfartyget symboliserar landets restaurering, uppnåendet

av västerländska värderingar och internationell enighet. Utställningen ger en inblick i färjans historia, från dess konstruktion till dess tragiska slut natten till den 28 september 1994, då Estonia sjönk i Östersjön och tog 852 människor med sig.

Vasa sjöfartsmuseums modell Wasa King är en betydande del av utställningen, eftersom den presenterar fartygets ursprungliga struktur och interiör i detalj. Skaldellen hjälper besökaren att förstå skeppets historia och dess förändringar under olika tidsepoker. Modellen har väckt stort intresse bland både estniska och internationella besökare.

Utställningen fokuserar inte på att undersöka orsakerna till förlisningen, utan fokuserar på att hedra minnet och möjligheten att reflektera över skeppets historia och betydelse. Närvaron av Wasa King-modellen ger mer djup och autenticitet till utställningen och ger besökarna en värdefull inblick i sjöfartens historia i Östersjön och Estlands betydelse för Estland och dess folk.

Wasa King återvänder till Vasa sjöfartsmuseum före slutet av maj, så denna fina modell tillverkad i Tyskland kan beundras här i Vasa i sommar.



*Helvi Riihimäki från Vasa sjöfartsmuseum förde Wasa King-modellen till Tallinn. Bilder från Tallinn: Helvi Riihimäki*

### **Estonias förlisning**

För 30 år sedan, den 28 september 1994, inträffade en tragisk olycka när M/S Estonia som seglade mellan Tallinn och Helsingfors sjönk. Ombord fanns cirka 1 000 passagerare och besättning. Förlisningen ägde rum under stormiga väderförhållanden och varade bara i cirka 30 minuter. Olyckan krävde 852 människors liv, vilket gör den till en av de värsta sjöolyckorna i historien. Olyckan väckte stor internationell uppmärksamhet och ledde till betydande förändringar i sjösäkerheten. Händelsen är fortfarande ihågkommen av många och påverkar fortfarande sjötrafiken i regionen.





# HÄLSA

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



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

Att förstå dessa mediciner och deras potentiella biverkningar är avgörande för att upprätthålla kognitiv hälsa under senare år. Hur mediciner påverkar minnet Hjärnans komplexa kemi är känslig för störningar, särskilt hos äldre vuxna. Många läkemedel kan störa signalsubstanser, minska syretillförseln till hjärnan eller orsaka biverkningar som förvirring eller dåsighet. När dessa faktorer kvarstår kan de bidra till minnesproblem och i vissa fall öka risken för neurodegenerativa sjukdomar.

Läkemedel kopplade till minnesförlust och kognitiv försämring Här är några kategorier av mediciner som kan påverka minnet hos äldre vuxna:

### 1. Antikolinergika

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

Exempel:

Difenhydramin (finns i receptfria sömnhjälpmiddel och allergimediciner)

Oxybutynin (används för överaktiv blåsa)

Amitriptylin (ett antidepressivt

medel)

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

### 2. Bensodiazepiner

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

Exempel:

Diazepam (Diapam)

Lorazepam (Temesta)

Alprazolam (Xanor)

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

### 3. Statiner

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

Exempel:

Atorvastatin (lipitor)

Simvastatin (Zocor)

Risker: Även om det inte är definitivt bevisat, rapporterar vissa patienter minnesdimma, särskilt med höga doser. Det finns inga vetenskapliga bevis för att statiner skulle kunna orsaka demens, bara anekdoter. Påståendet att statiner

kan påverka minnet fick genomslag 2008 när Orli Etingin, dåvarande vice ordförande för medicin vid New York-Presbyterian Hospital, sa till en tidning i USA att atorvastatin som ofta används även i Finland "gör kvinnor dumma". Inga bevis egentligen, så sluta inte med din statinmedicin på grund av denna anekdot.

### 4. Antidepressiva medel

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

Exempel:

Nortriptylin

Imipramin

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

### 5. Opioider

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

Exempel:

Oxykodon (OxyContin)

Morfin

Fentanyl

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

### 6. Antihistaminer

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

Exempel:

Klorfeniramin

Difenhydramin (Benadryl)

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

### 7. Sömhjälpmiddel och muskelavslappande medel

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

Exempel:

Zolpidem (Ambien)

Cyklobensaprin (Flexeril)

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

Vad kan du göra?

#### 1. Se över dina mediciner

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

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

#### 3. Anta icke-farmaceutiska strategier

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

Öva god sömnhygien istället för att lita på sömntabletter.

Hantera ångest eller depression genom rådgivning eller mindfulness-övningar.

Åtgärda smärta med sjukgymnastik eller akupunktur.

#### 4. Håll dig fysiskt och mentalt aktiv

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

Medan många mediciner kan stödja hälsa och välbefinnande, medför vissa risker för minne och kognitiv funktion, särskilt hos äldre vuxna. Genom att förstå dessa risker, diskutera problem med vårdgivare och utforska alternativa behandlingar är det möjligt att minimera påverkan på minnet och behålla ett skarpt sinne långt in i de gyllene åren.



\* AI

## DeepSeek: Kinas AI-revolution – Vem har mest nytta av den?



**I takt med att artificiell intelligens (AI) utvecklas i rasande fart har världen sett en rad nya teknologier ta form, och aktörer världen över tävlar om att ligga i framkant.**

Bland dessa finns DeepSeek – en innovativ AI-plattform som nyligen lanserats från Kina. Vad gör DeepSeek unikt, och hur skiljer det sig från tidigare AI-modeller?

### Vad är DeepSeek?

DeepSeek är en avancerad AI-plattform som utformats för att förbättra maskininlärning, naturlig språkförståelse och kognitiv databehandling. Plattformen är skapad av några av de främsta forskarna och ingenjörerna inom området och syftar till att tänja på gränserna för vad som är möjligt med AI idag. DeepSeek kräver identifiering av användaren är gratis att använda.

### Några av DeepSeeks mest framstående egenskaper inkluderar:

Förbättrad språkförståelse: Plattformen kan tolka mänskligt språk på en djupare nivå och förstå kontext, ton och intention. Detta gör interaktionen mer naturlig. Multi-modal kapacitet: Den kombinerar data från text, bild och ljud på ett smidigt sätt och möjliggör omfattande analys. Sjävlärande algoritmer: DeepSeek har förmågan att utvecklas på egen hand genom ny data, vilket minimerar behovet av kontinuerliga mänskliga ingrepp.

Snabb bearbetning i realtid: Detta gör plattformen särskilt attraktiv för användningsområden som kundtjänst och realtidsanalyser.

### Hur skiljer sig DeepSeek från äldre AI-modeller?

DeepSeek markerar ett stort kliv framåt jämfört med tidigare AI-lösningar på flera punkter: Komplexitet och djup: Tidigare AI-modeller byggde ofta på fördefinierade

algoritmer och saknade flexibiliteten att anpassa sig till ny information. DeepSeek använder djupinlärning för att analysera data på ett mer avancerat sätt.

Integration av multimodal data: Medan äldre modeller fokuserade på enstaka datatyper (till exempel text eller bild), kombinerar DeepSeek flera datatyper, vilket gör det användbart i många fler situationer.

Användarvänlighet: DeepSeek är utformat med slutanvändaren i fokus, vilket innebär att gränssnittet är anpassningsbara och kan skräddarsys för olika behov. Etik och transparens: I kontrast till äldre modeller har DeepSeek byggts med tydliga ramar för rättvisa, ansvar och öppenhet.

### Vem kan ha mest nytta av DeepSeek?

DeepSeek har potential att revolutionera en rad branscher. Företag som hanterar stora datamängder, exempelvis inom sjukvård, finans eller

kundtjänst, kan dra stor nytta av dess förmåga att analysera data snabbt och exakt. Samtidigt är det ett verktyg som också kan hjälpa forskare, beslutsfattare och till och med privatpersoner i deras dagliga arbete – särskilt när det gäller att förstå komplex information eller fatta snabba beslut.

### Förstår DeepSeek svenska och finska?

Yksi mielenkiintoinen alue, jolla DeepSeekiä testataan, on sen kielitaito. Alusta pystyy käsittelemään äänipohjaista vuorovaikutusta, mikä tarkoittaa, että käyttäjät voivat keskustella sen kanssa kuin ihminen. Mutta miten se toimii pohjoismaisilla kielillä?

Englanti: DeepSeek on edistynyt tässä jonkin verran. Käyttäjät ovat ilmoittaneet, että se toimii joskus hyvin englanniksi, vaikka tulokset voivat vaihdella kontekstin ja kyselyjen monimutkaisuuden mukaan.

suomi: Suomen osalta vastaus on kuitenkin ollut heikompi. Monet käyttäjät ovat huomanneet, että tekoäly usein "hajoaa" kohdatessaan monimutkaisen suomen kielen, mikä johtaa sekaviin vastauksiin.

DeepSeekin menestys globaalissa tekoälyympäristössä johtuu sen jatkuvasta kyvystä oppia ja sopeutua eri kielisiin ja kulttuurikonteksteihin. Ehkä jonain päivänä voimme keskustella vapaasti ruotsiksi ja suomeksi tällä tekniikalla – mutta toistaiseksi kehityspotentiaalia on. Kehittyneiden oppimisteknologioiden, multimodaalisen integraation ja eettisten kehysten yhdistelmällä DeepSeek asettaa uuden standardin sille, mitä tekoäly voi saavuttaa. Yrityksille, tutkijoille ja innovaattoreille, jotka etsivät seuraavan sukupolven tekoälyratkaisuja, tämä on nimi, jota kannattaa pitää silmällä. Mutta se on myös muistutus siitä, kuinka pitkälle tekoälyllä on vielä matkaa – eikä vähiten omien pohjoismaisten kieltemme hallitsemisessa.

On myös mielenkiintoista, että DeepSeek on voitu toteuttaa pienin kustannuksin tässä yhteydessä. Kiinalaiset ovat hyviä!

Jotkut ovat huolissaan siitä, voidaanko DeepSeekin tietoja luovuttaa Kiinan viranomaisille, ja tästä näkökulmasta ChatGPT on turvallisempi käyttää ainakin toistaiseksi.

# AI

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

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



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

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

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

### Framväxten av AI-genererade poddar

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Det här är bara ett

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

### Wasa Dagblad

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

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

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

Tidningen finns tillgänglig gratis på nätet.

Läsarnas texter är välkomna!

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

Chefredaktör är Hans Björknäs.

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

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

E-post: [wasadagblad@gmail.com](mailto:wasadagblad@gmail.com)



## HOROSKOP FÖR MARS 2025

### Mars´ skämt- samma stjärn- prognos

Väduren (21.3–19.4)  
Vårens energi flödar  
i dina ådror! Tyvärr  
glömmer du ditt pa-  
raply överallt. Ta det  
lugnt – du är väl inte  
gjord av socker (tror  
vi)?

Oxen (20.4–20.5)  
Vinterslasket gör dig  
butter, men du låtsas  
som att du trivs. Kryp  
upp i soffan, drick en  
liter te och vägra er-  
känna att mars räknas  
som vårmånad.

Tvillingarna (21.5–  
20.6)  
Du är full av idéer och  
planer! Synd bara att  
du förverkligar typ  
en av dem. Men hey,  
att tänka på att göra  
något är ju nästan  
samma sak som att  
göra det, eller hur?

Kräftan (21.6–22.7)  
Du känner dig kän-  
losam och nostalgisk.  
Försök att inte ringa  
ditt ex eller gråta över  
gamla väderprognos-  
ser. Våren kommer –

jag lovar!

Lejonet (23.7–22.8)  
Solen tittar äntligen  
fram, och du kan  
återvända till din  
naturliga livsmiljö –  
uppmärksamhetens  
centrum. Bara kom  
ihåg att solglasögon  
inte gör mars till en  
somrig månad.

Jungfrun (23.8–22.9)  
Du storstädar redan  
för våren, men våren  
verkar inte storstäda  
för dig. Andas djupt  
och acceptera att  
dammtussar är som  
vänner – de kommer  
alltid tillbaka.

Vågen (23.9–22.10)  
Vet du vad du vill? Nej.  
Men det är okej, för du  
råkade redan blanda  
ihop tre lattebeställning-  
ar på kaféet. Äventyret  
kan börja!

Skorpionen (23.10–  
21.11)  
Du är mystisk och oe-  
motståndlig – förutom  
när du försöker dra  
på dig vinterstövlarna  
i all hast. Låt våren  
komma i sin egen takt,  
som en riktigt bra  
thriller.

Skytten (22.11–21.12)  
Mars för med sig sto-  
ra möjligheter! Eller  
bara mer snömodd.  
Men din inställning  
avgör allt, så håll  
skorna torra och hu-  
mörret uppe.

Stenbocken (22.12–  
19.1)  
Du har en plan för  
våren. Universum  
har en annan. Flexi-  
bilitet är nyckeln till  
framgång – och till  
att inte bli arg när  
bussarna är försena-  
de.

Vattumannen (20.1–  
18.2)  
Din kreativa hjärna  
uppfinner en ny vår-  
trend. Tyvärr är det  
sandaler och ragg-  
sockor. Kanske inte  
än, men vi uppskat-  
tar din vision!

Fiskarna (19.2–20.3)  
Födelsedagar och  
vårkänslor gör dig till  
en romantisk dröm-  
mare. Bara se till att  
inte vandra rakt ut i  
en snödriva medan  
du beundrar vårso-  
len. Dröm stort – men  
håll koll på var du  
går!





# HUMOR FÖR ETT- HUNDRA ÅR SEDAN

## ÄRFTLIGHET

Läraren (slutande ett långrandigt och tråkigt föredrag om sin underbara och djupsinniga själ):

— Dumheten är ärftlig såsom alla andliga egenskaper.

En av eleverna:

— Varför talar Ni så illa om Edra föräldrar?

## ETT VÅGSTYCKE

Fadern: Tror bärads hövdingen att Ni kan försörja min dotter utan att göra konkurs?

Friaren: Naturligtvis.

Fadern: Det är mera än jag har klarat av, tag henne och försök att bli lycklig.

## PRUTA

— Ni påstår att ni ha bestämda pris och ändå tilläts den där damen pruta hela 200 mark.

— Alldeles, men under det bestämda priset kom hon dock icke.

## SVANS

Putte ser en beskedlig snok och ropar åt sin mamma: „Mamma, mamma, här kryper en svans i gräset, vems må den varal”

## STORA ÄGG

En herre frågade en tysk dam vilket djur som lägger de största äggen.

Damen: »Der Elephant, glaube ich».

Herrn: »Nein der Strauss».

Damen: »Ach so, der berühmte Komponist!».

## FINLÄNSK BERÖMMELSE.

Författaren: jag är glad att min sista bok har recenserats i också rikssvensk press. Vännen: Vad betyder det? Tusen nya läsare? Författaren: Nej, men för att bli berömd i Finland skall man först recenserars i Sverige.

## UNDER SENASTE HÖSTSTORM.

— Gud bevara dem som nu äro ute på havet och inte har någon båt.

## KANON UTAN KRUT

— Hör du, hvad tror du man sku göra med en kanon om man ej hittat upp krutet?

## KYSS

Hon: Har du aldrig kysst någon annan kvinnas läppar?

Han: Nej, och aldrig så härliga.

## PENGAR I BORGÅ

— I Borgå finns det inga pantkontor.

— Det var konstigt, varifrån får människorna där sina pengar då?

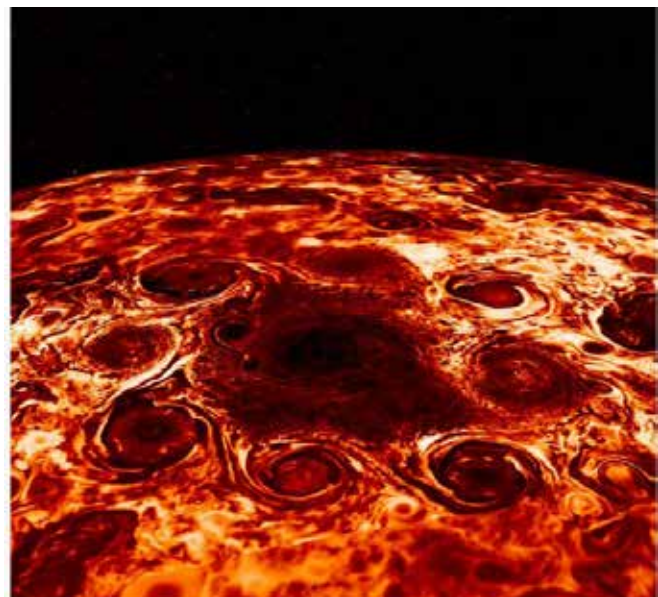
## FRÅN EN SMÅBARNSSKOLA I WIBORG

Barnen hade fått i uppdrag, att teckna figurer vilka skulle åskådliggöra, vad barnen tänkte bli som stora. Sålunda hade en gosse tecknat ett segelfartyg, han ville alltså bli en sjöman, en annan en automobil, han skulle bli chaufför etc.

Lilla Elsa hade icke alls tecknat. På lärarinnans fråga, varför hon ej gjort någon teckning svarade flickan

— jag tänker bli gift, men jag vet ej hur det ritas.

## Veckans astronomiska bild:



Cyclone storms encircle Jupiter's North Pole, captured in infrared light by NASA's Juno spacecraft.png

Cyclone storms encircle Jupiter's North Pole, captured in infrared light by NASA's Juno spacecraft.

NASA

Public domain

## Nästa vecka:



## Från läsarna

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

## Annonsera i WD

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

**WASA DAGBLAD**  
wasadagblad@gmail.com