

WASA DAGBLAD

Nr 11 Söndagen den 16 mars 2025

ISSN 2954-2448

Vinterkriget tog slut fö 85 år sedan

Energy Week i Vasa

Wasa Teater i höst

Luftproblem i H-huset

Mikko Ollikainen

ADHD

WASA DAG- BLAD



Här finns vi:

vpress.ovh

47 sidor

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 reglera 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 klimatför-

ändringarna 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, koldioxidneutral 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.

Photo Supplement





Vasa EnergyWeek: En vecka av elektrifierande innovation och globalt samarbete! Förbered dig på att bli fylld av energi! Vasa förvandlas till ett globalt nav för hållbara energilösningar.

Denna vecka pulserar den livliga staden Vasa av energi – bokstavligen! Den årliga Vasa EnergyWeek har anlänt och förvandlar staden till ett globalt epicentrum för energiinnovation. Från 17 till 20 mars samlas energientusiaster, branschledare och beslutsfattare från hela världen i hjärtat av det nordiska energitekniknavet, redo att tända samtal, skapa partnerskap och forma framtiden för hållbar energi.

Inbäddat i hjärtat av EnergyVaasa-klustret, det största energitekniknavet i Norden, surrar Vasa stadshus av aktivitet. Denna vecka är inte bara en konferens; det är en dynamisk plattform där banbrytande teknik, banbrytande forskning och visionära idéer kolliderar. Med fokus

på förnybar energi, smart energi, gasenergi och energilagring är EnergyWeek en mikrokosmos av den globala energiomställningen, som visar upp de senaste framstegen inom digitalisering, batterier, cirkulär ekonomi och framtida smarta städer.

Måndag: Sätt scenen med energi- och klimatkussioner

Veckan inleddes med en smäll med energi- och klimatseminarier måndagen den 17 mars, som samlade beslutsfattare och företagsrepresentanter för att ta itu med pressande energiutmaningar. Detta nationella påverkansarrangemang, nu inne på sitt 20:e år, tog upp kritiska frågor kring klimatmål, investeringar och Finlands industripolitik i ett europeiskt

sammanhang. Med växande geopolitiska spänningar och brådskan i klimatåtgärder utforskade seminariet hur EU-politiken påverkar finländska företag och investeringsmiljöer. Diskussionerna kretsade kring att samordna stödpolitik och effektivisera tillståndsprocesser för att verkligen tjäna företagen.

Seminarierets tema, "Glider klimatmål och investeringar iväg? – Finlands industripolitik som en del av europeisk industri- och stödpolitik", utlöste viktiga samtal om att navigera i handelskrig, statligt stödskonkurrens och kampen om kritiska resurser. Eftersom EnergyVaasa-klustret har planerade investeringar på 1,9 miljarder euro i energiteknisk infrastruktur fram till 2030 är dessa diskussioner

mer relevanta än någonsin.

Tisdag: Rida på vågen av vind- och förnybar energi

Tisdagen den 18 mars släppte lös den fulla kraften av förnybar energi med vind- och förnybar energidagen. Detta var veckans mest intensiva och inspirerande evenemang, som gav en omfattande översikt över de senaste nyheterna, teknikerna och tjänsterna inom vindkraft och förnybar energi. Utställningshallen var ett skyltfönster för innovation, med banbrytande lösningar över hela värdekedjan. Seminarier fördjupade sig i hållbar elektrifiering, finansiering, lagstiftning och den växande havsbaserade vindkrafts sektorn, vilket lyfte fram Vasa roll som ledande inom

NYHETER

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



som här på Molpehällorna

förnybara energilösningar.

Onsdag: Driva framtiden med energilagring

Onsdagen den 19 mars flyttades fokus till branschens hetaste område just nu: energilagring. Energilagringsevenemanget, nu inne på sitt fjärde år, samlade internationella experter för att utforska den hållbara batterivärdekedjan. Med det nordiska energiklustrets dynamiska ekosystem, med aktiva företag, innovativa projekt och nya universitetsutbildningsprogram, ligger Vasa i framkant av batteriteknikens utveckling. Utställningshallen surrade av aktivitet och visade upp de senaste framstegen inom energilagringens lösningar, medan kostnadsfria öppna seminarier gav värdefulla insikter i den växande marknaden.

Torsdag: Driva innovation med ren gasenergi

Veckan avslutades med fokus på ren gasenergi, torsdagen den 20 mars, som lyfte fram den snabbast växande sektorn inom energibranschen. Evenemanget Clean Gas Energy, det största nätverksevenemanget för gasindustrin i Norden, visade upp förnybara gaser för kraftproduktion, trans-

port och sjöfart. Med Vasas starka forskningsinfrastruktur och levande laboratorier visade evenemanget regionens engagemang för att utveckla banbrytande teknik för en hållbar framtid. Utställningshallen innehöll ett brett utbud av utställare, från fordonstillverkare till avfallshanteringsexperter, vilket visade den stora potentialen på den rena gasmarknaden.

EnergyVaasa: En ledstjärna för innovation

EnergyVaasas uppdrag att skapa mer hållbar teknik för att rädda planeten är påtagligt under hela veckan. Med över 180 företag, 13 000 anställda och en årlig omsättning på över 6 miljarder euro är klustrets inverkan obestridlig. Dess 80-procentiga exporttakt understryker dess globala räckvidd, medan dess årliga investering på 250 miljoner euro i forskning och utveckling driver kontinuerlig innovation.

Den samarbetsanda som råder i Vasa, där lokala universitet, energiteknikföretag och kommuner arbetar i samklang, vittnar om regionens innovativa förmåga. När planerade investeringar i energiteknisk infrastruktur skjuter i höjden är Vasa redo att leda världen i övergången

till en hållbar energiframtid.

EnergyWeek är mer än bara ett evenemang; det är en katalysator för förändring, en plattform för samarbete och en hyllning till innovation. När veckan närmar sig sitt slut kommer energin som genereras i Vasa att fortsätta att driva världen mot en ljusare och mer hållbar framtid.

RIKSDAGEN

Ollikainen leder nu Vaasa valkrets riksdagsledamöter
Samarbete över partigränserna i fokus



Mikko Ollikainen (SFP) från Malax har valts till ordförande för samarbetsnätverket för riksdagsledamöterna i Vasa valkrets, enligt ett pressmeddelande från SFP. Samarbetsnätverket samordnar samarbetet mellan riksdagsledamöterna i Vasa valkrets över partigränserna. Mikko Ollikainen betonar vikten av samarbete mellan riksdagsledamöterna.

- Samarbetsnätverkets arbete är oerhört viktigt för att bevara landskapets intressen. Vi arbetar aktivt för att öka medvetenheten om aktuella frågor i valkretsen, så att vi bättre kan lyfta fram regionen och dess projekt, säger Ollikainen.

Nätverket anordnar bland annat

intressebevakningsmöten med intressegrupper, kommuner och landskapsförbund samt gör gemensamma budgetförslag till statsbudgeten. Dessutom anordnar nätverket ett gemensamt sommarmöte där aktuella frågor som rör valkretsen behandlas.

- Det finns många stora projekt på gång i valkretsen, och det är viktigt att vi driver dem tillsammans och får aktuell information om dem. För hela regionens livskraft är nätverket mycket viktigt, eftersom det verkar genuint över partigränserna och mellan regeringen och oppositionen, avslutar Ollikainen

VÄLFÄRDSOMRÅDET

Läkemedelsautomater revolutionerar hemvården i Österbotten – läkemedelssäkerheten till en ny nivå!

Glöm bort läkemedelsspill och förväxlingar – smarta enheter garanterar rätt medicinering varje gång!

LÖsterbottens välfärdsområde finns det anledning att fira! Läkemedelssäkerheten för hemvårdens kunder har tagit ett enormt steg framåt tack vare smarta läkemedelsautomater. Dessa innovativa enheter säkerställer att varje kund får rätt dos av läkemedel vid exakt rätt tidpunkt, vilket gör läkemedelsbehandlingen säkrare och mer bekymmersfri än någonsin tidigare.

Föreställ dig att du inte längre behöver oroa dig för om du kom ihåg att ta dina mediciner. Läkemedelsautomaten påminner dig vänligt, och om medicinen av någon anledning glöms bort, låser den dosen säkert och larmar hem-

vårdens personal. På så sätt undviks överdoseringar och felanvändning av läkemedel, och alla kan njuta av sinnesfrid.

”Vi arbetar kontinuerligt för att hemvårdstjänsterna ska vara desamma för alla”, glädjer sig överskötare Paula Olin. ”Nu är läkemedelsautomaterna kostnadsfria för alla som får regelbunden hemvård, och vi testar dem även för servicekunder. Detta är ett stort steg mot en jämlik och säker hemvård.”

I Österbotten används redan cirka 230 läkemedelsautomater, och deras popularitet ökar för varje dag. Kunderna har tagit emot enheterna med öppna armar, och de har visat sig vara enkla att använda och pålitliga.

”Läkemedelsautomaten är alltid en del av vår hemvård, eftersom den förbättrar säkerheten och stöder självständigheten”, betonar Olin. ”Kunderna har varit nöjda med enheterna och har snabbt vant sig vid dem.”

Detta är en verklig win-win-situation: kunderna får en säkrare läkemedelsbehandling, och hemvårdens personal kan fokusera ännu mer på kundernas övergripande välbefinnande. Läkemedelsautomaterna är här för att stanna, och de innebär en ny era för hemvården i Österbotten.

VÄLFÄRDSOMRÅDET

Nybyggda sjukhusets sjätte våning drabbad av allvarliga luftproblem – patienter och personal sjuka Miljonrenovering krävs efter larm om hälsofarlig inomhusmiljö



Bara något år efter invigningen tvingas sjätte våningen i det hypermoderna H-huset på Vasa centralsjukhusområde genomgå en omfattande renovering. Orsaken: allvarliga inomhusluftproblem som orsakat sjukdomssymptom hos både patienter och personal. Vårdavdelningarna, som inrymmer kritisk vård för cancerpatienter och neurologiska patienter, har drabbats av förhöjda halter av hälsofarliga ämnen.

Larmen om ohälsa började redan 2023, men först nu står det klart att en dyrbar renovering är oundviklig. Byggchefen Timo Koivisto uttrycker stor förvåning över att material som valts ut för att vara hälsosäkra ändå orsakat problem. Undersökningar har visat på förhöjda värden av 2-etylhexanol, ett ämne som kan frigöras från plastmattor och lim.

”Det känns jättetråkigt att våra nya utrymmen drabbats av problem, men vi åtgärdar dem så fort som möjligt”, säger överskötare Johanna Syrén i ett pressmeddelande.

Renoveringen, som beräknas ta mellan sex och nio månader, kommer att inledas i sommar. Under tiden måste tillfälliga vårdutrymmen ordnas. Valfärdsområdesdirektör Marina Kinnunen betonar att målet är friska och säkra utrymmen för alla, men medger att det är en lång väg dit.

”Vårt mål är att all vår verksamhet ska ha friska utrymmen, men vi vet att det kommer ta ett tag att nå det”, säger Kinnunen.

En ljuspunkt i det hela är att byggalliansen Bothnia High 5, som ansvarade för bygget, fortfarande har efteransvar. Det innebär att renoveringen inte belastar valfärdsområdets egen budget. Dessutom har byggalliansen beslutat att utvidga luftundersökningarna till övriga våningar i H-huset, för att säkerställa att inga fler överraskningar väntar.

KULTURGÄRNING

Omröstningen om Årets kulturgärning i Vasa 2024 börjar!

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

Kandidaterna är:

Wasa Sinfonietta: En 95-årig amatörörkester 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!

Alla är välkomna att träffa kandidaterna på Vasa stadsteaters 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!

DE ÄLDRES RÖST

Armas-festivalen

– De äldres röst ekar i Vasa 17–23.3.2025!

Vasa rustar för en vecka fylld av konst, kultur och livserfarenhet när den riksomfattande Armas-festivalen, de äldres röst, intar staden 17–23 mars 2025. Festivalen är en hyllning till äldre generationers kreativitet och en chans att uppleva mångsidiga kulturevenemang berättar staden i ett pressmeddelande.

Invigningen av festivalen sker den 17 mars på Berghemmet, och den 20 mars firas Armasdagens högtidligheter på Vasa huvudbibliotek. Under veckan bjuds det på ett rikt program med utställningar, filmvisningar, musik, författarbesök och sociala sammankomster.

Ett axplock ur programmet: Invigningsfest 17.3 kl. 13.00–15.00, Berghemets festsal: Dragspelsuppträdande (Elmer Dahlbäck, Kuula-institutet)

Fotograf Gunnar Bäckman berättar om ett liv med kreativitet

Diktuppläsning av gruppen Runonkulkijat
Kaffeservering i Berghemets matsal.

Armasdagen 20.3 kl. 12.00–15.00, Vasa huvudbibliotek:
Vasa stadsorkesters stråkrö

NYHETER

(12.00, Café Proosa)

Föreläsning med Eeva Kontiokari: Kevät, kesä ja rakkaus (13.00–14.00, Dramasalen)

Linedance med Vaasan Eläkkeensaajat ry (14.00–14.30, Dramasalen)

Presentation av hälsofrämjande tjänster och föreningar (entréhallen)

Samtalskafé med gratis kaffe och tilltugg (Café Proosa)

Kultur i alla dess former:

Utställningar med Gunnar Bäckman, pärlarbeten och verk av kulturkammargrupperna.

Filmförevisningar, inklusive en förhandsvisning av "Havet som försvann".

Musik och dans, från invigningsdans till Vasa stadsorkesters stråktrio.

Litteratur och teater, med författarbesök och teaterbingo.

Specialpriser på biljetter till stadsteaterns föreställningar.

Armas-festivalen är ett utmärkt tillfälle att ta del av ett rikt kulturutbud och fira den äldre generationens bidrag till samhället. Följ evenemanget på sociala medier med hashtagen #armasfestivaali.

IDROTTSSTJÄRNOR

Vasa Stad Hyllar Årets Idrottsstjärnor – En Kväll Fylld av Glädje och Stolthet!



Vasa stad har nyligen hyllat sina framgångsrika idrottare med en storslagen prisutdelning i stadshuset. Det var en kväll fylld av glädje och stolthet när 194 lokala hjältar, som triumferat på nationell och internationell nivå under 2024, fick ta emot välförtjänt uppmärksamhet.

Denna imponerande skara av atleter, nominerade av stadens idrottsföreningar, inkluderade både juniorer och seniorer som erövat medaljer i FM, NM, EM, VM och OS. Även paraidrottare från Vasa och de som representerar Vasas idrottsföreningar fanns med på den ärofyllda listan.

Prisutdelningen, som ägde rum den 10 mars 2025 i Vasa stadshus, var en hyllning till den talang och det hårda arbete som dessa idrottare lagt ner. Staden visade sin uppskattning genom att inte bara prisa deras prestationer, utan även dela ut stipendier till de som utmärkt sig i internationella stortävlingar.

Evenemanget var en strålande manifestation av Vasas rika idrottsliv och den starka gemenskapen kring idrotten i staden. Det var en kväll då hjältar hyllades, prestationer uppmärksammades och framtidens idrottsstjärnor inspirerades.

BILD: Måndagen den 10 mars belönades bland annat representanter från West Coast Vikings Cheerleaders och Wasa Royals i Vasa stadshus.

Vasa stad / Christoffer Björklund



EKONOMI

Finlands Bank: Världsläget skapar osäkerhet – långsam ekonomisk återhämtning, handelskrig hotar

Den världspolitiska situationen har förändrats på ett farligt sätt för Europa, och osäkerhet skuggar Finlands och Europas ekonomiska tillväxt, varnar Finlands Bank i ett färskt pressmeddelande. Direktör Olli Rehn betonar att Europa snabbt måste hitta sätt att stödja Ukraina och stärka sitt eget försvar.

Osäkerheten tynger investeringar och export i euroområdet, och riskerna går mot svagare utveckling. Inflationen stabiliseras mot målet, men den ekonomiska tillväxten är dämpad. Å andra sidan kan betydande ökning av försvarsutgifter och investeringar i Europa öka produktionen i euroområdet.

Enligt Eurosystemets gemensamma prognos kommer inflationen att vara 2,3 % år 2025 och 1,9 % år 2026. Även mått på kärninflationen tyder på att inflationen kommer att stabiliseras hållbart mot 2-procentmålet.

”Vi beslutade i Europeiska centralbankens råd att fortsätta sänka räntorna i mars, eftersom inflationen har dämpats och de ekonomiska utsikterna har försvagats. Vi förbinder oss inte till någon räntebana, utan beslut fattas från möte till möte, nästa gång i april. Rådet behåller full handlingsfrihet när osäkerheten är stor”, säger Rehn. Styrräntan sänktes nu för sjätte gången, med 0,25 procentenheter till 2,5 procent.

Finlands ekonomiska återhämtning långsam

Finlands ekonomi återhämtar sig från recessionen, men den ekonomiska tillväxten är blygsam och bromsas särskilt av låga investeringar. I Finlands Banks interimprognos från mars 2025 förväntas ekonomin växa i samma takt som i decemberprognosen, men riskerna för en svagare utveckling än prognostiserat har ökat. Ekonomin växer med 0,8 % i år, och tillväxten förväntas öka till 1,8 %

år 2026. I slutet av prognosperioden år 2027 avtar tillväxten till 1,3 %.

Ett omfattande handelskrig skulle försvaga den globala produktionen

Enligt Finlands Banks beräkningar skulle USA:s importtullar på EU-länder och Kina kunna minska den globala produktionen med drygt 0,5 % i år och nästa år. Effekterna på euroområdet ekonomi kan bli något större än detta. Ett handelskrig kan ha både prisdrivande och prisdämpande effekter.

USA har infört betydande handelsrestriktioner för sina handelspartner. "Om USA:s omfattande tullar på import från EU-länder genomförs, skulle det försvåra Finlands varuexport, eftersom USA är en viktig exportmarknad för Finland. Den ökade osäkerheten kan i sig dämpa privatkonsumtionen, investeringarna och tillväxten på Finlands exportmarknader", konstaterar Rehn.

Europa och Finland behöver satsningar på säkerhet och lösningar på ekonomins strukturella problem. "Försvarsinvesteringarna måste nu ökas i en situation där EU-ländernas offentliga underskott redan är stora. Därför behöver vi också gemensamma europeiska lösningar som måste genomföras på ett sätt som effektivt ökar vår gemensamma externa säkerhet", betonar Rehn.

KRIGSBROTT

Rysk soldat döms till livstids fängelse i Finland

Detta är endast ett av de tiotusentals krigsbrott som skett efter Rysslands oprovocerade anfall mot Ukraina. Men detta fall skiljer sig från alla andra eftersom det behandlas i en finländsk domstol.

Det är tingsrätten i Helsingfors som fått Voislav Torden och hans krigsbrott på sitt bord. Den ryska soldaten Torden deltog i en grupp ryska frivilliga soldater som deltog i en strid mot den ukrainska armén. Han dödade en tillfångatagen ukrainsk soldat - och att döda tillfångatagna är strängt förbjudet bland annat i Geneve-konventionen. Sedan tog han bilder av den dödade soldaten och han spred dessa i sociala medier, en sak som utgjorde en del av bevisningen.

Tingsrätten dömde Torden till livstids fängelse vilket är det vanliga straffet vid mord. Hans advokat meddelar att beslutet kommer att överklagas.

ChatGPT

ChatGPT:s nya Tasks-funktion - hjälp med det dagliga arbetet

Med ChatGPT:s uppgiftsfunktion kan du tilldela och spåra specifika uppgifter i en konversation. Det hjälper dig att organisera ditt arbete, ställa in påminnelser och hantera flerstegsprojekt effektivt. Några viktiga funktioner inkluderar:

Uppgiftsdelning: Du kan skapa uppgifter och tilldela dem till ChatGPT eller lista dem för personlig övervakning.

Förloppsspårning: Uppgifter kan markeras som "pågående", "slutförda" eller uppdateras efter behov.

Påminnelser och förfallodatum: Du kan ställa in påminnelser för uppgifter som har specifika deadlines.

Samarbete: Om du arbetar i ett team kan uppgifter använ-

das för att samordna insatser genom att beskriva ansvarsområden.

Den här funktionen är särskilt användbar för strukturerade arbetsflöden, som att skriva projekt, planera forskning eller förbereda för möten.

RYSSLAND, EU och USA

Stödet till Ukraina - Solidaritet och krav i krisens skugga

Veckans besked om nytt stöd till Ukraina visar på en fortsatt internationell vilja att stå upp för landet i dess kamp mot Rysslands aggression. EU bidrar med tre miljarder euro, Spanien med en miljard euro och Sverige med 100 miljoner kronor - summor som tillsammans utgör en betydande uppbackning för Ukrainas försvar. Samtidigt kastar USA:s krav på 500 miljarder dollar en skugga över situationen, och det väcker frågor om både moral och realism i det globala stödet till ett land i nöd.

EU:s bidrag på tre miljarder euro är ännu ett bevis på unionens roll som en av de mest pålitliga stöttepelarna för Ukraina. Sedan Rysslands fullskaliga invasion 2022 har EU och dess medlemsländer pumpat in miljarder för att stärka Ukrainas militära kapacitet, humanitära behov och ekonomiska stabilitet. Spaniens miljard är också en viktig signal - ett land som, trots egna ekonomiska utmaningar, väljer att prioritera solidaritet med Ukraina. Sverige, med sitt bidrag på 100 miljoner kronor, fortsätter att leverera stöd i proportion till sin storlek, även om det i sammanhanget framstår som blygsamt jämfört med tidigare svenska paket, som det rekordstora på 13,5 miljarder kronor i januari 2025.

Men det är USA:s krav på 500 miljarder dollar som sticker ut - och inte på ett positivt sätt. Om detta stämmer, och det inte handlar om en missuppfattning eller ett förhandlingsutspel, är det ett häpnadsväckande drag. Ukraina, ett land som kämpar för sin överlevnad mot en övermäktig fiende, har knappast resurser att betala en sådan summa. USA har visserligen varit den enskilt största bidragsgivaren till Ukraina i absoluta tal, men att nu kräva återbetalning i den storleksordningen riskerar att underminera den moraliska grund som västvärldens stöd vilar på. Det skulle också kunna skicka en signal till andra nationer att dra sig undan, av rädsla för att deras bidrag ska ses som lån snarare än solidaritet.

Det finns en möjlighet att USA:s krav är en politisk manöver, kanske kopplad till interna budgetdiskussioner eller ett försök att pressa Europa att ta ett större ansvar. Men oavsett motivet är tajningen usel. Ukraina befinner sig i ett kritiskt skede, med rapporter om hård press från ryska styrkor längs fronten. Att i detta läge lägga en sådan börda på Kiev riskerar att försvaga både Ukrainas motståndskraft och den internationella enigheten.

Vad vi ser idag är en värld som fortfarande är villig att stödja Ukraina, men där sprickor i samarbetet börjar synas. EU och dess medlemsländer gör sitt, även om vissa - inklusive Sverige - ibland kunde vara mer ambitiösa i förhållande till sina resurser. USA:s hållning, om den bekräftas, är dock en påminnelse om att geopolitiska intressen och nationell politik snabbt kan trumfa idealism. För Ukrainas skull måste västvärlden hålla fast vid principen om solidaritet utan förbehåll. Kriget är inte över, och stödet får inte vackla - varken i ord eller handling.

VECKANS KONSTUPPLEVELSE



Alexander Lauréus

4.1.1783, Turku

20.10.1823, Rooma, Italia

Porträtt av en ung dam, 1809

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 Vasas och med att hans far Alexander var landshövding i Vasas 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 Vasas museer.

LILLA TEATERN, HELSINGFORS

Musikalen Katrina

I fall 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

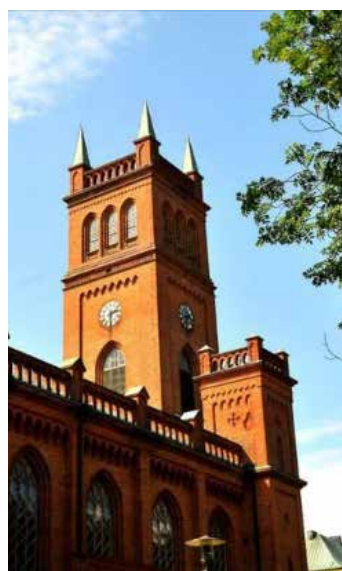
ATENEUM

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 Vasas – 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 Vasas 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 sonaatteja ja kirjeitä

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

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

alueeseen.

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.

MUSIKFESTPELEN 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

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



Att ramla ur kärran

Också finlandismerna har ett kulturellt värde

Dialekter anses allmänt ha ett stort kulturellt och historiskt värde. De bär på berättelser om vår gemensamma historia, om hur språket utvecklats och förändrats över tid, och om de unika erfarenheter som format olika samhällen. Därför ägnas stor möda åt att dokumentera och bevara dem. I Finland har till exempel intresset för Vörådialekten fått ett uppsving i och med musikgruppen KAJ:s framgångar. Men hur är det med finlandismerna, vår gemensamma finlandssvenska dialekt? Bär de också på ett kulturellt värde, och förtjänar de att bevaras?

Finlandismer är ord, uttryck och grammatiska konstruktioner som är unika för finlandssvenskan, eller som används på ett annorlunda sätt än i rikssvenskan. De har ofta sitt ursprung i lokala dialekter eller i det finska språket, genom lån eller översättningar. Ett klassiskt exempel är uttrycket "ramla ur kärran", som tydligt visar på en finsk påverkan. Ordet "egenläkare" är ett annat exempel, som faktiskt är mer precist än det rikssvenska "husläkare".

Språkforskaren Charlotta af Hällström-Reijonen definierade finlandismerna år 2012 som

"ett ord, en fras eller en struktur som bara används i finlandssvenskan samt i finlandssvenska regionalspråk eller som används i en annan betydelse än i svenskan i Sverige." (Källa: svenskfinland.fi)

Ett rikt språkligt arv

Finlandssvenskan är full av talande och färgstarka uttryck. Här är några exempel på finlandismer och deras rikssvenska motsvarigheter:

- Pannlapp - grytlapp
- Panta på något - vänta med, hålla inne med
- Pantfånge - gisslan
- Parad, paradsida - förstasida, nyhetsida
- Parkeringsgrotta - parkeringsgarage (underjordiskt)
- Passlig - lämplig
- Peffa - bak, stjärt, rumpa
- Primärskötare - undersköterska
- Propp, bränna prop-parna - bli förbannad
- Räckä - dröja, ta. "Det räcker i 4 timmar" - det tar fyra timmar
- Räckas - nå
- Rödmylla - falu rödfärg
- Vara på sju famnars vatten - vara i knipa, ha tagit sig vatten över huvudet
- Skrapabulle - sladd-

barn

- Skroppa - skryta

Dessa exempel är tagna från en Finlandssvensk ordlista gjord av Paulas Pörte. Ordlistan finns på nätet här: <https://paulaz.se/rubriker/finlandssvensk-ordlista/>

Dessa exempel visar på finlandssvenskans rikedom och variation. De speglar vardagslivet, kulturen och de unika erfarenheter som format finlandssvenskarna. Många finlandismer är dessutom mer direkta och uttrycksfulla än sina rikssvenska motsvarigheter.

Gränsen mellan tal- och skriftspråk

Finlandismer betraktas ofta som talspråk, och används sällan i formell skrift. Den skrivna finlandssvenskan följer i regel vedertagen svensk grammatik och Svenska Akademiens ordlista. Undantag finns förstas i skönlitteratur och poesi, där språkliga friheter tas.

För rikssvenskar kan finlandismer, särskilt de som är lånord från finskan, ibland vara svåra att förstå utan sammanhang. Exempel på sådana lånord är "halare" (overall), "roskis" (skräpkorg), "huppare" (munkjacka), "kaveri" (kompis) och

"krapula" (bakfylla). Dessa ord är en naturlig del av finlandssvenskan, men kan kräva en förklaring för den som inte är bekant med dem.

När är det "tillåtet" att använda finlandismer?

Frågan om när det är lämpligt att använda finlandismer är komplex. I texter som riktar sig specifikt till finlandssvenskar är de naturligtvis helt acceptabla, och kan till och med bidra till att skapa en känsla av gemenskap och igenkänning. I texter som riktar sig till en bredare svenskspråkig publik kan det vara bra att vara mer försiktig, och eventuellt förklara eller undvika allt för obskyra finlandismer.

Kåserier och andra lättsamma texter kan vara ett utmärkt forum för att använda finlandismer, eftersom de ofta bidrar till en humoristisk eller avslappnad ton. Men även i mer formella sammanhang kan finlandismer ibland användas för att ge texten en personlig eller lokal prägel.

Att bevara ett språkligt arv

Det är synd om uttryck som "mellan verserna", "vedliden", "rojsig" och "på äldre sidan" försvinner ur vårt ordförråd. De är en del av vår språkliga identitet, och bär på en historia som är värd att bevara. Vi är inte finnar, och vi vill inte heller bli "vattusvenskar". Låt oss vara finlandssvenskar, och låt oss värna om vårt unika språk!

Finlandismerna är en viktig del av vår kulturella identitet. De speglar vår historia, vår kultur och våra unika erfarenheter. Genom att bevara och använda dem bidrar vi till att hålla vårt språkliga arv levande.

Och här ett stycke på Pörtom-dialekt:

Så, nour je e tiillåte ti anväänd finlandisme? I tekstär som riktar se specielt tii di svenska foltjen i lande vaart? I kåseriär? Elo je alltid failt ta anväänd in finlandinism å man ska klandras? Men synd je no, om utryck som mellan versärna, vedliden, rojsi å på gamblan seidon sku fösvinn öur väran vokabulär. Finnar ji vi int, vatusvenskar vill vi int vaal, let oss va finlansvenskar



ADHD

Upp till 19% av pojkarna äter ADHD-medicin – handlar det om överdiagnostik?

Explosionsartad ökning av ADHD-diagnoser oroar experter.

Antalet ADHD-diagnoser hos barn och ungdomar i Finland fortsätter att öka oroväckande, enligt de senaste uppgifterna från Institutet för hälsa och välfärd (THL). Särskilt oroande är förekomsten av ADHD-medicinering bland pojkar, som i vissa välfärdsområden har stigit till så högt som 19 procent bland pojkar i lågstadiet. Detta väcker allvarliga frågor om det handlar om en verklig ökning av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar eller möjligen överdiagnostik.

Statistiken talar sitt tydliga språk: år 2023 hade cirka 11 procent av pojkarna i lågstadiet en ADHD-diagnos, och bland 13–17-åriga pojkar var motsvarande siffra cir-

ka 10 procent. Även bland flickor har antalet diagnoser ökat, men pojkarnas andel är fortfarande betydligt högre. Särskilt i östra Finland är ADHD-diagnoser och medicinering vanligast, medan de är mer sällsynta i Österbotten och Östra Nyland.

THL:s överläkare Terhi Aalto-Setälä medger att ADHD-symtom är välkända idag och att fler söker sig till undersökningar. Hon betonar dock att symtomen kan förklaras av många andra faktorer än ADHD, vilket kräver noggranna utredningar. ”Detta är en betydande utmaning särskilt för skol- och studenthälsovården, där utredningsbördan ökar”, konstaterar Aalto-Setälä.

Kelas specialforskare Miika Vuori är inne på samma linje. Han påpekar att de stora regionala skillnaderna i diagnoser och medicinering tyder på att det finns betydande regionala variationer även i undersöknings- och behandlingspraxis. ”Detta måste uppmärksammas mer än för närvarande”, betonar Vuori.

Experter är oroade över att ADHD-behandlingspraxis och eventuell feldiagnostik har väckt oro inte bara i Finland utan även i andra länder, som Island och Sverige. På Island är ADHD-medicinering bland barn och ungdomar ännu vanligare än i Finland.

Det är tydligt att ADHD hos barn och ungdomar också är en samhällsfråga. Överdiagnostik kan leda till att barn och ungdomar får medicin som de kanske inte

behöver, och detta kan orsaka skadliga biverkningar. Å andra sidan kan obehandlad ADHD leda till allvarliga problem, som svårigheter i skolan, sociala problem och psykiska problem.

Enligt THL:s och Kelans experter kommer den årliga förekomsten av ADHD-diagnoser bland pojkar i lågstadiet i Finland att stiga till cirka 15 procent och bland 13–17-åriga flickor till cirka 8–10 procent innan tillväxten avtar. Detta innebär att allt fler barn och ungdomar får en ADHD-diagnos och medicinering.

Det är därför viktigt att ADHD-diagnostik och behandling baseras på noggranna utvärderingar och att barnets eller ungdomens individuella behov beaktas. Dessutom behövs mer forskning om vilka faktorer som påverkar den ökade förekomsten av ADHD och hur överdiagnostik kan förebyggas.

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

Februari 2025: En viskning av varning i värmen



Februari 2025 ristade in ännu ett oroande märke i klimatrekordet och befäste den obevekliga trenden med stigande globala temperaturer. Copernicus, genom sin ERA5-dataset, avslöjade att det var den tredje varmaste februari som någonsin registrerats, med en global genomsnittlig lufttemperatur vid ytan på 13,36 °C. Medan endast en skärva (0,03 °C) skilde den från den fjärde varmaste 2020, är den bredare berättelsen en av ihållande, alarmerande värme.

Siffrorna målar upp en skarp bild: Februari 2025 steg 1,59 °C över den förindustriella baslinjen (1850-1900), en kritisk tröskel som belyser den accelererande takten i den globala uppvärmningen. Noterbart är att 19 av de senaste 20 månaderna har överskridit denna 1,5 °C-gräns, en statistik som, även om den kan variera

något mellan dataset, understryker allvaret i vår nuvarande klimatutveckling.

Den boreala vintern (december 2024 till februari 2025) speglade denna trend och registrerades som den näst varmaste som någonsin registrerats, strax under föregående års topp. Dessutom noterades 12-månadersperioden från mars 2024 till februari 2025 också till 1,59 °C över förindustriella nivåer, vilket förstärker den långsiktiga uppvärmningstrenden.

»Februari 2025 fortsätter raden av rekord- eller nära rekordtemperaturer som observerats under de senaste två åren«, konstaterade Samantha Burgess, strategisk chef för klimat vid ECMWF. Denna ihållande värme är inte bara en statistik; den översätts till konkreta konsekvenser, särskilt den aldrig tidigare skådade smältningen av havsis. »Rekord- eller nära

rekordlåg havsisutbredning vid båda polerna« har drivit den globala havsisutbredningen till ett historiskt minimum, ett kyligt bevis på planetens snabba omvandling.

Europa, som upplevde fikor av intensiv värme, presenterade en nyanserad bild. Kontinentens genomsnittliga temperatur i februari låg över genomsnittet för 1991-2020, men inte bland de tio varmaste.

Norra Fennoskandia, Island och Alperna sved, medan Östeuropa upplevde kallare än genomsnittliga temperaturer. Denna regionala variation understryker det komplexa samspelet mellan klimatmönster.

Utöver landtemperaturer värms även haven upp. Den genomsnittliga havsvattentemperaturen (SST) för februari 2025 var den näst högsta som någonsin re-

gistrerats och nådde 20,88 °C. Även om den var något svalare än rekordfebruari 2024, förblev SST:erna alarmerande höga i många havsbassänger, med Mexikanska golfen och Medelhavet som bevittnade expanderande rekordområden.

Detta pressmeddelande från Copernicus är mer än bara en samling siffror. Det är en stark påminnelse om att planetens klimat är i förändring och att konsekvenserna blir alltmer synliga.

Det ihållande överskridandet av 1,5 °C-tröskeln, den aldrig tidigare skådade havsis förlusten och de rekordhöga havstemperaturerna är alla symtom på en uppvärmande värld. De fungerar som en uppmaning till handling och uppmanar oss att påskynda ansträngningarna för att mildra klimatförändringarna innan varningsviskningarna blir ett öronbedövande brus.

VINTERKRIGET

ÅBO UNDERRÄTTELSE

Torsdagen den 14 mars 1940

117 årgången • Nr 72 (27.822)

Torsdagen den 14 mars 1940

EN SVART DAG FÖR FINLAND: FRED UNDER HÅRDA VILLKOR.

Rådsunionen erhåller Hangöudd och Lappvikshamnen samt de kringliggande öarna och Finska vikens öar.

**HANGÖ, VIBORG, KEXHOLM OCH SORDAVALA
BLI RYSKA STÄDER.**

DEN NYA RIKSGRÄNSEN GÅR FRÅN TRAKTEN MELLAN
VEDERLAX KYRKA OCH PAAT. ONSAARI GENOM BL. A
ENSO OCH VÄRTSILÄ TILL LAHNAJÄRVI VID GRÄNSEN

Hangö skall avträdas inom tio dagar.

Niukkanen och
Hannu'a gå.

Kunna ej förena sig
om regeringens
ståndpunkt.

Soldater, jag har stridit på
många slagfält, men icke sett
edra vederlikar som krigare.

*Då detta krigs historia engång skrives
tär världen lära känna edra värn*

Vinterkriget slutade för 85 år sedan

För 85 år sedan, den 13 mars 1940, tystnade vapnen efter tre månader av intensiv strid. Vinterkriget, en heroisk kamp där Finlands lilla armé stod emot den sovjetiska jättens anfall, tog slut. Hoppet om en rättvis fred levde ännu i den finländska befolkningen, men när fredsvillkoren blev kända, svepte en våg av förskräckelse över landet. Finlands flaggor vajade på halv stång, en nation i sorg.

I dag, när vi ser tillbaka på dessa händelser, ekar de kusligt i ljuset av det pågående kriget i Ukraina. En konflikt som nu överträffat Vinterkrigets längd tiofalt. Parallellerna är slående, både i den militära aggressionen och i folkets okuvliga vilja att försvara sitt land.

För att minnas denna ödesdigra dag, låt oss återvända till den 14 mars 1940, dagen efter fredsslutet,

och lyssna till rösterna från den tidens finländska dagstidningar:

- ”Ett tungt moln har sänkt sig över vårt land. En fred som tvingats på oss, en fred som kräver oerhörda uppoffringar. Men mitt i sorgen, en beslutssamhet att bygga upp vårt land igen.”

- ”Våra soldater har kämpat med ett mod som kommer att leva vidare i generationer. Deras offer får aldrig glömmas.”

- ”Trots det mörker som omger oss, måste vi hålla fast vid hoppet. Framtiden tillhör dem som inte ger upp.”

Dessa ord, nedtecknade för 85 år sedan, talar till oss än i dag. De påminner oss om vikten av motståndskraft, hopp och en okuvlig tro på rättvisa.

*Vinterkrigets minnesmärke på
Kasärntorget i Helsingfors*



Fältherren tackar sin tappra armé.

„Jag har kämpat på .(många slagfält, men ännu ej sett er; like som krigsmän.”

överbefälhavaren, fältmarskalk Mannerheims dagorder den 14 mars 1940.

Soldater av Finlands ärorika armé! Fred har slutits mellan vårt land och Sovjetryssland, en hård fred,

som till Sovjet utlämnat så gott som varje slagfält, på vilka ni gjutit ert blod för allt vad ni skattat dyrt och heligt. Ni ville ej kriget, ni älskade freden, arbetet och framåtskridandet, men kampen blev er påtvingad och i den har ni utträttat storverk, som för sekler framåt skola stråla på hävdens blad.

Mer än 15,000 av er, som drogo ut komma ej att återse hemmet, och huru många äro ej de, som för alltid förlorat sin arbetsförmåga. Men ni ha även utdelat hårda slag och om ett par hundra tusental av edra fiender nu ligga under den frusna drivan eller med brusten blick stirra mot vår stjärnhimmel, så är felet därtill icke ert. Ni hatade dem ej, ni ville dem intet ont, ni följde endast krigets hårda lag att döda eller dö. Soldater!

Jag har kämpat på många slagfält, men jag har ännu ej sett er like som krigsmän. Jag är stolt över er som om ni vore mina egna barn. Lika stolt över männen från tundrorna i norr som över sönerna från Österbottens vida slätter, Karelens skogar, Savolax leende bygder, Tavastlands och Satakundas rika gårdar, Nylands och Egentliga Finlands björkomsusade hagar. Jag är lika stolt över fabriksarbetaren och den fattiga stugans son som över den rike mannens insats av liv och lem. Jag tackar er alla officerare, underbefäl och manskap och jag vill särskilt framhålla reservofficerarnas mod, deras pliktuppfyllelse och den skicklighet, på vilken de skött ett yrke, som egentligen ej var deras. Också har deras offer procentuellt utgjort krigets största, men det har givit med glädje och aldrig svikande plikt-känsla. Jag tackar officerarna och staberna för skicklighet och



Eget artilleri i ställningar i Monrepoo-terrängen i Viborg. Viborg 1940.03.10 SA-KUVA



Kuhmo, serviceväg till Saunajärvi. Transport av sårade. Kuhmo 1940.03.13 SA-KUVA

outtröttligt arbete och sist tackar jag mina närmaste medarbetare generalstabschefen och generalkvartermästaren, armébefälhavare samt kår- och divisionschefer, som i många fall gjort det omöjliga möjligt. Jag tackar Finlands armé med alla dess vapenslag, som i ädel tävlan utfört så vackra bragder från krigets första dag, för den djärvhet med vilken den gått till anfall mot en mångfalt överlägsen med delvis okända vapen väpnad fiende och för den seghet, med vilken den hakat sig fast vid varje bit av fosterjorden. Förstörandet av mer än 1,500 ryska tanks och över 700 flygmaskiner tala om hjältedåd, som ofta utförts av ensamma män.

Med glädje och stolthet tänker jag på Finlands lottor och deras insats i kriget, deras offervilja och oförtrutna arbete på olika områden, vilket frigjort tusentals män till stridslinjerna. De ha med sin upphöjda anda sporrat och stött armén, vars tacksamhet och uppskattning de till fullo förvärvat.

En hederspost ha de tusental arbetare beklätt, vilka under krigets bittra tid troget och ofta som frivilliga under flyganfall stått vid sina maskiner förfärdigande materiel för arméns behov, samt de vilka oförtrutet under fiendens eld arbetat vid befästningsarbeten. Jag tackar eder alla på fosterlandets vägnar. Trots allt mod och all offervillighet har regeringen nödgats göra fred på hårda villkor, vilket dock har sin förklaring. Vår armé var liten, reserver och kadror otillräckliga. Vi voro ej rustade för ett krig med en stormakt. Medan våra tappra soldater försvarade våra gränser, gällde det att med övermänskliga ansträngningar anskaffa det som brast, att bygga upp de försvarslinjer, som ej funnos, att söka den hjälp, som ej kom. Det gällde att skaffa vapen och utrustning och det i en tid, då vart land med febril iver rustade sig mot den storm, som nu sveper över världen. Edra bragder ha väckt beundran utöver världen, men efter tre och en halv månaders krig stå vi fortfarande så gott som ensamma. Vi ha ej lyckats få annan utländsk hjälp än två med artilleri och



Förstärkningstrupper vid Saunajärvi i Kuhmo. Kuhmo 1940.03.13 SA-KUVA



En förstörd byggnad i Neitsytmiemi i Viborg. Viborg 1940.03.13 SA-KUVA

flyg förstärkta bataljoner till vår front, medan våra egna i kamp dag och natt utan möjlighet till avlösning fått taga emot ständigt nya fiendeformationers angrepp till långt över den fysiska och psykiska bristningsgränsen. När en gång detta krigs historia skrives, skall världen se vilka bragder ni utfört.

Utän den generösa hjälpen i vapen och utrustning Sverige och västmakterna givit oss hade ett så långt motstånd som vårt varit omöjligt gentemot de oräkneliga kanoner, tanks och flygmaskiner som satts in emot oss. Tyvärr har det storartade löfte om hjälp, som västmakterna givit oss, ej kunnat fullföljas genom att våra grannar av omsorg om eget hus förvägrat deras trupper rätt till genomfart. Efter sexton veckors blodiga strider utan vila dag eller natt står i denna stund vår armé obesegrad mot en fiende, som de enorma förlusterna till trots endast vuxit i antal.

Vår hemmafront, där otaliga flygangrepp spritt död och fasa bland kvinnor och barn, har ej heller sviktat. Våra brända städer och i ruiner lagda byar långt bakom fronten, ja ända till våra gränser i väster äro ett talande bevis på vad detta folk fått utstå under de månader som gått. Vårt öde är hårt, då vi nödgas utlämna åt en främmande ras med annan livsåskådning och andra moraliska värden land, där vi under sekler i svett och möda brutit bygd. Men vi skola taga hårda tag för att inom det som återstår skänka ett hem åt dem, som blivit hemlösa och bättre existensvillkor för alla, och vi skola som förut vara färdiga att försvara det mindre fäderneslandet med samma beslutsamhet och kraft, med vilken vi försvarat vårt odelade fosterland.

Vi ha det stolta medvetandet att ha en historisk mission, som vi fortfarande fylla, att skydda den västerländska civilisationen, som sedan sekler varit vår arvedel. Men vi veta också att vi till sista penningen ha betalat den skuld, i vilken vi stått till Västerlandet.

Mannerheim.



General Öhquist,



Fältmarskalk Mannerheim,



General Österman,

Överbefälhavaren fältmarskalk Mannerheims dagorder den 14 mars 1940.

Soldater av Finlands ärorika armé!

Fred har slutits mellan vårt land och Sovjetryssland. En hård fred, som till Sovjet utlämnar så gott som varje slagfält, på vilket ni ljutit blod för allt vad vi skatta dyrt och heligt. Vi ville ej kriget, vi önskade freden, arbetet och framåtskridandet. Men kampen blev er påtvingad, och i den ha ni utträttat storverk, som för sekler framåt skola stråla på hävdens blad.

Mer än 15,000 av er, som drogo ut, komma ej att återse hemmet, och huru många äro ej de, som för alltid förlorat sin arbetsförmåga. Men ni ha även utdelat hårda slag, och om ett par hundratusental av edra fiender nu ligga under den frusna drivan eller med brunsten blick stirra mot vår stjärnhimmel, så är felet därtill icke ert. Ni hatade dem ej, ni ville dem intet ont. Ni följde endast krigets hårda lag att döda eller dö.

Soldater!

Jag har kämpat på många slagfält, men jag har ännu ej sett er like som krigsmän. Jag är stolt över er, som om ni voro mina egna barn, lika stolt över mannen från tundraerna i norr som över sönerna från Österbotlens vida slätter, Karelsns skoger, Savolax leande bygder, Tavastlands och Satakundas rika gårdar, Nylands och Egentliga Finlands björkomsusade hagar. Jag är lika stolt över fabriksarbetaren och den fatiga stugans son som över den rike mannens insats av liv och lem.

Jag tackar eder alla officerare, underbefäl och manskap men jag vill särskilt framhålla reserofficerarnas mod, deras pliktuppfyllelse och den skicklighet, med vilken de skött sitt yrke, som egentligen ej var deras. Också ha deras ofier procentuellt utgjort krigets största, men de ha givits med glädje och aldrig svikande plikt känsla.

Jag tackar officerarna i staberna för skicklighet och outtröttligt arbete, och sist tackar jag mina närmaste medarbetare generalstabschefen och generalkvartermästaren, armébefälhavare samt

kär- och divisionschefer, som i många fall gjort det omöjliga möjligt.

Jag tackar Finlands armé med alla dess vapenlag, som med ädel tävlan utfört så vackra bragder från krigets första dag för den djärvhet, med vilken de gått till anfall mot en mångfalt överlägsen men delvis med okända vapen väpnad fiende och för den seghet, med vilken de hakat sig fast vid varje bit av fosterjorden.

Förstörandet av mer än 1,500 ryska tanks och över 700 flygmaskiner tala om hjältedåd som ofta utförts av ensamma män.

Med glädje och stolthet tänker jag på Finlands lotter och deras insats i kriget. Deras ofiervilja och oförtrutna arbete på olika områden, vilket frigjort tusentals män till stridelinjerna. De ha i sin upphöjda anda sporrat och stött armén, vars tacksamhet och uppskattning de till fullo löfvärvat.

En bederspost ha de tusentals arbetare beklätt, vilka under kriget bittra tid troget och ofta som frivilliga under flyganfall stått vid sina maskiner, förfärdigande materiel för arméns behov, samt de vilka olöftrutet under fiendens eld arbetat i befäsningsarbeten.

Jag tackar eder alla å fosterlandets vägnar.

Trots allt mod och all ofiervilighet har regeringen nödgats göra fred på hårda villkor, vilket dock har sin förklaring.

Vår armé var liten, reserver och kndrar otillräckliga. Vi voro ej rustade för ett krig med en stormakt. Medan våra tappra soldater försvarade våra gränser, gällde det att med övermänniska ansträngningar anskaffa det som brast, att bygga upp de försvarslinjer som ej funnos, att söka den hjälp som ej kom. Det gällde att skaffa vapen och utrustning, och det i en tid, då vart land med febril iver rustade sig mot den storm, som nu sveper över världen.

Edra bragder ha väckt beundran ute i världen, men efter tre och en halv månads strid stå vi fortfarande så gott som ensamma. Vi ha ej lyckats få annan utländsk hjälp än två med artilleri och flyg förstärkta bataljoner till

vår front, medan våra egna i kamp dag och natt utan möjlighet till avlösning fått taga emot ständigt nya fiendeformationers angrepp till långt över den fysiska och psykiska bristningsgränsen.

När en gång detta krigs historia skrives, skall världen se vilka bragder ni utfört.

Utän den generösa hjälpen i vapen och utrustning Sverige och västmakterna givit oss, har ett så långt motstånd som vårt varit omöjligt gentemot de oräkneliga kanoner, tanks och flygmaskiner, som satts in emot oss. Tyvärr ha de storartade löften om hjälp från västmakterna, som givits oss, ej kunnat fullföljas genom att våra grannar i omsorg om eget hus förvägrat deras trupper rätt till genomfart.

Efter sexton veckors blodiga strider utan vila dag eller natt står i denna stund vår armé obesegrad mot en fiende, som de enorma förlusterna till trots endast vuxit i antal.

Vår hemmafront, där otaliga flygangrepp spritt död och fasa bland kvinnor och barn, har ej heller sviktat. Våra brända städer och i ruiner lagda byar långt bakom fronten, ja ända till våra gränser i väster, äro ett talande bevis på vad detta folk fått utstå under de månader som gått.

Vårt öde är svårt, då vi nödgas utlämna åt en främmande ras med annan livsåskådning och andra moraliska värden land, där vi under sekler i svett och möda brutit bygd. Men vi skola taga hårda tag för att inom det som återstår skänka ett hem åt dem, som blivit hemlösa, och bättre existensvillkor för alla. Och vi skola som förr vara färdiga att försvara det mindre fäderneslandet med samma beslutsamhet och kraft, med vilken vi försvarat vårt odelade fosterland.

Vi ha det stolta medvetandet att ha en historisk mission, som vi fortfarande fylla: att skydda den västerländska civilisationen, som sedan sekler varit vår arvedel. Men vi veta också, att vi till sista penningen ha betalat den skuld, i vilken vi stått till västerlandet.

MANNERHEIM.

Utländska tidningars syn på fredsfördraget. Ater har ett litet fredsälskande folk misslyckats i brist på understöd från sina starka demokratiska grannars sida.

Detta sammandrag över internationella reaktioner publicerades i Jakobstads tidning den 14.3.1940.

Finland har gett bevis på en tapperhet, som är sällsynt i krigshistorien.

London, 13. Det fullständiga innehållet av fredsvillkoren blev bekant i London så sent att dagens morgontidningar måste stöda sig enbart på de första uppgifterna, som redan de utvisade att villkoren voro ytterst stränga.

Times skriver: Efter en veckas sega underhandlingar tyckas de finska delegaterna ha avstått från hoppet att få Ryssland ens i någon mån att minska sina krav. Finland är självt närmast att bedöma, i vilken mån villkoren äro förefintligen med landets frihet och säkerhet. Det vore för tidigt att redan nu göra slutsatser, som gå längre. Viktigt är att beslutet gjorts i fullt medvetande om de allierades avsikter. Ända från början ha finnarna på ett storartat sätt uppfyllt alla betingelser för erhållandet av hjälp, d. v. s. för engelsk-fransk hjälp, ganom att ådagalägga vilja och kraft att försvara sig själv. Ett annat villkor var de skandinaviska staternas medverkan, men denna medverkan har inte erhållits. I Storbritannien verka uppgifterna om freden så, att de stärka landet i sitt beslut att befria Europa från nazismen, ursprunget till alla de faror, vilka nu hota civilisationen.

Times militära redaktör påpekar, att ryssarna icke på något sätt kunna ådagalägga att de med vapen skulle ha uppnått något avgörande. Undertecknandet av fredsfördraget berodde icke på någon katastrof, som skulle ha drabbat den finska armén. Tvärtom gjorde det lyckade motståndet det möjligt för de



finska delegaterna i Moskva att överväga för- och nackdelarna av fortsättandet av kriget. Försvaret har icke avmattats och ryssarnas framträngande har icke blivit snabbare. Från militär synpunkt har den röda armén icke på långt när erhållit något avgörande grepp. Under dessa förhållanden behöver den finska regeringen inte så mycket fästa sig vid det nuvarande militära läget, som icke i något fall är hopplöst, utan vid framtidsutsikterna. Efter att ha gett ett bevis på sin militära duglighet och sin tapperhet, vilka äro sällsynta i krigshistorien, har Finland fullt rätt att själv göra sitt avgörande, vilket ingen har rätt att kritisera. Daily Telegraph skriver: Storbritannien har bevisat sin vänskap för Finland genom att erbjuda sig att åtaga sig en ytterst sträng börda genom att sända trupper till Finland mitt under sitt krig med Tyskland.

News Cronicle anser att finnarna åtminstone ha en bitter tillfredsställelse i vetskapen, att de ha tvungit Sovjetunionen att betala ett förskräckande pris för sitt lättsinniga anfall. Man må aldrig glömma, fortsätter tidningen, att fredsunderhandlingarna uppkommo på initiativ av anfallaren och att det berodde på att anfallaren var rädd för följderna av ett fortsatt krig. Daily

Express konstaterar, att enligt folkförbundspakten skulle de brittiska och franska trupperna icke haft rätt att marschera genom svenskt territorium utan svenska regeringens tillåtelse. Ett litet folk har i eldskrift förevigat historien om odödligt hjältemod.

Evening Standard skriver att de finska underhandlarna blivit tvungna acceptera en hård fred. Ett litet folk har i eldskrift förevigat historien om odödligt hjältemod.

En nation korsfäst trots sitt hjältemod och sin tapperhet.

Paris, 13. Petit Parisien skriver: Genast efter midnatt meddelade den ryska radion att fred slutits. Offret har givits. Ända till det sista ha Frankrike och England understött Finland såväl materiellt som moraliskt. När landet slutligen ingick överenskommelse med sin granne, så berövar detta icke äran av en nation, som trots sitt hjältemod och sin tapperhet blivit korsfäst.

I brist på understöd från grannarnas sida har ett frihetsälskande folk misslyckats.

New York, 13. New York Herald Tribune skriver bl. a. följande:

de: Åter igen har ett litet frihetsälskande folk misslyckats i brist på understöd från sina omgivande starka demokratiska grannars sida. Men Amerika har icke rätt att kasta sten på de andra demokratierna. Den långsamhet, som kongressen ådagalagt och de vida kretsarnas tvekan i att taga ens de minsta risker, ha knappast varit faktorer, som varit till hjälp åt den stridande fronten.

Ett obarmhärtigt strålkastarljus över Sverige.

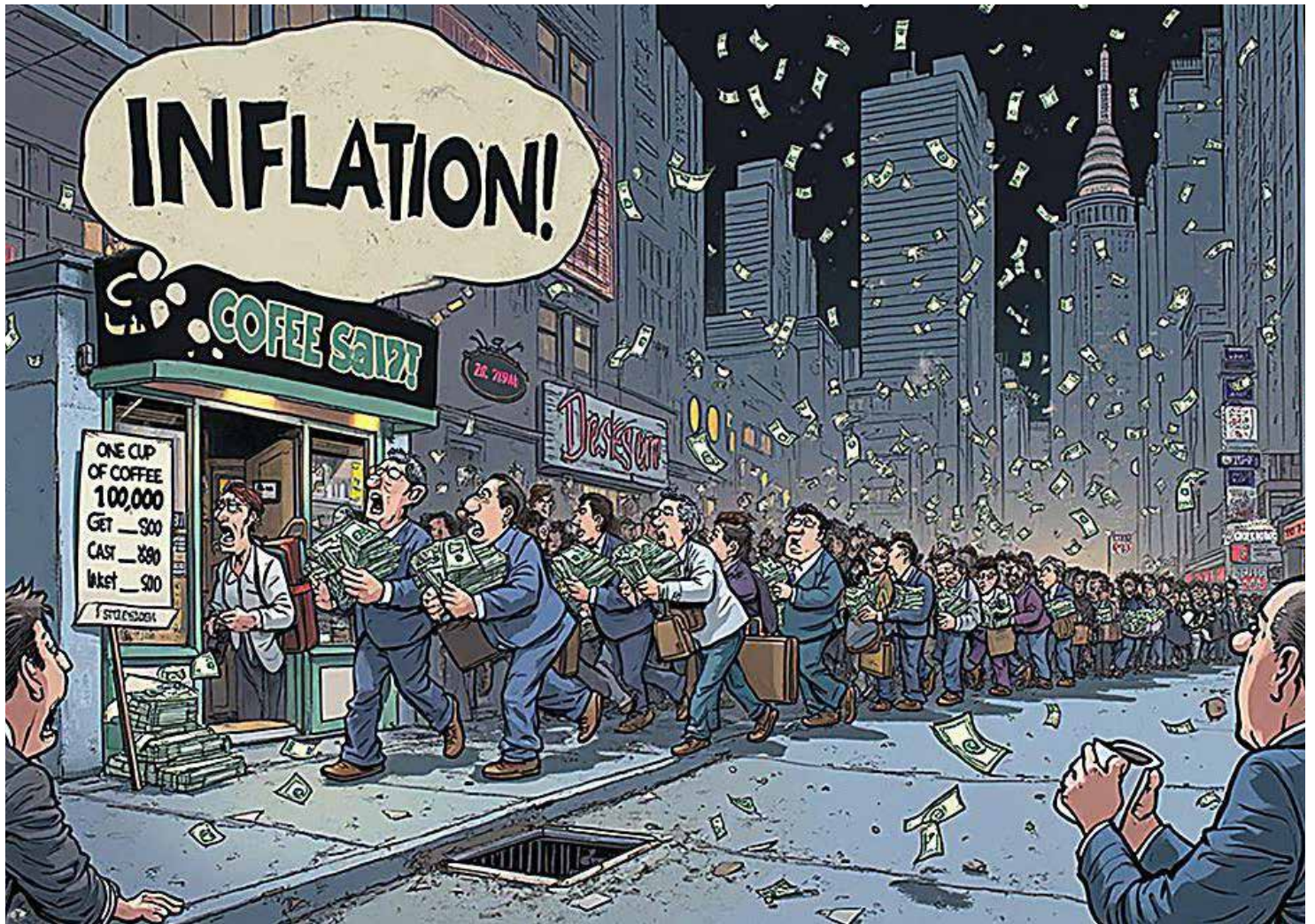
Köpenhamn, 13: Med till säkerhet gränsande sannolikhet kan man antaga att Sovjetunionen tog initiativet till de finsk-ryska underhandlingarna och att dessa åstadkommos genom Sveriges förmedling. Ett obarmhärtigt strålkastarljus kommer att kastas över Sveriges och tydligen också över Norges regeringars motiv och denna undersökning kommer icke att avslutas innan varje skrymsle av deras möjliga inverkan på Finlands, Nordens och Europas öde blivit uppdagad.

I Sverige yrar man nu om ett försvarsförbund.

Stockholm, 13. Svenska Dagbladet skriver under rubriken „Ett försvarsförbund med Finland” bl. a. följande: Finland har undgått förintelsen, men vad skall man säga om priset, om de stränga villkoren efter så många segrar och så mycket utljutet dyrbart blod? Man bör icke säga att freden fått förgäves. Allt är förgängligt och icke minst fördrag och fred.

Även med kort sikt sett bör tanken om att liksom Hitlers anfall mot Polen gav upphov till Stalins anfall mot Finland, så kommer det slutliga resultatet av Finlands krig oavsett den nu ingångna freden att bero på resultatet av stormaktskriget.

Vad Sverige beträffar måste den nationella och moraliska energin, som väckts till liv i svenska folket, samlas och koncentreras till politisk handling. Vi måste garantera den tunga fred som Finland ingått genom försvarsförbund med Finland. Detta försvarsförbund borde även inbegripa Norge.



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 Zimbabwiska 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. Skottkärran 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.

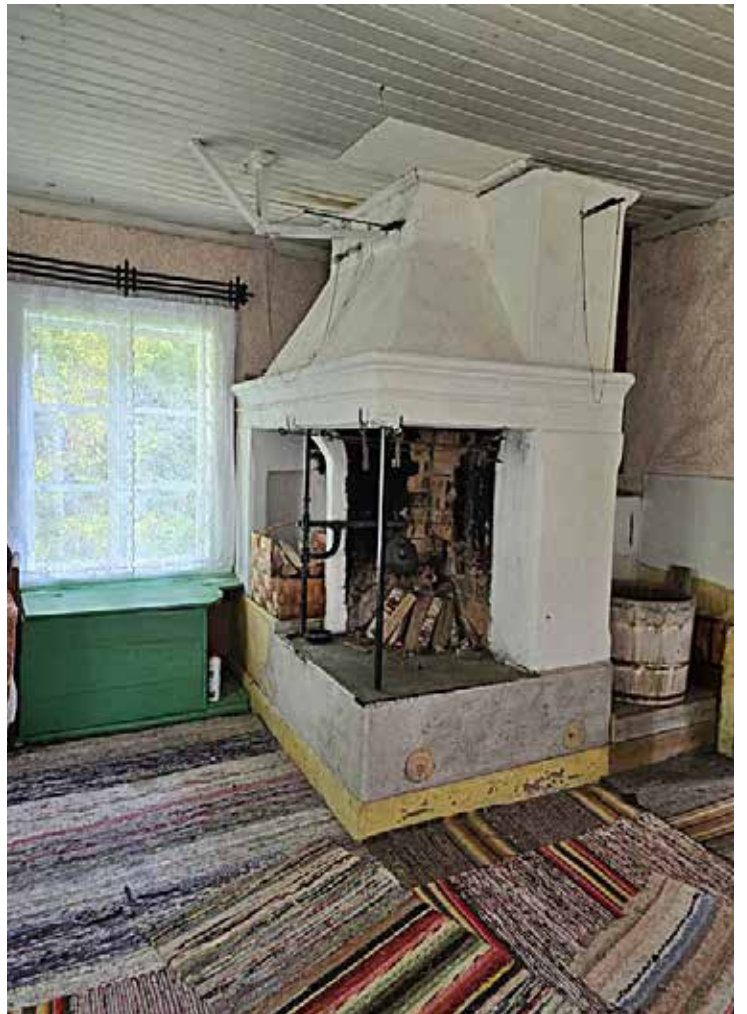
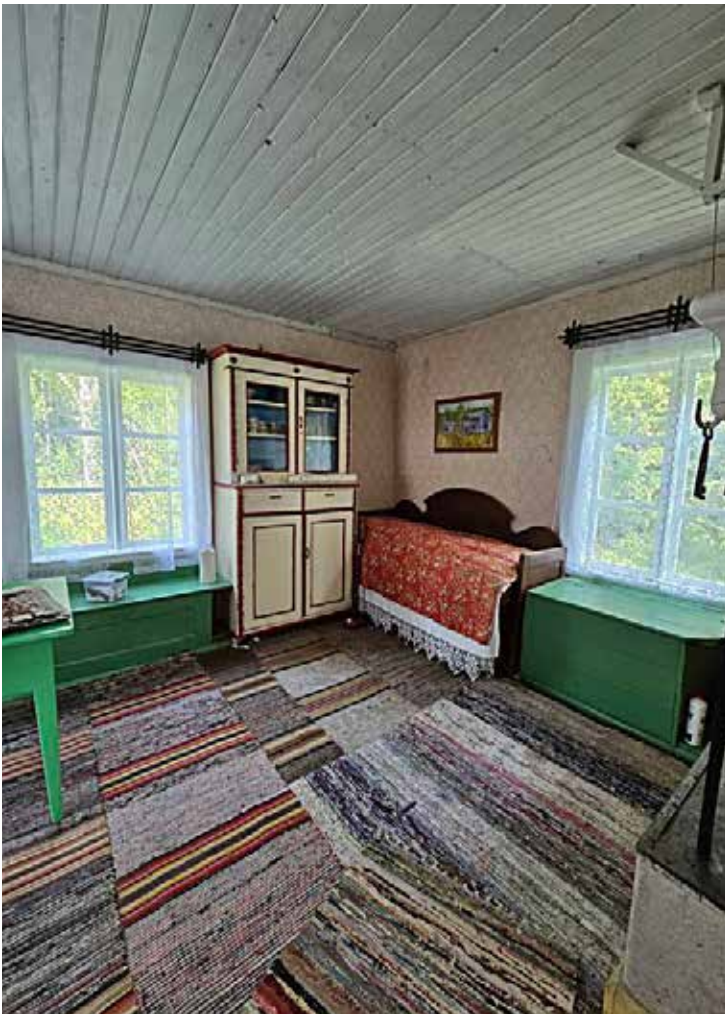
Pörtom kyrkotorp har anor från 1752, då den lokala församlingen fick 100 hektar skogsmark. Torparnas liv var utmanande, de skulle röja mark, hugga ved och sköta om sin boskap. Trots svårigheterna lyckades de försörja sig och bilda familj med många barn. Idag står Pörtom kyrkotorp kvar som ett vackert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





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.

Föräldraansvar 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.



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.





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

Konstmuseet 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

Wasa Dagblad har översatt "1984" till svenska och boken kan läsas på tidningens hemsida: 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



En 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/>)

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

Månländska-
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 uppfinningsrikedom 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 obevekliga 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

Akalasi 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 välfärdssområde) 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!

Kaffe 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. Individer 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

Antikolinergika 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 sömnhjälpsmedel och allergimedier)

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. Sömhjälpsmedel 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.

RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE

Security Partnership for Peace: The Presidential Office Hosted a Coordination Meeting with Nordic and Baltic Countries



14 March, 2025

Deputy Head of the Office of the President of Ukraine, Ihor Brusylo, held a meeting with the heads of diplomatic missions and military attachés from the Nordic and Baltic countries (NB8).

The meeting was also attended by Deputy Minister for Strategic Industries Anna Gvozdiar, Deputy Minister of Defense of Ukraine, Valerii Churkin, and a representative from the Command of the Logistics Forces of the Armed Forces of Ukraine.

The key topics of discussion included strengthening

international military and technical cooperation, priority areas for enhancing Ukraine's defense capabilities, and the urgent needs of Ukrainian warriors.

Ihor Brusylo thanked the diplomatic representatives for their assistance in our fight against Russian aggression.

“Your region plays an extremely important role in ensuring an effective security architecture for the European continent. Today, the support of our Northern European partners is crucial for deterring the aggressor and strengthening Ukraine's defense capabilities,” he noted.

The parties also exchanged views on the global situation and the agreements reached by the Ukrainian and U.S. negotiation teams in Saudi Arabia.

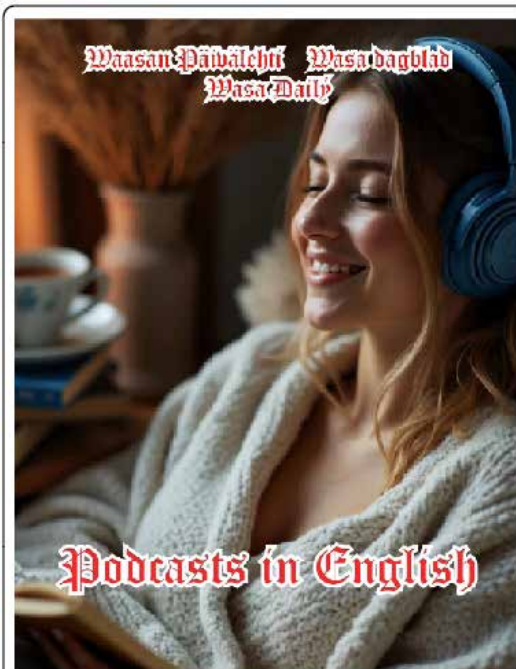
Particular attention was given to consolidating efforts within the framework of the UK-France initiative to establish a “coalition of the willing” – a mechanism aimed at developing effective security guarantees for Ukraine.

Representatives of the NB8 countries reaffirmed their readiness to continue supporting Ukraine both bilaterally and within multilateral cooperation formats.

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.

AI

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



**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 podstavärlden.

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.

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 artig)

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

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

ETA: Estimated time of arrival, Beräknad an-

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

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

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

JPG: Joint Photographic Experts Group (Ett populärt bildformat)

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

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

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

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

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

Bankomat: Uttagsautomat (din vänliga lokala bankomat)

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

VIP: Mycket viktig person (Någon som får specialbehandling)

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

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

Det här är bara ett

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

Wasa Dagblad

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

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

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

Tidningen finns tillgänglig gratis på nätet.

Läsarnas texter är välkomna!

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

Chefredaktör är Hans Björknäs.

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

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

E-post: wasadagblad@gmail.com

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 recenserats 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 inläggsfrån 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