

ISSN 2954-2448

Världens lyckligaste land - Finland

Och också i Vasa är man lycklig

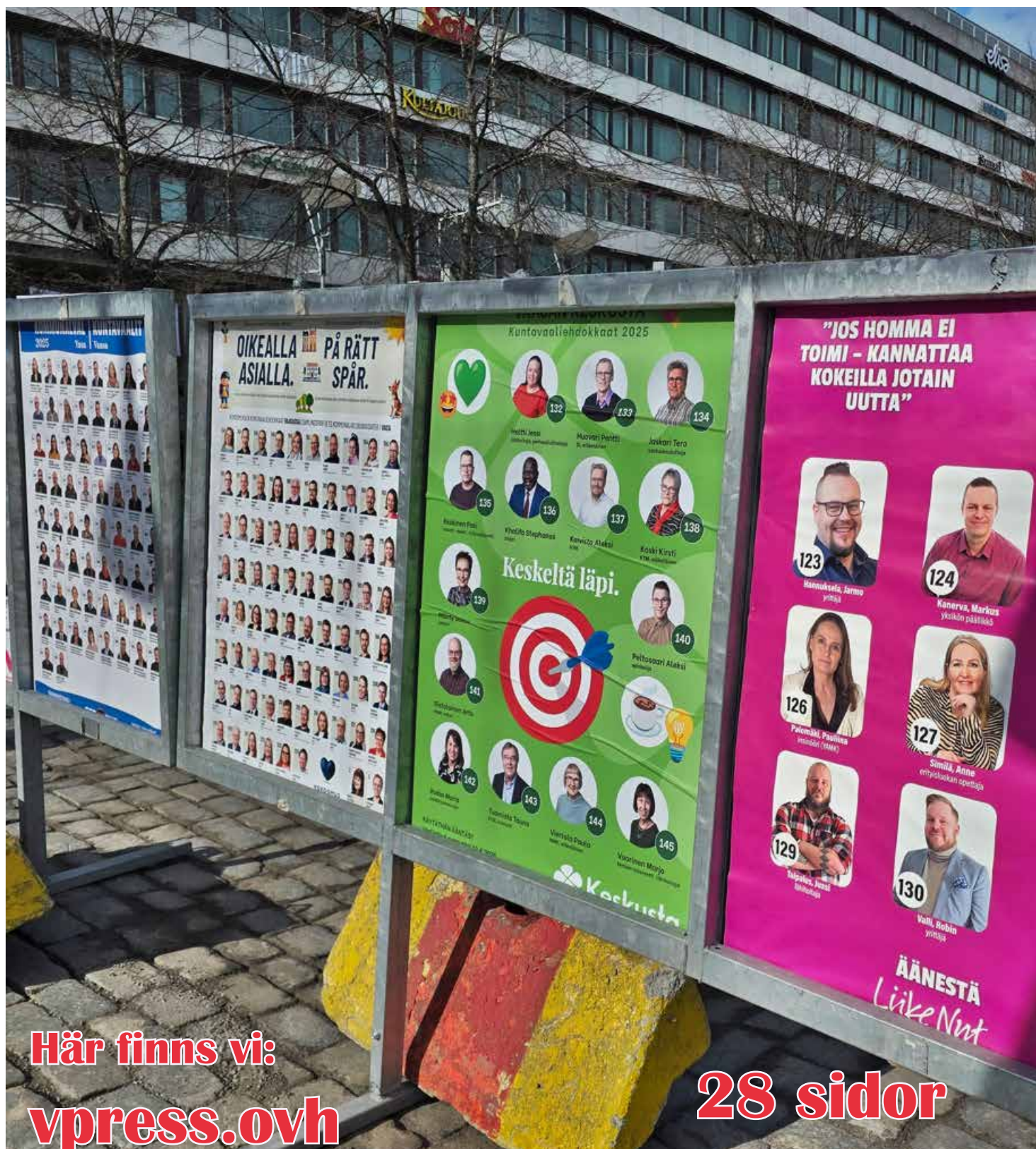
Mikroplaster

Romarnas visdom lever kvar

Brändö kyrka

På radiovågorna i Tammerfors

WASA
DAG-
BLAD



Här finns vi:
vpress.ovh

28 sidor

I DAG

Din röst räknas: Unga, ta makten över er framtid!

DEN 13 APRIL är det dags. Inte för en konsert, en festival eller en långhelg, utan för något som är betydligt viktigare: kommunal- och välfärdsområdesvalet. Det är dagen då du, ja just du, har chansen att forma din framtid och din omgivning.

Många unga rycker på axlarna åt politik. ”Det angår inte mig”, säger de. ”Politik är för gamla gubbar i kostym”. Men sanningen är att politik angår oss alla, varje dag, varje timme. Och den 13 april har du chansen att visa att ungas röster räknas.

Tänk på det här: Välfärdsområdena ansvarar för din hälsa, din mentala hälsa, din tillgång till vård. Kommunerna styr över skolor, vägar, kollektivtrafik, bostäder, kultur- och fritidsaktiviteter. Allt som påverkar din vardag, din livskvalitet, din framtid.

Är du trött på dåliga bussförbindelser? Vill du ha fler cykelbanor? Vill du att skolan ska satsa mer på mental hälsa? Vill du ha ett livligare kulturliv? Då är det dags att agera. Och det gör du i valurnan.

Jag vet, politik kan kännas krångligt. Partier, valprogram, valdebatter – det är lätt att tappa bort sig i djungeln av information. Men låt dig inte avskräckas. Det finns massor av sätt att ta reda på vad partierna tycker i de frågor som är viktiga för dig. Kolla partiernas webbsidor, läs valkompasser, prata med vänner och familj. Och viktigast av allt: Lita på din egen magkänsla.

Unga har ofta en stark känsla för rättvisa och en vilja



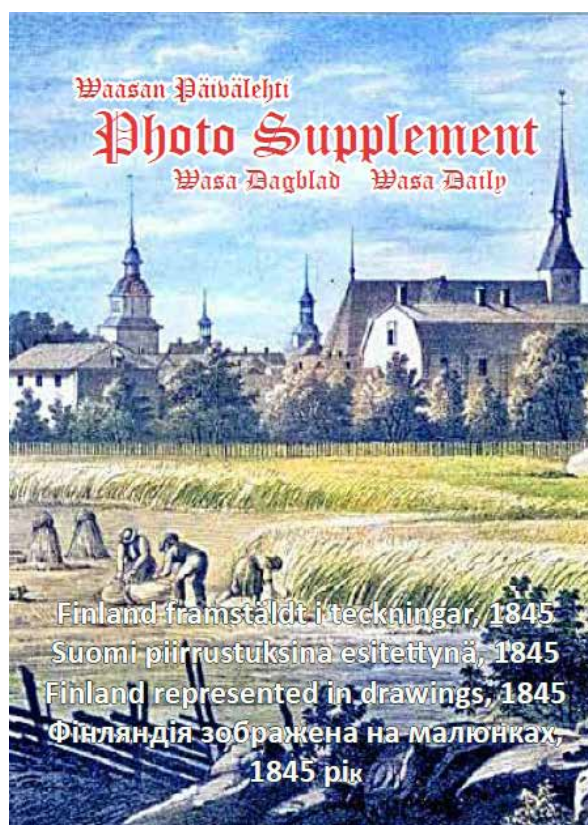
att förändra världen. Ni är framtiden, ni har energin och kreativiteten att skapa ett bättre samhälle. Men för att det ska hända måste ni göra er röst hörd. Och det gör ni genom att rösta.

Låt inte någon annan bestämma över din framtid. Låt inte någon annan ta makten över ditt liv. Den 13 april är det din tur. Gå och rösta!

Och kom ihåg: Varje röst räknas. Din röst kan vara den som avgör valet. Din röst kan vara den som förändrar framtiden.

Så vad väntar du på? Gör din röst hörd. Visa politikerna att unga bryr sig. Visa att unga har makt. Gå och rösta den 13 april!

Photo Supplement



Fotobilaga - vpress.obh

Pärbild: Kommunalval på kommande

VASA UNIVERSITET

Dålig sömn påverkar arbetsförmågan – enligt studie från Vaasan universitet



I sin doktorsavhandling i personalledning föreslår Jenni Tuomilehto att arbetsplatserna inte bara borde skapa en öppnare diskussionskultur om sömn, utan också utveckla metoder för att hantera de utmaningar som trötthet medför. Foto: Jenni Tuomilehto.

OTILLRÄCKLIG SÖMN är ett vanligt men ofta förbisett problem i arbetslivet. En ny studie från Vaasan universitet visar att trötthet kraftigt försämrar arbetsprestationen, men att ämnet sällan tas upp öppet på arbetsplatser. Jenni Tuomilehto, som försvarar sin avhandling i personalledning den 8 april, betonar att sömnens betydelse för arbetshälsan ofta underskattas. Hennes forskning presenterar konkreta metoder för att iden-

tifiera och hantera sömnbrist i arbetslivet.

Trötthet sänker produktiviteten och ökar olycksrisken

I diskussioner om arbetsmiljö hamnar sömnkvalitet ofta i skymundan. Enligt Tuomilehto påverkar dålig sömn nästan alla yrken och branscher.

– Otillräcklig sömn försämrar koncentrationsförmågan, saktar ner beslutsfattandet och gör

det svårare att reglera känslor. Samtidigt ökar risken för sjukfrånvaro, utbrändhet och arbetsolyckor, säger Tuomilehto.

Hennes forskning bygger på intervjuer med 24 personer från olika branscher, och resultaten visar att trötthetens effekter är mångfacetterade. Många upplevde att deras produktivitet sjönk markant när de sov dåligt. Dessutom påverkar sömnbrist arbetsplatsens dynamik – irritation och kommunikationsproblem blir vanligare.

”Man borde kunna prata om sömn utan rädsla”

Särskilt problematiskt är att sömnbrist inte diskuteras öppet. Många anställda är rädda att deras professionalism ska ifrågasättas om de erkänner att de lider av trötthet.

– Sömnbrist påverkar välbefinnande och prestation så omfattande att det borde kunna pratas om utan tabun. Arbetsplatser bör göra sömn till en gemensam prioritering och utveckla lösningar tillsammans, säger Tuomilehto.

Enligt henne finns lösningar både på individ- och organisationsnivå:

Planering av uppgifter – de mest krävande uppgifterna bör utföras när energinivån är som högst.

Fler pauser – korta vilan ökar koncentrationen.

Anpassning av arbetsuppgifter – vid långvarig trötthet bör arbetsgivaren överväga att lättarbete uppgifter.

Flexibla arbetstider – de med sömnsvårigheter skulle kunna erbjudas senare starttid.

Chefer och HR har en nyckelroll. I sin avhandling presenterar Tuomilehto en teoretisk modell som hjälper till att identifiera sömnbristrelaterade utmaningar och erbjuder verktyg för att hantera dem. Särskilt chefer och HR-personal behöver förstå trötthetens effekter och kunna erbjuda stöd.

– Arbetsgivare bör lära sig att se sömn som en del av arbetshälsan. Individanpassade strategier hjälper, men stöd från organisationen är en enorm tillgång, betonar Tuomilehto.

Hon föreslår att arbetsplatser kan erbjuda utbildning i sömnhygien och skapa en mer öppen kultur där anställda vågar prata om trötthet. Dessutom skulle företagshälsovården kunna ge mer riktad rådgivning för att förebygga sömnproblem.

God sömn – en konkurrensfördel för företag?

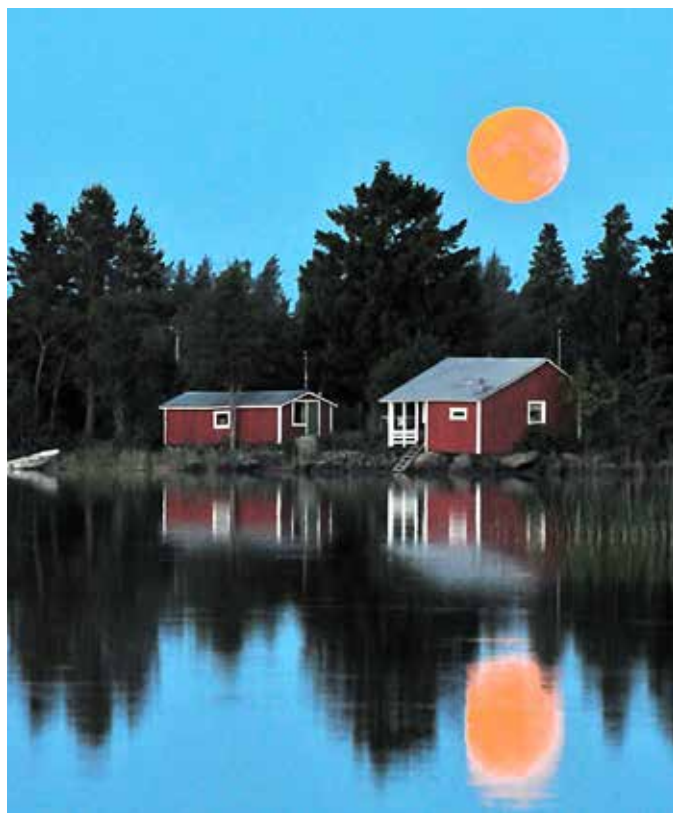
Enligt studien gynnar sömn inte bara de anställda utan kan också förbättra företagets resultat. Trötta medarbetare gör fler misstag, är mindre innovativa och löper större risk för utmattning. Å andra sidan är en välvilande arbetsstyrka mer produktiv, motiverad och stressresistent.

– Om arbetsplatser satsar på sömnkvalitet märks det positivt både i välmående och lönsamhet, säger Tuomilehto.

Hennes forskning väcker en viktig diskussion om hur arbetslivet bättre kan uppmärksamma sömnens kritiska roll. Genom att tala öppet om sömnbrist och ta systematiskt ansvar kan arbetsplatser bli både hälsosammare och effektivare.

NYHETER

DENNA TIDNING KAN MAN LÄSA VAR SOM HELST



Denna tidning kan man läsa var som helst, som här i Sundom skärgård

FÖRHANDSRÖSTNING

Förhandsröstningen inleds 2.4 – så här går det till



ningsställe som helst i landet, oberoende av hemkommun. Varje kommun har minst ett förhandsröstningsställe, och en fullständig förteckning finns tillgänglig på www.val-finland.fi.

För de som befinner sig utomlands finns även möjligheten att förhandsrösta på särskilda röstningsställen i andra länder. Adresser och detaljer om dessa finns på samma webbplats.

Vid röstningen krävs en giltig identitetshandling med foto, såsom pass, identitetskort eller körkort. Meddelandet om rösträtt är inte nödvändigt att ta med.

FÖRHANDSRÖSTNINGEN i Finland pågår mellan den 2 och 8 april. Alla röstberättigade kan förhandsrösta vid vilket allmänt förhandsröst-

EU

Henriksson driver på för EU-omfattande beredskapsguide – Finlands modell i Europas framkant!



AMENTARIKERN Anna-Maja (SFP) har tagit ett betydande initiativ att revolutionera Europeiska unionens beredskap. Tillsammans med sina kollegor har hon föreslagit att kommissionens Ursula von der Leyen ska utarbeta en omfattande beredskapsguide. Detta är ett bevis på att Finlands totalförsvarsmodell är en framgångsrik modell i hela Europa!

Det är viktigt att se hur Finlands långsiktiga medborgarnas beredskap får välförståelse. Detta är ett bevis på att Finlands totalförsvaret har varit rätt och rättvis, kommenterar Henriksson initiativet.

Henrikssons förslag bygger på president von der Leyens rapport, som betonar medborgarnas centrala roll i beredskapen. Detta är en utmärkt grund för EU:s beredskapsstrategi, som syftar till att förbereda för 450 miljoner européer.

Finlands modell är ett lysande exempel på hur vi

tillsammans kan förbättra Europas säkerhet. Det är viktigt att varje medborgare känner sig som en del av ett gemensamt säkerhetsnätverk”, konstaterar Henriksson.

Finlands, Sveriges och Danmarks nationella beredskapsguider fungerar som inspiration för hela Europa. I dessa länder erbjuds medborgarna redan praktiska riktlinjer för att förbereda sig för olika krisituationer.

”Europeiska kommissionen har nu ett unikt tillfälle att agera i en samordande roll och se till att bästa praxis sprids överallt. Tillsammans är vi starkare!”, avslutar Henriksson.

Detta initiativ är ett viktigt steg mot ett säkrare och mer enat Europa. Finlands roll som föregångare är ovärderlig i denna process.

BILD: © European Union, 1998 – 2025

NYHETER

VASA

Vasa söker invånarens idéer för framtiden kring Kronomagasinet



VAR MED OCH FORMA stadens utveckling!

Nu får Vasabor chansen att påverka hur ett av stadens mest ikoniska områden ska utvecklas. Under perioden 1–15 april 2025 kan invånare delta i en kartenkät och ge sina synpunkter på framtiden för Kronomagasinet och dess omgivning. Detta är en unik möjlighet att sätta sin prägel på en plats som kombinerar historia, rekreation och stadsutveckling.

Kronomagasinet – en pärla med potential

Kronomagasinet, beläget vid havstrandsparken, är en byggnad med riksintresse enligt Museiverket. Området runt magasinet inkluderar Fängelsestranden, Lindparken och Skräddargrund – en plats där parker, lekplatser och småbåtshamn möts. Nu undersöks hur denna del av Vasa kan förbättras för att passa både nuvarande och framtida behov.

– ”Vi vill stärka rekreationsmöjligheterna och förbättra framför allt cykelförbindelserna. Dessutom tittar vi på hur båthamnen används och samlar idéer för framtiden,” säger planeringsarkitekten Kati Vuohijoki.

Dina åsikter spelar roll – sva-

ra på enkäten!

Genom en digital kartenkät kan alla intresserade dela sina tankar om:

Hur Kronomagasinsbyggnaden ska användas i framtiden.

Förbättringar av gång- och cykelvägar.

Utveckling av parker, hamnområden och andra offentliga platser.

Enkäten är öppen fram till 15 april 2025 och finns tillgänglig via stadens webbplats.

Vill du göra din röst hörd på annat sätt?

Utöver enkäten kan invånare även ge feedback på detaljplanens mål och inriktning via e-post (planlaggningen@vasa.fi) eller genom att boka ett personligt möte på Tekniska verket, Kyrkoesplanaden 26 A.

Nästa steg: Planen presenteras under 2025

Resultaten från enkäten kommer att ligga till grund för detaljplanearbetet, med målet att presentera ett utkast redan under 2025.

Var med och forma Vasa! Miss inte chansen att påverka utvecklingen av ett av stadens mest älskade områden. Besvara enkäten och sprid ordet – tillsammans kan vi skapa en plats som passar alla.

VASA

Vasaborna är lyckliga. Riktigt lyckliga!



VASA HAR ANLEDNING att fira, för resultaten från stadens senaste lyckoundersökning är minst sagt strålande! Vasabornas lyckomedelvärde har stigit till rekordhöga 74,7 poäng på en skala från 0 till 100. Detta är en fantastisk prestation som vittnar om vasabornas positiva livssyn och förmåga att njuta av vardagens små glädjeämnen.

Från mörka tider till en ljusare framtid. År 2022 var exceptionellt utmanande för vasaborna. Rysslands invasion av Ukraina orsakade en känsla av osäkerhet och ekonomisk osäkerhet, vilket återspeglades i lyckosiffrorna. Men nu, bara tre år senare, har vasaborna visat otrolig motståndskraft och förmåga att hitta lyckan igen.

”Detta är ett viktigt bevis på vasabornas starka gemenskap och förmåga att klara av svårigheter”, säger en representant för staden. ”Vi är stolta över att vasaborna upplever att de lever ett lyckligt och tillfredsställande liv.”

Lyckans hemligheter avslöjas Ett rekordstort antal vasabor, totalt 2 306 personer, svarade på undersökningen, vilket gör resultaten särskilt betydelsefulla. Undersökningen avslöjade flera nyckelfaktorer som bidrar till vasabornas lycka:

Den egna attityden är avgörande: Nästan hälften av de svarande anser att lycka till stor del är upp till en själv.

Optimism bär frukt: Vasaborna ser ljus på framtiden, med fem gånger fler optimister än pessimister.

Gemenskap och aktivitet ger glädje: Volontärbete och motion är kopplade till en högre lyckonivå.

De små stundernas kraft: Förmågan att hitta glädje i vardagens små saker är den viktigaste källan till lycka.

Även om det finns lyckotjuvar anpassar sig människor

Undersökningen kartlade också ”lyckotjuvar”, det vill säga faktorer som minskar lyckan. De vanligaste var smärta och värk, överdriven känslighet, ekonomiska svårigheter och effektivitetspress. Men det är uppmuntrande att människor kan anpassa sig till sina problem. Lyckan minskar först när det finns fem eller fler tjuvar.

Vasa – en förebildsstad för lycka Vasabornas lyckosiffror överensstämmer med emeritusprofessor Markku Ojanens andra studier, vilket bekräftar resultatens tillförlitlighet. Vasa kan stolt kalla sig en förebildsstad för lycka, där invånarna vet att uppskatta livets goda sidor.

”Denna undersökning är ett värdefullt verktyg för oss att utveckla staden till en ännu bättre plats att leva på”, säger en representant för staden. ”Vi vill fortsätta att investera i våra invånares välbefinnande och skapa förutsättningar för ett lyckligt liv.”

NYHETER

RIKSDAGEN

Omvändelseterapier kan bli förbjudna

FINLANDS RIKSDAG har röstat för att förbuda terapier som försöker ändra en persons sexuella läggning eller könsidentitet. Beslutet fattades den 28 mars efter en omröstning där 125 ledamöter röstade för förbudet, medan 49 var emot. Kristdemokraterna och Sannfinländarna var de partier som motsatte sig förslaget.

Vad är omvändelseterapier?

Omvändelseterapier är behandlingar eller metoder som syftar till att förändra en homosexuell, bisexuell, transperson eller person med intersexvariationer till att bli heterosexuell eller cisperson (en person vars könsidentitet stämmer överens med det kön de föddes som). Sådana terapier har kritiserats hårt för att vara skadliga och kränka mänskliga rättigheter.

Varför blir de förbjudna?

Medborgarinitiativet "Människan är hel – förbjud omvändelseterapier" lyfte fram att dessa metoder kan leda till allvarliga psykiska problem och diskriminering. Riksdagen anser att nuvarande lagar inte är tillräckligt tydliga för att stoppa sådan verksamhet, varför ett specifikt förbud behövs.

Vad händer nu?

En lagberedning kommer att startas för att utforma ett tydligt lagförbud mot omvändelseterapier. Målet är att skydda HBTQ-personers rättigheter och säkerställa att ingen utsätts för skadliga behandlingar.

Beslutet är ett steg mot en mer inkluderande och respektfull hållning mot **alla människors identitet och sexualitet**.

VINDKRAFT

Enorma vindkraftsparker i vårt närområde – Finlands största investering i förnybar energi inleds. Halsuas ekonomi förbättras dramatiskt.



OMSTÄLLNINGEN till förnybar energi i Finland tar ny fart när energibolaget OX2 lanserar Finlands största vindkraftsinvestering någonsin. Vindkraftsparkerna i Rajamäenkylä och Honkakangas kommer att ge ren el och ekonomiska fördelar till närområdena – och samtidigt stärka Finlands ställning som föregångare inom grön energi.

En betydande energiomställning börjar

OX2 kommer att investera cirka 700 miljoner euro i två vindparker med en sammanlagd kapacitet på 472 megawatt. Det är den största enskilda investeringen i förnybar energi i Finland och hela Norden sedan 2022.

Rajamäenkylä vindkraftspark i Bötom och Karijoki (367 MW) kommer i framtiden att producera 1,25 terawattimmar el per år, vilket motsvarar årsförbrukningen för cirka 250 000 hushåll.

Vindkraftparken Honkakangas (105 MW) i Halsua

producerar 360 gigawattimmar per år, vilket motsvarar elförbrukningen för 73 000 hushåll.

När parkerna är klara (2027–2028) kommer de att producera totalt 1,6 TWh förnybar el per år.

Fördelar för lokalbefolkningen och miljön

Vindkraftsparker ger betydande ekonomiska och sociala fördelar för regionerna:

Kommunernas intäkter från fastighetsskatten är 2,5 miljoner euro per år.

Under byggfasen kommer lokala företag och yrkesverksamma att anställas.

Nätförbindelserna kommer att genomföras på ett innovativt sätt med en 400 kV liktransformator – för första gången i Finland.

Juha Herrala, borgmästare i floden Ii, betonar vikten av projektet:

"Det här är det största projektet för förnybar energi i vår kommun och ett viktigt steg för livskraften i hela regionen. Fördelarna är synliga för invånarna på många sätt."

Finlands gröna energi fortsätter att växa

OX2 är Finlands ledande utvecklare av vindkraft och de nya vindparkerna blir de första som förblir i bolagets ägo.

"Investeringsbeslutet sänder ett uppmuntrande budskap till hela energimarknaden. Hållbar tillväxt kräver konkreta åtgärder, och det här är en av dem, säger Veli-Pekka Alkula, landschef för OX2 Finland.

Ökningen av vindkraften stärker också Finlands oberoende av fossila bränslen. De nya vindkraftsparkerna är ett steg mot en grönare framtid – och samtidigt skapar de arbetsplatser, skatteintäkter och ren energi i de finländska hemmen.

NYHETER

KONSTENS NATT

Konstens natt fyller staden i augusti – anmälan är nu öppen



VASAS ÄLSKADE KULTURFEST, KONSTENS NATT, tar återigen över stadens gator och torg den 14 augusti 2025. Anmälan till evenemangets mångsidiga program är nu öppen, och man hoppas på bidrag från både musik, konst och olika förenings- och sällskapsaktiviteter. Anmälningstiden pågår till den 31 maj.

Konstens natt är känd för sin färgstarka och livliga atmosfär, och även i år utlovas den traditionella Konstnattskarnevalen. Som ett nytt tillägg kommer Konstdalen att resa sig på Vasa torg och erbjuda en scen och utställningsplats för olika konstformer.

På Vasa stads webbplats finns separata anmälningsformulär

för både musikframträdanden, andra framträdanden och karnevalen. Dansgrupper, föreningar och andra artister kan enkelt anmäla sig via webbformulären.

”Konstens natt är en gemensam fest för stadsborna, och vi hoppas på konst och kultur i dess olika former i programmet”, uppmuntrar kulturproducent Geir Byrkjeland från Vasa stads kultur- och bibliotekstjänster.

Konstens natt har årligen lockat en stor skara deltagare och åskådare och har etablerat sig som en av höjdpunkterna under Vasas sommar. Evenemanget erbjuder ett unikt tillfälle för lokala konstnärer och föreningar att presentera sin verksamhet och föra konsten närmare stadsborna.

STUDENTBLADET

Pensionär sadlar om – från skalpell till skolbänk!



HÄR ÄR NÅGRA KOMMENTARER till en informativ och lättläst artikel skriven av Jessica Nygård som publicerades i Studenbladet denna vecka. Studenbladet hittar du här:

www.stbl.fi

Och här några kommentarer till detta:

Hans Björknäs, 79, har bestämt sig för att pensionärslivet inte var tillräckligt spännande. Efter 52 år som läkare, sex böcker och en hjärtinfarkt, tänkte han: ”Varför inte bli journalist?” Så nu sitter han på Soc&kom och lär sig om genus i samhället, vilket tydligen är som att lära sig ett helt nytt språk.

Björknäs, som tydligen har en förkärlek för att undvika hushållssysslor (”På så vis behövde jag inte delta i städningen där hemma”), har också hunnit med att starta tre nyhetstidningar. Men han insåg att lite formell utbildning kanske inte skulle skada.

Trots att han är äldre än de

flesta av sina medstudenter (och antagligen några av deras föräldrar) har han inte stött på någon åldersdiskriminering. Han har dock dragit gränsen vid ”lära-känna-lekar” under introduktionsveckan, och föredrog att gå hem till sin fru istället.

Björknäs, som tydligen var med om ockupationen av Tjeckoslovakien på 60-talet, kan också berätta hur mycket universitetsstudierna har förändrats. Från svarta tavlor och kriter till datorer och smarta telefoner. Och tydligen var skrivmaskinskursen en av de viktigaste på hans tid.

Hans tips till unga studenter? Läs böcker och skaffa en kalender. Och stressa inte, om du inte blir kandidat är det inte hela världen. Björknäs, som tydligen är en expert på att ta det lugnt, menar att dagens 60-åringar är gårdagens 40-åringar. Så varför inte passa på att göra något nytt? Speciellt om det innebär att man slipper städa hemma.

VECKANS KONSTUPPLEVELSE



Alexandra Theodora Frosterus-Såltin

6.12.1837, Ingå

29.2.1916, Vasa

Kvistplockande gumma, 1875

EVENEMANG

TIKANOJA

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



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

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

LILLA TEATERN, HELSINGFORS

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

Föreställningar:

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 hin-

der som ödet ställer i hennes väg”.

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

ATENEUM

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

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

Vaasa-Vasa Baroque

Su / Sö 27.4 klo / kl. 17.00

Stadshusets festsal

Händel ja Roman Lontoosa – Händel möter Roman i London

Kajsa Dahlbäck, sopraano / sopran

Drottningholms barocken-semble (SWE)

<https://vaasabaroque.com/>

VASA KÖRFESTIVAL XXXI

22-24.5.2025

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

MUSIKFESTSPELEN I ILMA-JOKI

”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 anfalls- krig 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 Kininiemi.

Urpremiär 28.6.25 klo 19

Andra föreställningar:

1.7 kl 19

3.7. kl 19

7.7. kl 19

8.7. klo 19

10.7 kl 19

13.7. kl 17

15.7. kl 19

16.7. kl 19

17.7. kl 19

19.7. kl 19

KASKÖ MUSIKSOMMAR

9-12.7.25

Festival för klassisk musik i Finlands minska stad.

”Havets närhet, Kaskö stads historia, tvåspråkigheten, den vackra trähusmiljön”
Konstnärliga ledare Anna-mari och Samuli Peltonen

LOCHTEÅ KYRKOMUSIKFESTSPEL

22-27.7.25

Kyrkomusik från tusenåriga traditioner

www.kirkkomusiikkijuhlat.fi

MUSIKFESTSPELEN KORS- HOLM

23.7.–30.7.2025

Över hundra artister från hela världen samlas i slutet av juli för en vecka fylld av musik och gemenskap.

I år firar Korsholmans musikfestival sitt 43:e år med ett brett och mångsidigt program med temat ”Broar” och under temat ”Resa tillsammans”.

Festivalen erbjuder allt från klassisk musik och tango till folkmusik, barnkonserter och – för allra första gången – balkansmusik

RITZ

25.7.25 kl 19

MARI PALO – TANGO

En av Finlands mest eftertraktade sopraner dyker ner i tangos värld.

Korsholm Music Festival

VASA STADSHUS

27.7.25

CONCERT ROYAL

Amélie goes to Belgrad and friends

Korsholm Music Festival

VAASA FESTIVAL

31.7 – 2.8.2025

Vaasan sisäsätama

K18

<https://vaasafestival.fi/>

KONSTENS NATT

14.8.2025

”Jag hoppas att vi ses igen på Konstens natt nästa år”

<https://www.vaasa.fi/koeja-nae/kulttuuria-vaasasa-ja-seudulla/taiteiden-yo/>

WASA FUTURE FESTIVAL

11-16.8.2025

Wasa Future Festival 2026 kommer att äga rum mellan den 11 och 16 augusti.

Evenemanget samlar kunniga och motiverade personer från näringslivet, universiteten, de regionala beslutsfattande organen och ministerkåren för att fokusera på att lösa problem i Vasa och runt om i Finland. Evenemanget kan följas på Wasa Future Festivals YouTube-kanal.

Wasa Innovation Center Gerbyntie 18

65230 Vasa

<https://wasafuturefestival.fi/>

KOKKOLAN SUUSKAMA-

KONST

HELENBE SCHJERFBECK

Helene Schjerfbeck-utställning anländer till Metropolitan Museum of Art i New York – ett historiskt första för finsk konst

Ateneum Konstmuseum | Nyheter |
2 april 2025

EN MILSTOLPE i finsk konst-historia närmar sig när Hele-ne Schjerfbecks verk kommer att visas på Metropolitan Museum of Art (The Met) i New York från den 5 december 2025 till den 5 april 2026. Detta är första gången som en finsk konstnär får en egen utställning på ett av världens mest prestigefyllda konstmuseer. Utställningen är resultatet av ett långsiktigt samarbete mellan Ateneum Konstmuseum och initiativet Klassikot maailmalle (Klassiker till världen), med stöd från Jane och Aatos Erkkö Stiftelse.

En dröm som går i uppfyllelse för finsk konst

”Detta är en dröm som går i uppfyllelse – inte bara för mig utan för hela den finska konsten. The Met är i en klass för sig, och det är en otrolig ära att Helene Schjerfbecks verk kommer att pryda dess väggar,” säger Anna-Maria von Bonsdorff, direktör för Ateneum Konstmuseum.

Utställningen omfattar Schjerfbecks (1862–1946) hela karriär, från hennes tidiga akademiska verk till hennes introspektiva självporträtt från senare år. Över 60 verk kommer att visas, inklusive porträtt, stilleben och landskap, med ikoniska verk som Konvalescenten (1888), Sömmerskan (1905) och en serie självporträtt. En särskild höjdpunkt är Spets-

Helene Schjerfbeck: Självporträtt med svart bakgrund (1915). Finlands Nationalgalleri / Konstmuseet Ateneum, Hallonblads samling. Bild: Finlands Nationalgalleri / Yehia Eweis.



kragen (1920), som The Met förvärfvade 2023 – det första verket av en finsk konstnär i museets samling.

Internationellt samarbete och samtidskonst i fokus

Utställningen kommer att visas i The Met's Robert Lehman Wing, kuraterad av Dita Amory, med Anna-Maria von Bonsdorff som konsultande kurator. En omfattande utställningskatalog, inklusive en essä av von Bonsdorff, kommer att publiceras i samband med utställningen.

Vid sidan av Schjerfbecks retrospektiv kommer även finsk samtidskonst att stå i

centrum i New York. Utställningen Remix the Archive (maj–juni 2025) kommer att presentera generativ konst skapad med öppna data från Finlands Nationalgalleri, inklusive det prisbelönta verket Loom of Reality av Ilmo och Aarni Kapanen.

Finsk konst når ut till världen. Schjerfbecks verk har tidigare fascinerat internationella publik, med en hyllad utställning på Royal Academy of Arts i London 2019 och en turné i Japan och Tyskland 2014–2016.

Projektet Klassikot maailmalle fortsätter att föra finska

mästare till en global publik: en Pekka Halonen-utställning öppnar på Petit Palais i Paris i november 2025, efter den nyligen avslutade Akseli Gallen-Kallela-utställningen på Belvedere Museum i Wien.

Vem var Helene Schjerfbeck?

Schjerfbeck utvecklade en distinkt modern stil där hon rensade bort onödiga detaljer från sina målningar. Hennes självporträtt – målade från ungdom till ålderdom – avslöjar en djup konstnärlig resa. Ateneum har världens största Schjerfbeck-samling, med över 200 verk.

BÖCKER

HISTORISK LITTERATUR

Karl August Tavaststjerna: Adelsman En romantiker i de hårda tidernas virvelvind *Hårda tider* publiceras av Wasa Dagblad

KARL AUGUST TAVASTSTJERNA, den finlandssvenska litteraturens kontroversiella och stora stjärna, föddes 1860 i en adlig familj i kommunen S:t Michel. Redan i sin barndom fick hon uppleva överklasslivets skuggor, när hennes mor dog i tyfus när hon tog hand om tiggare under hungeråren. Denna tragiska händelse gjorde ett outplånligt intryck på den unge Karl August, vilket senare återspeglades i hans verk.

Vägen till skolan i Tavaststjerna var stenig. Efter faderns död ställdes han under förmyndarskap av överste Constantin Ruin, och hans studier vid Helsingfors polytekniska skola inspirerade honom inte särskilt mycket. Han längtade tillbaka till den parisiska konstscenen, men återvände till slut besviken till Finland. Efter detta började dock hans litterära karriär att blomstra.

Tavaststjerna var en kontroversiell person, en "fosterlandspatriot" som avskydde den intellektuella atmosfären och språkstriderna i Finland. Han törstade efter internationellt erkännande och rörde sig i parisiska konstnärskretsar, men samtidigt skildrade han i sina verk det finländska samhällets konflikter och orättvisor. Romanen "Hårda tider" (1891) är en brutal skildring av 1860-talets hungersnödsår, där den ädla romantiken kolliderar med den bistra verkligheten.

Tavaststjernas penna var skarp och satirisk. Han drog sig inte för att skildra samhällets mörka sida, och hans verk väckte mycket diskussion på sin tid. Han var en realist som

inte förskönade verkligheten, men samtidigt hade han själen hos en romantiker som längtade efter skönhet och harmoni.

Tavaststjernas bok *Hårda tider* och den finska översättningen *Kovina aikoi-na* kommer att publiceras på Wasa Dagblads hemsida.

Hans liv fick ett tragiskt slut i Björneborg 1898, endast 37 år gammal. Enligt berättelsen fick hon i stället för medicin en dödlig dos lampolja, enligt andra källor var det en sjuksköterskas misstag. Denna till synes absurda död är slutet på hans motsägelsefulla liv.

Tavaststjernas arv lever vidare i den finlandssvenska litteraturen. Hans verk är tidlösa skildringar av människans roll i svåra tider, och hans satiriska penna fortsätter att skrapa på ytan av samhället. Han var en ädel romantiker som vågade se verkligheten i vitögat och beskriva dess brutalitet.

Hans bok *Hårda tider* är en milstolpe i den finländska litteraturen som skildrar hungerårens elände och förtvivlan. Tavaststjerna skonar inte läsaren, utan visar hungerns, sjukdomens och dödens fasansfulla ansikte. Han beskriver också människors desperata försök att

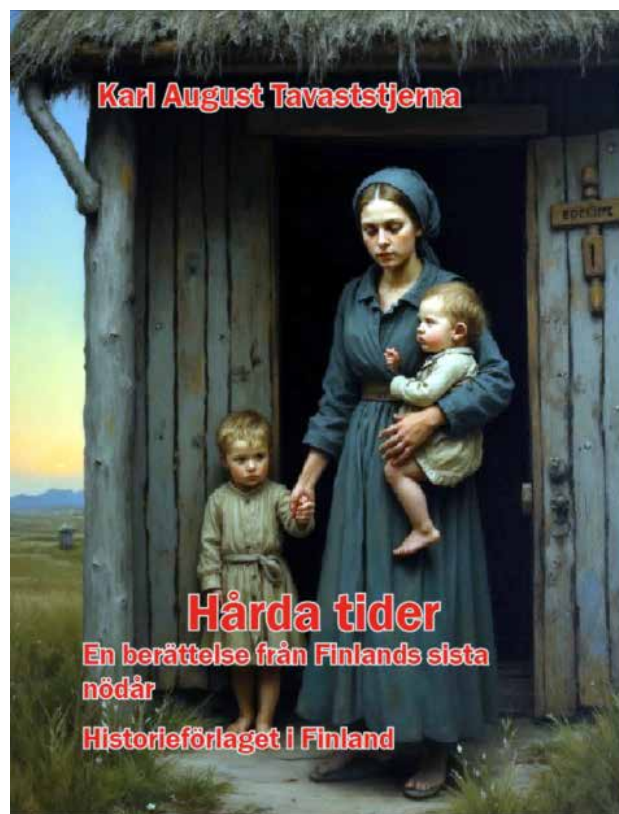


Karl August Tavaststjerna (1860-1898) Wikimedia Commons
överleva och till och med utnyttja varandra. Boken är en kärv skildring av den tid då Finland var ett fattigt och hungrigt land.

Tavaststjernas humor var svart och sarkastisk. Han hånade adelns hyckleri och bourge-

oisins girighet. Han skrädde inte orden, och hans verk är fulla av skarpa iakttagelser och träffande jämförelser. Han var en författare som vågade skratta även åt allvarliga saker.

Tavaststjerna var också mycket begåvad. Han skrev dikter, pjäser och romaner, och han var också en skicklig journalist. Han startade en egen tidning, men den var inte ekonomiskt framgångsrik. Han var en visionär som ville förändra världen, men han hade också en realistisk förståelse för dess brutalitet. Karl August Tavaststjerna var en kontroversiell och fascinerande person som lämnade ett outplånligt avtryck i den finlandssvenska litteraturen. Hans verk är fortfarande relevanta idag, och de läses och studeras fortfarande. Han var en ädel romantiker som vågade se verkligheten i vitögat och beskriva dess brutalitet.



RYMDEN

Amazon siktar mot stjärnorna – och internet till hela planeten



Första satellituppskjutningen av Project Kuiper blir ett avgörande ögonblick i kampen om rymdens bredbandsmarknad

Den 9 april väntas en Atlas V-raket skjutas upp från Cape Canaveral i Florida, med 27 satelliter ombord. Det kan låta som ännu en dag på jobbet för rymdindustrin – men det är allt annat än rutin. Det är starten på Amazon Project Kuiper, en av de mest ambitiösa satsningarna hittills för att förändra hur mänskligheten kopplar upp sig mot internet.

Bakom detta projekt står e-handelsjätten Amazon, känd för att leverera allt från böcker till kylskåp – och nu alltså också bredband från rymden.

Ett internet för hela världen. Nästan fyra miljarder människor på jorden saknar fortfarande stabil internetuppkoppling. Det är en siffra som Amazon vill förändra. Genom Project Kuiper planerar företaget att placera totalt 3 236 satelliter i låg omloppsbana (LEO) runt jorden. Tanken är att dessa satelliter ska kunna erbjuda snabbt och stabilt bredband till platser där traditionell infrastruktur – kablar, master och markstationer – är svår

eller olönsam att bygga ut.

Det handlar om landsbygder i USA, skolor i Anderna, sjukhus i Saharas utkanter – och till och med ombord på fartyg mitt ute på Atlanten.

»Det här handlar om mer än bara teknik. Det handlar om jämlikhet i information«, sa Rajeev Badyal, som leder Kuiper-projektet, i en intervju tidigare i år. »Vi bygger en bro över den digitala klyftan.«

Tidsplan med press

Uppskjutningen kommer drygt ett år senare än först planerat. Och nu tickar klockan. Enligt amerikanska telekommyndigheten FCC:s krav måste Amazon ha minst hälften av sina satelliter i omloppsbana innan juli 2026 – annars riskerar de att förlora tillståndet. Det innebär att Amazon måste skala upp snabbt.

Under 2023 skickade Amazon upp två testsatelliter – KuiperSat-1 och KuiperSat-2 – som visade lovande resultat. Nu går företaget in i nästa fas: massproduktion och frekventa uppskjutningar under 2024 och 2025.

Så fungerar det

Satelliterna i Kuiper-systemet kommer att cirkulera på en höjd av mellan 590 och 630 kilometer över jorden. Genom att använda Ka-bandet för datakommunikation och laserteknik för att kommuni-

cera mellan satelliterna, minskar behovet av markstationer, vilket snabbar upp och förenklar datatrafiken.

Amazon utvecklar även kundterminaler – små antenner ungefär i storlek med en pizzakartong – som förväntas kosta under 400 dollar. Det är ett strategiskt drag: billig hårdvara gör tjänsten mer tillgänglig för hushåll och småföretag världen över.

Konkurrensen i omloppsbana. Men Amazon är inte först ute. SpaceX:s Starlink – grundat av Elon Musk – har redan över 5 000 aktiva satelliter i omloppsbana och miljontals användare globalt. Även brittisk-indiska OneWeb och kinesiska GuoWang bygger egna satellitnätverk. Det gör rymden till nästa stora arena för teknikjättarnas maktkamp.

Vad skiljer Kuiper från konkurrenterna?

För det första: pengar. Amazon har Jeff Bezos i ryggen – världens tredje rikaste man – och resurserna att bygga infrastruktur i enorm skala.

För det andra: AWS. Amazon Web Services är redan världens största molntjänstplattform. Integration mellan Kuiper och AWS kan ge företag i avlägsna områden direktaccess till molntjänster, dataagring och AI-lösningar utan att

behöva gräva en enda fiberkabel.

För det tredje: ekosystemet. Med bättre uppkoppling kan fler människor i världen använda Amazon-tjänster som e-handel, Prime Video och Alexa. Det här är alltså inte bara ett teknikprojekt – det är också en affärsstrategi med enorm potential.

Etiska och miljömässiga frågor

Men det finns frågetecken. Kritiker har lyft oro för ökad »rymskräpning« – gamla satelliter som kan kollidera med andra objekt. Amazon säger sig ha planer för att aktivt manövrera ut uttjänta satelliter ur omloppsbana och bränna upp dem i atmosfären, men frågan är långt ifrån löst globalt.

Dessutom diskuteras frågan om ett privat företags makt över en så kritisk infrastruktur som internet. Borde global uppkoppling vara en offentlig angelägenhet, snarare än en marknadsvara?

Nästa steg: lyft den 9 april. När raketerna lyfter från Cape Canaveral den 9 april kommer blickarna inte bara vara riktade mot himlen – utan mot framtiden för vår digitala värld. Project Kuiper är ett teknologiskt jättesprång, men också en symbol för den nya eran där rymden blivit en affärsplats snarare än bara ett vetenskapligt laboratorium.

Frågan är inte längre om världen blir uppkopplad – utan vem som får kontrollen över kablarna, även om de nu svävar högt ovanför våra huvuden.

MIKROPLASTER

Mikroplaster – ett osynligt hot mot miljö och hälsa

Mikroplaster fasta plastpartiklar mindre än fem millimeter i storlek, har under de senaste åren blivit ett betydande miljö- och hälsoproblem. THL:s seminarium den 25 mars 2025 gav en omfattande översikt över det aktuella läget inom mikroplastforskningen, och avslöjade samtidigt omfattningen och allvaret i detta komplexa problem. Informationen som presenterades på seminariet, i kombination med mina egna iakttagelser, ger en alarmerande bild av mikromuovens inverkan på vår miljö och eventuellt även vår hälsa.

Mikroplaster är fasta plastpartiklar som består av blandningar av funktionella tillsatser. De har upptäckts nästan överallt i miljön, från djuphav till höga berg. På grund av sin ringa storlek transporteras de lätt med vatten och luft och hamnar slutligen i näringskedjan. Seminariet betonade att mikromuovforskningen är tvärvetenskaplig och involverar forskare från bland annat teknisk fysik, miljö- och biovetenskaper, fotonik, farmaci, klinisk nutrition och till och med juridik. Denna tvärvetenskaplighet återspeglar mikroplasternas komplexitet och dess breda inverkan på olika områden av livet.

Den explosionsartade ökningen av forskningsvolymen under de senaste åren vittnar om mikroplasternas aktualitet och den växande oron bland forskare. Seminariet visade att antalet studier har tjugofaldigats på fem år i Finland. Denna utveckling är positiv, men understryker samtidigt behovet av enhetliga forskningsmetoder och jämförbara resultat. För närvarande finns upp till 17 olika metoder för identifiering av mikroplaster i bruk i Europa, vilket försvårar



jämförelsen av resultat och bildandet av en helhetsbild.

Ett av seminariets centrala teman var förekomsten av mikroplaster i vattendrag. I Finland har förekomsten av mikroplaster i ytvatten, sediment, sjöar, dagvatten, is och till och med fisk undersökts. Resultaten är oroande: mikroplaster har upptäckts i ungefär var fjärde undersökt fisk (fisk från sjön Kallavesi). Detta visar att mikroplaster redan är vitt spridd i finländska vattendrag och har blivit en del av näringskedjan.

Det har också misstänkts att tuggande av tuggummi kan resultera i mikroplaster i avföringen, och i spott.

Seminariet visade att vi får i oss en mängd mikroplaster som motsvarar ett bankkort i storlek varje vecka via maten. De långsiktiga hälsoeffekterna av detta är fortfarande till stor del okända, men de potentiella riskerna är oroande. Mikroplaster

har visat sig orsaka celltoxicitet, oxidativ stress, inflammatoriska reaktioner och till och med genotoxicitet. Dessutom kan de över 10 000 olika tillsatserna i plast utgöra ytterligare risker. Särskilt oroande är mikroplasternas potentiella interaktion med tarmens mikrobiota.

Tarmens mikrobiota är avgörande för immunsystemet och den allmänna hälsan. Mikroplasternas effekter på detta känsliga ekosystem är fortfarande till stor del okända, men forskning pågår. Dessutom har det observerats att nanoplaster kan passera blod-hjärnbarriären, vilket väcker oro för deras potentiella effekter på hjärnans funktion.

Min egen oro gäller särskilt mikroplasternas potentiella effekter på hjärt- och kärlhälsan. Även om ett direkt samband mellan mikroplaster och kranskärslsjukdomar ännu inte har påvisats, finns det flera mekanismer genom vilka mikroplaster potentiellt kan påverka

hjärt- och kärlhälsan. Till exempel kan den inflammatoriska reaktion som orsakas av mikroplaster främja ateroskleros, dvs. åderförkalkning. Dessutom kan kemikalierna i mikroplaster påverka blodtryck och blodkoagulation. Nanoplasternas förmåga att passera blod-hjärnbarriären väcker också frågor om deras potentiella effekter på regleringen av hjärtfunktionen.

Seminariet belyste flera utmaningar och möjligheter i kampen mot mikroplasterna. En viktig utmaning är människans oförmåga att leva helt "plastfritt" i dagens samhälle. Plast finns i nästan alla livets områden, och att helt ersätta den är en enorm utmaning. Ett annat stort bekymmer är mikroplasternas inträde i marken, vilket kan påverka den globala livsmedelsproduktionen.

Seminariet nämnde direktivet om engångsplast som ett exempel på att politiska beslut kan påverka spridningen av mikroplaster. Dessutom diskuterades möjligheten att använda plastnedbrytande mikrober för att bekämpa mikroplaster. Detta är ett lovande forskningsområde som kan ge nya lösningar på detta globala problem.

Sammanfattningsvis är mikroplaster ett allvarligt hot mot miljön och eventuellt även hälsan. Vi behöver mer forskning om effekterna av mikroplaster, enhetliga forskningsmetoder och effektiva åtgärder för att förhindra att mikroplaster kommer ut i miljön.

Det är också viktigt att öka medvetenheten om skadorna av mikroplaster och främja mer hållbara alternativ till plast. Och där har vi en lång väg att gå!

UTSTÄLLNING

AMOS REX

Anna Estarriolas verk för besökaren in i en labyrinth av mångtydig verklighet – Amos Rex nya utställning utmanar sinnena och tankarna



VAD HÄNDER när verkligheten inte är vad den verkar vara vid första anblicken? Tänk om allt omkring oss – föremål, ljud, rum – i själva verket är iscensatt, manipulerat och avsiktligt arrangerat? Den katalanskfödda, i Helsingfors bosatta mediekonstnären Anna Estarriolas nya utställning Staged

Circumstances and Piles of Things på Amos Rex bjuder in besökaren att utforska verklighetens skikt och bege sig ut på ett komplext, sinnligt äventyr.

Utställningen, som öppnade för allmänheten den 2 april, är Estarriolas största soloutställning hittills. Den

breder ut sig i Amos Rex underjordiska utrymmen som en levande labyrinth, där varje verk är en egen värld – ibland överraskande konkret, ibland svävande abstrakt.

Iscensatta rum och föränderliga betydelser

Estarriolas verk kombinerar skulpturer, rörlig bild, ljud och elektronik, och skapar dynamiska installationer som reagerar på besökarens närvaro. Utställningens titel (Iscensatta omständigheter och högar av saker) refererar både till verkenas fysiska struktur och deras filosofiska utgångspunkt: hur får föremålen omkring oss sin betydelse? Kan vi lita på våra sinnen?

”Estarriolas verk berättar inte bara historier – de aktiverar betraktaren som deltagare. Hennes installationer är som små teaterföreställningar där alla kan hitta sin egen roll,” säger utställningens kurator Katariina Timonen.

Vetenskap och konst möts

I Estarriolas konst märks tydliga influenser från naturvetenskap, särskilt kvantfysik och neurovetenskap. Hennes verk utforskar hur hjärnan bearbetar information och hur vi skapar ordning ur en kaotisk värld.

”Jag vill att besökarna ska ifrågasätta vad de ser. Finns det jag ser verk-

ligen? Eller är det bara en konstruktion som jag har internaliserat?” funderar Estarriola.

Hennes verk har ställts ut internationellt och ingår i samlingar som Nationalgalleriets och Saastamoinen stiftelses. År 2015 tilldelades hon det prestigefyllda AVEK-priset och har även fått statens femåriga konstnärsstipendium.

Utforska, rör, bryt mot förväntningarna

Utställningen på Amos Rex är ingen traditionell konstupplevelse där besökaren passerar verk i tystnad. I denna labyrinth kan varje rörelse, blick eller beröring förändra upplevelsen. Estarriolas verk får hjärnan att arbeta – de förvirrar, bryter mot förväntningar och lämnar besökaren att fundera över vad som är verkligt och vad som är iscensatt.

Staged Circumstances and Piles of Things visas på Amos Rex från 2 april till 1 september 2025. I samma utrymme visas också Enni-Kukka Tuomalas utställning Expanding Empathies, som erbjuder ett intressant motpol till Estarriolas verk.

Bilder: Anna Estarriola, System-Amos Rex-Aukusti Heimonen AnnaEstarriola_03_Amos Rex_StellaOjala



LATINSKA CITAT

Visst var romarna kloka!

Ja, det var de. Dessa citat, som används om inte dagligen så väldigt ofta, är alla skapade i det romerska imperiet.

Det romerska imperiet var en vagga för visdom och intellekt. Många av de ordspråk och citat som myntades under denna tid har överlevt århundradena och fortsätter att inspirera och ge oss insikter än idag. I denna artikel ska vi utforska några av de mest minnesvärda latinska citaten och deras betydelse.

Minnesvärda latinska citat

- "Carpe diem"
 - o Betydelse: Fånga dagen.
 - o Förklaring: Detta berömda citat av poeten Horatius uppmanar oss att ta vara på varje ögonblick och njuta av livet till fullo.
- "Veni, vidi, vici"
 - o Betydelse: Jag kom, jag såg, jag segrade.
 - o Förklaring: Dessa ord yttrades av Julius Caesar efter en snabb seger i krig. De symboliserar effektivitet och beslutsamhet.
- "Alea iacta est"
 - o Betydelse: Tärningen är kastad.
 - o Förklaring: Även detta citat kommer från Julius Caesar och sades när han korsade floden Rubicon med sin armé, och därmed startade ett inbördeskrig.
- "Errare humanum est"
 - o Betydelse: Att fela är mänskligt.
 - o Förklaring: Detta ordspråk påminner oss om att ingen är perfekt och att vi alla gör misstag.
- "Dum spiro, spero"
 - o Betydelse: Medan jag andas, hoppas jag.
 - o Förklaring: Detta



citat uttrycker en känsla av orubbligt hopp och uthållighet inför svårigheter.

- "Ad astra per aspera"
 - o Betydelse: Mot stjärnorna genom svårigheter.
 - o Förklaring: Detta citat, som ofta används som motto, betonar att framgång kräver ansträngning och att man måste övervinna hinder.
- "Memento mori"
 - o Betydelse: Kom ihåg att du ska dö.
 - o Förklaring: Detta citat är en påminnelse om livets förgänglighet och vikten av att leva i nuet.
- "Si vis pacem, para bellum"
 - o Betydelse: Om du vill ha fred, förbered dig på krig.
 - o Förklaring: Detta citat, som ofta tillskrivs Publius Flavius Vegetius Renatus, antyder att militär styrka kan vara nödvändig för att upprätthålla fred.

- "O tempora, o mores!"

- o Betydelse: Vilka tider, vilka seder!
- o Förklaring: Detta uttryck av Cicero används för att uttrycka oro eller missnöje med den rådande situationen.
- "Festina lente"
 - o Betydelse: Skynda långsamt.
 - o Förklaring: Detta citat, som tillskrivs kejsaren Augustus, uppmanar till ett balanserat tillvägagångssätt där man kombinerar snabbhet med noggrannhet.
- "Vox populi, vox Dei"
 - o Betydelse: Folkets röst, Guds röst.
 - o Förklaring: Detta citat uttrycker idén att den allmänna opinionen har en viss auktoritet eller giltighet.
- "Amor vincit omnia"
 - o Betydelse: Kärleken övervinner allt.
 - o Förklaring: Detta ci-

tat av Vergilius hyllar kärlekens kraft och dess förmåga att övervinna hinder.

- "Audere est facere"
 - o Betydelse: Att våga är att göra.
 - o Förklaring: Detta citat betonar vikten av att ta risker och agera för att uppnå sina mål.
- "De gustibus non est disputandum"
 - o Betydelse: Smaken är som baken, delad.
 - o Förklaring: Detta citat påminner oss om att smaken är subjektiv och att det är meningslöst att argumentera om den.

De latinska citaten ovan är bara ett litet urval av den visdom som det romerska imperiet har gett oss. Dessa ordspråk och citat fortsätter att vara relevanta än idag och ger oss värdefulla insikter om livet, kärleken, framgång och mycket mer.

EKONOMI

Betala mer, få mindre: "Shrinkflation" och "Cheapflation" i inflationens tidevarv

Inflationen tömmer plånböckerna vid kassan, men konsumenter står inför en dubbel smäll: fenomenet "shrinkflation" och dess mer smygande kusin "cheapflation".

Shrinkflation: En välkänd fiende

Shrinkflation, en sammanslagning av orden "shrink" (krympa) och "inflation" (inflation), är en väl dokumenterad praxis där tillverkare subtilt minskar kvantiteten av en produkt samtidigt som de behåller eller till och med höjer priset. Det innebär i praktiken att du betalar mer för mindre av samma produkt.

Exempelvis kan din favoritchokladkaka ha krympt något i storlek, eller din flingpaket kan numera innehålla några färre flingor. Även om förändringen kan verka obetydlig vid en första anblick, kan den ackumuleras till betydande summor över tid, särskilt för budgetmedvetna konsumenter.

Cheapflation: En listig strategi

Cheapflation tar den här strategin ett steg längre. Här minskar tillverkarna inte bara kvantiteten utan justerar även själva receptet, och ersätter ingredienser av högre kvalitet med billigare alternativ. Detta kan gå obemärkt förbi konsumenter som enbart förlitar sig på varumärkeskännedom.

Foodwatch, en belgisk konsumentskyddsorganisation, avslöjade nyligen denna praxis. De identifierade fall där produkter som surimi-stic-



kor innehöll mindre fisk, majonnäs hade en lägre äggulek² (håmliäng = innehåll) och choklad innehöll mindre kakao. Oroväckande nog sammanföll dessa förändringar ofta med prishöjningar, vilket ledde till att konsumenter kände sig dubbel lurade.

Tillverkarnas försvar

Tillverkare hänvisar ofta till stigande råvarukostnader som en motivering för dessa metoder. Inflationen sätter visserligen press på produktionen, men kritiker menar att bristen på transparens kring receptändringar och prishöjningar är oacceptabel.

Kampen för rättvisa

Foodwatches undersökning understryker behovet av ökad transparens från tillverkarna. Konsumenter förtjänar att veta exakt vad de betalar för, särskilt när de står inför stigande matpriser. Till-

synsmyndigheter har också en roll att spela för att säkerställa rättvisa metoder och skydda konsumenters rättigheter.

Vad kan du göra?

Bli en etikettdetektiv: Läs ingredienslistor noggrant och jämför produktstorlekar och priser mellan olika märken.

Välj budgetmärken: Du kan bli förvånad över kvaliteten på butikens egna märkesvaror.

Storhandla: Om du har lagringsutrymme kan det ge bättre värde för pengarna att köpa basvaror i större mängder.

Förespråka transparens: Stöd organisationer som Foodwatch som främjar konsumenters rättigheter och kämpar för rättvisa metoder. Genom att hålla oss informerade och göra välgrundade val kan vi navigera inflationens komplexiteter och se till att vi får valuta för pengarna.

LYCKA

Lyckans geografi – en kåseri om Finland och Vasa

Atta år i rad! Det är som en olympisk guldmedalj i maraton, fast i lycka. Finland, detta nordliga land med sina tusen sjöar och ännu fler myggor, har återigen krönt till världens lyckligaste land. World Happiness Report 2025 är här, och Finland tronar återigen på toppen.

Man kan ju undra, vad är det i det finska vattnet? Eller är det kanske den friska luften, de långa sommarkvällarna, eller den lakritsdoftande bastun? Eller kanske, bara kanske, är det den där tystlåtna, men ändå så varma, finska folksjälén?

När man tittar på listan, så ser man ett tydligt mönster. Norden dominerar, med Danmark, Island och Sverige hack i häl. Sedan kommer Nederländerna och Costa Rica som en exotisk överraskning. Men i botten av listan hittar vi länder som Malawi, Libanon, Sierra Leone och sist men inte minst, Afghanistan.

Kontrasterna är slående. Från det trygga och välmående Finland till de krigshärjade och fattiga länderna i botten. Det får en att fundera på vad lycka egentligen är. Är det materiell rikedom, eller är det något annat? Något mer immateriellt, som trygghet, gemenskap och tillit?

Och så har vi Vasa, staden som sägs vara Finlands lyckligaste. Om Finland är världens lyckligaste land, då måste väl Vasa vara världens lyckligaste stad? Jag ser framför mig lyckliga vasabor som promenerar längs strandpromenaden, äter glass och skrattar i kapp med måsarna. Eller kanske sitter de tysta i en park, njuter av solen och



känner en inre frid som bara en vasabo kan känna.

De som inte varit i Vasa känner säkert en stark längtan att i något skede kunna besöka denna lyckliga stad. De vill se med egna ögon detta lyckans Mecka. De vill andas in den lyckliga luften, smaka på det lyckliga vattnet och kanske, bara kanske, få en liten glimt av den där finska lyckan som alla pratar om.

Men oavsett om det är Vasa, Helsingfors, eller någon annan plats i Finland, så är det tydligt att något speciellt pågår i detta land. Kanske är det inte en enskild faktor, utan en kombination av många. Kanske är det den där finska "sisu", en blandning av envishet och uthållighet, som gör att finländarna klarar av både mörka vintrar och besvärliga grannar. För att inte tala om bada

bada bastu.

Oavsett vad hemligheten är, så kan vi alla lära oss något av Finland. Kanske handlar det om att uppskatta de små sakerna i livet, att vara tacksam för det man har, och att ta hand om varandra.

Eller kanske handlar det bara om att ha en bra bastu och tillräckligt med lakrits och knäckebröd.

AFRIKA



MAT- OCH LÄKEMEDELSBRIST I AFRIKA

Konsekvenser av att USA stoppar allt bistånd till Afrika: en hotande humanitär kris

USA har länge varit en av de största givarna av utländskt bistånd till Afrika och ger miljarder dollar varje år för att stödja hälsoinitiativ, livsmedelssäkerhet, utbildning och ekonomisk utveckling. Om Förenta staterna plötsligt skulle avbryta allt bistånd till kontinenten skulle det få katastrofala följder, förvärra befintliga kriser och skapa nya. Från den potentiella explosiva tillväxten av hiv-epidemin till ökningen av läkemedelsresistenta hiv-stammar och ökad hunger skulle spridningseffekterna bli kännbara i hela Afrika och på andra håll.

Hiv-epidemin: en tickande bomb
En av de mest omedelbara och förödande konsekvenserna av att skära ned på biståndet skulle bli konsekvenserna för hiv-behandling och förebyggande program. Beredskapsplanen för aids (PEPFAR), som lanserades av USA:s president 2003, har varit en hörnsten i den globala kampen mot hiv/aids. PEPFAR har tillhandahållit livräddande antiretroviral vård (ART) till miljontals människor, stöttat förebyggande program och stärkt hälso- och sjukvårdssystemen i Afrika. Om det amerikanska biståndet skulle stoppas skulle tillgången på antiretrovirala läkemedel allvarligt

störas. Miljontals människor som är beroende av dessa läkemedel för att kontrollera hiv och förhindra utvecklingen av aids skulle bli utan behandling. Detta skulle kunna leda till en kraftig ökning av aidsrelaterade dödsfall, vilket kommer att vända de framsteg som gjorts under årens lopp. Enligt UNAIDS lever cirka 25,6 miljoner människor i Afrika söder om Sahara med hiv, och många är beroende av PEPFAR-finansierade program för att överleva.

Dessutom kan avbruten behandling leda till utveckling av läkemedelsresistenta stammar av HIV. När patienter inte tar sin medicin konsekvent kan viruset mutera och bli resistent mot mediciner, vilket gör det svårt att behandla. Detta skulle inte bara äventyra den enskildes hälsa, utan skulle också utgöra en betydande risk för folkhälsan, eftersom läkemedelsresistent hiv skulle kunna spridas snabbt och undergräva de globala ansträngningarna för att kontrollera epidemin.

Hunger och osäker livsmedelsförsörjning: en allt djupare kris

Förenta staterna har en avgörande roll att spela i kampen mot den osäkra livsmedelsförsörjningen i Afrika. Program som finansieras av U.S. Agency for International Development (USAID) och andra

organisationer ger akut livsmedels hjälp, stöder jordbruksutveckling och förbättrar näringen för miljontals människor. Om detta bistånd skars ned skulle länder som redan lider av allvarlig livsmedelsbrist drivas till avgrundens rand.

Länder som Somalia, Sydsudan och Jemen (dock inte i Afrika, som är starkt beroende av amerikanskt bistånd) skulle vara särskilt sårbara. Dessa länder kämpar redan med konflikter, klimatförändringar och ekonomisk instabilitet, som har lämnat miljontals människor på randen till svält. Utan USA:s hjälp skulle FN:s livsmedelsprogram (WFP) och andra organisationer ha svårt att ge tillräckligt med livsmedelsbistånd, vilket skulle leda till ökad undernäring, svält och möjligen svält.

Barn skulle vara bland de hårdast drabbade. Undernäring i tidig barndom kan orsaka tillväxthämning, försämra den kognitiva utvecklingen och öka mottagligheten för sjukdomar. De långsiktiga konsekvenserna av utbredd undernäring skulle bli djupgående och påverka inte bara enskilda människors liv utan också den ekonomiska och sociala utvecklingen i hela nationer.

Kollaps av hälso- och sjukvårdssystemen

USA:s bistånd har varit avgörande

för att stärka hälso- och sjukvårdssystemen i hela Afrika. Förutom HIV/AIDS-program stöder USA:s finansiering mödra- och barnhälsa, vaccinationskampanjer och kampen mot infektionssjukdomar som malaria och tuberkulos. Att skära ned på biståndet skulle leda till att många hälso- och sjukvårdssystem blir underfinansierade och dåligt rustade för att möta befolkningens behov.

Ekonomisk och politisk instabilitet

Tillbakadragandet av det amerikanska biståndet skulle också kunna få betydande ekonomiska och politiska konsekvenser. Många afrikanska länder är beroende av utländskt bistånd för att komplettera sina budgetar och finansiera utvecklingsprojekt. En plötslig nedskärning av biståndet skulle kunna leda till ekonomisk instabilitet, minskade offentliga tjänster och ökad arbetslöshet. Den politiska instabiliteten kan också öka när regeringarna kämpar för att tillgodose befolkningens behov. I vissa fall kan detta leda till social oro, konflikter och massmigration. Den instabilitet som detta leder till skulle inte bara påverka Afrika utan skulle också kunna få globala konsekvenser, bland annat ökade flyktingströmmar och ökad oro för säkerheten.

MINNA CANTH

MINNA CANTH

"Kvinnofrågan är en fråga om mänsklighet"

Minna Canths dag 19 mars

Varför finns det så mycket våld mot kvinnor i det lyckligaste landet i världen?

Den 19 mars firas Minna Canth-dagen, som tillägnas en av Finlands mest betydande författare och samhällspåverkare. Minna Canth (1844–1897) var en pionjär för sin tid som i sina verk och tal lyfte fram kvinnors rättigheter och sociala orättvisor. Hennes välkända fras "Kvinnofrågan är inte bara en kvinnofråga, det är en fråga om mänsklighet" beskriver väl hennes syn på att det inte bara ligger i kvinnans eget intresse att förbättra kvinnans ställning, utan att det gagnar hela samhället. Denna tanke är fortfarande relevant, särskilt när vi tittar på dagens utmaningar, som den våldsamma behandlingen av kvinnor.

Minna Canth: Liv och arv

Minna Canth föddes i Tammerfors 1844 och växte upp i en familj som värderade utbildning högt. Hon studerade till lärare vid seminariet i Jyväskylä, vilket var en sällsynt möjlighet för en kvinna på den tiden. Efter att ha gift sig flyttade han till Kuopio, där han inledde sin karriär som författare och blev en av Finlands mest kända författare. Canth gjorde en rigorös samhällskritik i sina verk, där hon behandlade ämnen som kvinnors rättigheter, fattigdom och religionens roll i samhället. Hennes pjäs "Arbetarens hustru" (1885) är ett av de mest kända verken som behandlar kvinnans ställning i äktenskapet och samhället.

Canth skrev inte bara om kvinnors rättigheter, utan hon var själv aktiv i samhällsdebatten. Hon var en av de första finländska kvinnorna som använde en offentlig plattform för att kräva social förändring. Hennes idéer



Minna Canth-statyn i Kuopio

om kvinnors jämställdhet och social rättvisa är relevanta än i dag.

Lycka och konflikt

Finland har ofta belönats som det lyckligaste landet i världen, och det är känt för sin höga levnadsstandard, sitt välfärdssamhälle och sin jämlikhet. I en global jämförelse är Finland också ett av de säkraste länderna. Men även om Finland i många avseenden är ett föregångssamhälle, är våldsbehandlingen av kvinnor oroväckande hög. Enligt statistiken är Finland det land som har den näst högsta nivån av våld mot kvinnor i Europeiska unionen. Denna motsägelse

väcker frågor om varför det är så och hur det kan hanteras.

En förklaring kan vara att Finland har gjort betydande framsteg på jämställdhetsområdet, vilket kan ha lett till att våld mot kvinnor ingriper och rapporteras mer aktivt än i vissa andra länder. Å andra sidan tar detta inte bort det faktum att våld fortfarande är ett stort problem. Våld mot kvinnor är ofta dolt och djupt rotat i vårt samhälles strukturer och attityder.

Kvinnofrågan är en fråga om medmänsklighet

Minna Canths mening "Kvinnofrågan är inte bara en kvinno-

fråga, det är en fråga om mänsklighet" är mer aktuell idag än någonsin. Våld mot kvinnor är inte bara ett kvinnoproblem, det är ett problem för samhället som helhet. Det speglar djupare strukturella problem, såsom användning av makt och kontroll, ojämlikhet mellan könen och kulturella normer som gör att våldet kan normaliseras.

Det behövs en mångfasetterad strategi för att förebygga våld. Utbildning och information är avgörande för att bättre förstå orsakerna till och konsekvenserna av våld. Det är också viktigt att stödja offren och ge dem asyl och hjälp. Samhället bör också ingripa i diskriminerande strukturer och främja jämlikhet inom alla livsområden.

Minna Canths arv påminner oss om att kvinnors rättigheter är en central del av samhällsutvecklingen. När kvinnornas ställning förbättras gynnas hela samhället av det. Finland har kommit långt när det gäller jämställdhet, men Minna Canths budskap är fortfarande relevant: kvinnofrågan är en fråga för mänskligheten och för att lösa den krävs allas insatser.

Minna Canths tankar och arbete har inspirerat generationer och hennes arv lever vidare. Hennes fras "Kvinnofrågan är inte bara en kvinnofråga, det är en fråga om mänsklighet" fungerar som en påminnelse om att det är allas ansvar att främja jämlikhet och rättvisa.

Finland har gjort betydande framsteg, men den omfattande våldsbehandlingen av kvinnor visar att det fortfarande finns mycket att göra. Trogna Minna Canths anda bör vi fortsätta att kämpa för ett samhälle där alla kan leva tryggt och jämlikt

VÄRLDENS BEFOLKNING

EN FINLÄNSK UNDERSÖKNING

Vi är betydligt fler än vi trott:

Världsbefolkningen reviderad i finländsk studie

Den globala befolkningen har länge varit ett ämne som fascinerat, debatterats och oroat. I decennier har officiella siffror antytt att världen är hem åt cirka 8 miljarder människor. Men en banbrytande studie publicerad i Nature Communications den 18 mars 2025 utmanar dessa uppskattningar och avslöjar att den globala befolkningen – särskilt på landsbygden – kan vara betydligt större än tidigare antagits. Studien, med titeln Globala rutnätsbaserade befolkningsdataset underskattar systematiskt landsbygdsbefolkningen, ledd av finska forskare Josias Láng-Ritter, Marko Keskinen och Henriikki Tenkanen, visar på slående skillnader i globala befolkningsdataset och väcker frågor om hur korrekt vår förståelse av världens befolkning egentligen är.

Studien: En systematisk validering av befolkningsdata

Studien fokuserar på globala rutnätsbaserade befolkningsdataset, som används av regeringar, NGO:er och forskare för att informera politik rörande hållbar utveckling, resursfördelning och katastrofhantering. Dessa dataset, såsom WorldPop, GWP, GRUMP, LandsCan och GHS-POP, kalibreras vanligtvis med städers befolkningsdata, eftersom stadsområden är lättare att övervaka och mäta. Men noggrannheten i dessa dataset för landsbygdsområden har varit till stor del outforskad – tills nu.

Det finska forskningsteamet genomförde en systematisk validering av dessa dataset genom att jämföra dem med rapporterade siffror om mänsklig omflyttning från 307 stora dammbyggnadsprojekt i 35 länder. Dessa projekt, som ofta innebär förflyttning av landsbygdsbefolkning, gav en unik möjlighet att bedöma noggrannheten i befolkningsuppskattningar på landsbygden. Resultaten var slående: alla dataset som undersöktes visade på betydande negativa avvikelser, där landsbygdsbefolkningen underskattades med mellan -53 % och -84 %. Även det mest precisa datasetet, WorldPop, underskattade lands-



bygdsbefolkningen med hälften. Konsekvenserna av resultaten av dessa resultat är betydande. Om landsbygdsbefolkningen underskattas med så stora marginaler, tyder det på att den globala befolkningen kan vara betydligt större än den officiella siffran på 8 miljarder. Även om studien inte ger en reviderad uppskattning av den globala befolkningen, väcker den möjligheten att det verkliga antalet kan vara miljardtals högre, särskilt med tanke på att landsbygdsområden utgör en betydande del av världens befolkning.

Denna underskattning har långtgående konsekvenser. Landsbygdsbefolkningar är ofta marginaliserade när det gäller tillgång till tjänster, resurser och representation i policybeslut. Om deras befolkning systematiskt underskattas, förvär-

rar det befintliga ojämlikheter och undergräver insatser för att uppnå hållbar utveckling. Till exempel kan en underskattning av landsbygdsbefolkningen leda till otillräcklig resursfördelning för hälsovård, utbildning och infrastruktur, vilket bidrar till att upprätthålla fattigdom och underutveckling.

Varför underskattas landsbygdsbefolkningen?

Studien identifierar flera anledningar till varför landsbygdsbefolkningen underskattas i globala dataset. För det första är stadsområden lättare att övervaka på grund av deras högre befolkningstäthet och bättre infrastruktur, vilket gör dem till det primära fokuset för datainsamling. För det andra saknar landsbygdsområden ofta den administrativa

kapaciteten att genomföra noggranna folkräkningar, vilket leder till luckor i datan. För det tredje är modellerna som används för att skapa rutnätsbaserade befolkningsdataset vanligtvis kalibrerade med stadsdata, vilket kanske inte är tillämpligt på landsbygden.

Forskarna menar att förbättringar i noggrannheten för befolkningsdataset på landsbygden kräver en mångfacetterad strategi. Detta inkluderar att stärka folkräkningar, utforska alternativa metoder för befolkningsberäkning (som satellitbilder och mobiltelefondata) och omkalibrera befolkningsmodeller för att bättre reflektera verkligheten på landsbygden.

En bredare fråga: Vad är den verkliga världsbefolkningen?

Studiens resultat uppmanar oss att ompröva vad vi vet – eller tror att vi vet – om världens befolkning. Om landsbygdsbefolkningen underskattas med så stora marginaler, väcker det frågan: hur många människor lever egentligen på denna planet? Även om studien inte ger ett definitivt svar, antyder den att den verkliga globala befolkningen kan vara betydligt högre än de officiella uppskattningarna.

Denna möjlighet har viktiga implikationer för globala utmaningar som klimatförändringar, matsäkerhet och resurshantering. En större befolkning skulle innebära ett större behov av resurser, ökad press på ekosystem och intensifierad konkurrens om mark och vatten. Det skulle också kräva en omvärdering av globala policys och strategier för att säkerställa att de baseras på korrekt data.

En uppmaning till handling

Den finska studien fungerar som en varning för det globala samfundet. Den belyser det akuta behovet av att förbättra noggrannheten i befolkningsdata, särskilt på landsbygden, och att säkerställa att denna data används för att informera rättvisa och hållbara policys. Som forskarna betonar: "tidigare och framtida tillämpningar av dataset måste diskuteras kritiskt i ljuset av de identifierade avvikelserna."

Praktiskt sett innebär detta att investera i bättre metoder för datainsamling, prioritera inkludering av landsbygdsbefolkningar i globala dataset och omkalibrera modeller för att bättre spegla verkligheten på landsbygden. Det innebär också att erkänna mångfalden och komplexiteten i landsbygdsbefolkningar, som ofta förbises i globala narrativ. I slutändan påminner studien oss om att data inte bara är en samling siffror – det är en spegling av människors liv, behov och aspirationer. Genom att säkerställa att vår data är korrekt och inkluderande kan vi skapa en värld som är mer rättvis, jämlik och hållbar för alla.

Vi bör ompröva vår förståelse av världen

Den finska studien uppmanar oss att ompröva vår förståelse av världens befolkning. Den visar att vi kan vara betydligt fler än vi trott, särskilt på landsbygden, som länge har varit marginaliserad och underskattad. Denna insikt har djupa implikationer för global politik, resursfördelning och hållbar utveckling.



När vi går framåt är det avgörande att ta itu med avvikelserna i vår data och säkerställa att landsbygdsbefolkningar representeras korrekt. Endast då kan vi skapa policys och strategier som verkligen tillgodoser alla människors behov, oavsett var de bor. Världen kan vara mer befolkad än vi insett, men med korrekt data och inkluderande policys kan vi möta utmaningen och bygga en bättre framtid för alla.

Referens: Lång-Ritter, J., Keskinen, M. & Tenkanen, H. Global gridded population datasets systematically underrepresent rural population. Nat Commun 16, 2170 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41467-025-56906-7>



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 oroadе 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.

BOK

GEORGE ORWELL: 1984

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 övervakningskame-

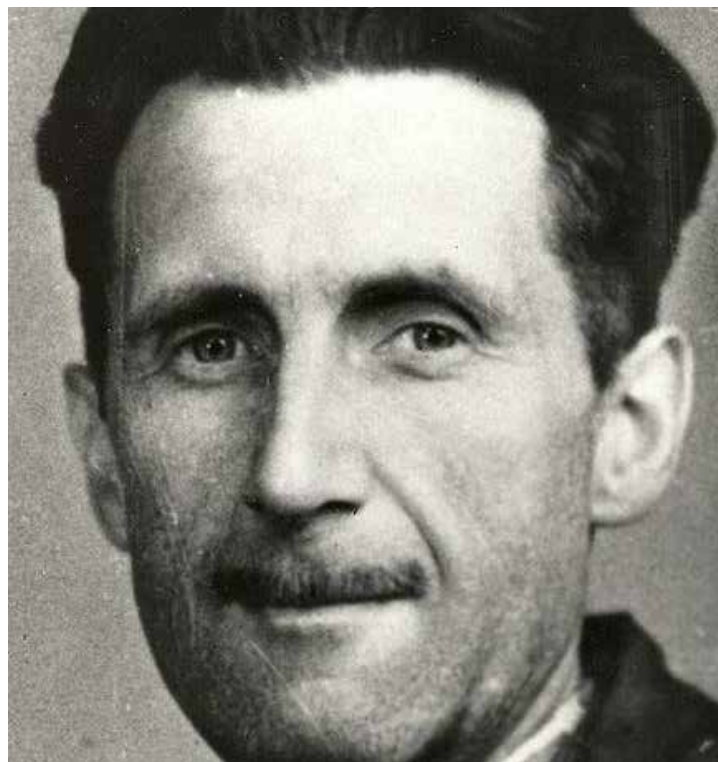
ror, internetspårning och ansiktsgenkänning. Även om dessa tekniker ofta motiveras med säkerhetsargument, väcker de frågor om integritet och medborgerliga friheter.

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.

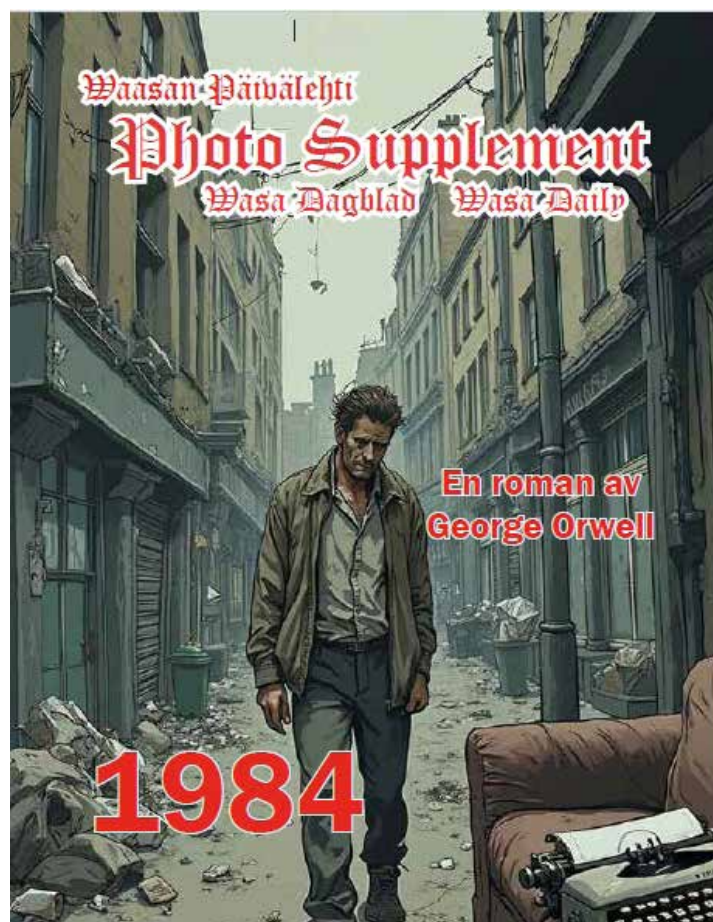
"Det är en skrämmande tanke att språket kan användas som ett verktyg för kontroll. I dagens samhälle ser vi hur politiker och medier använder 'spin' och 'fake news' för att manipulera opinionen. Orwells nyspråk är kanske inte så långt ifrån vår egen verklighet."

"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.

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.



George Orwell (1903 - 1950).
Wikimedia Commons



RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE

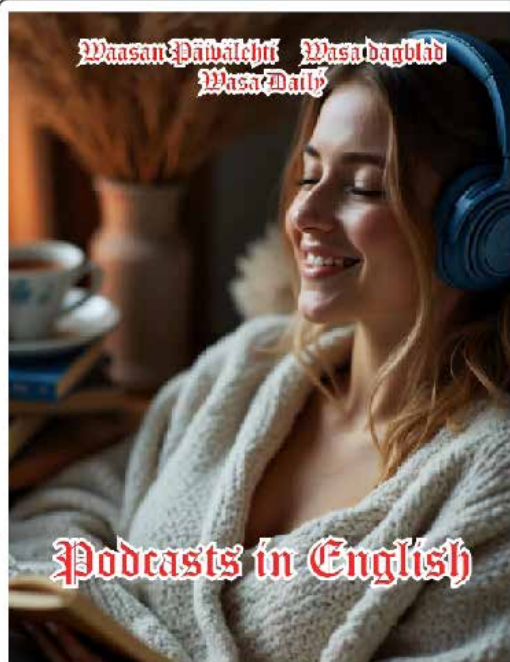
President and First Lady Attend Events Marking the Third Anniversary of Bucha's Liberation from Russian Invaders



License: Creative Commons Attribution-NonCommercial-No-Derivatives 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-

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

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

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

JPG: Joint Photographic Experts Group (Ett populärt bildfilformat)

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

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

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

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

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

Bankomat: Uttagsautomat (din vänliga lokala bankomat)

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

VIP: Mycket viktig person (Någon som får specialbehandling)

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

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

Det här är bara ett

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

Wasa Dagblad

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

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

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

Tidningen finns tillgänglig gratis på nätet.

Läsarnas texter är välkomna!

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

Chefredaktör är Hans Björknäs.

Redaktion: Wasa Dagblad, Skolhusgatan 37 B 7, 65100 Vasa, 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 APRIL 2025

Aprilhoroskop – Stjärnorna snackar strunt (och lite san- ning)

□ Väduren (21/3–19/4)
Du är full av energi och initiativ, men försök att inte starta bråk med kaf-femaskinen – den vinner alltid.

□ Oxen (20/4–20/5)
Ditt tålamod testas i april. Kanske är det dags att inse att köerna i mat-affären inte försvinner om du suckar högt?

□ Tvillingarna (21/5–20/6)
Du har tusen idéer och noll tid att genomföra dem. Prova att avsluta en sak innan du börjar nästa – eller bara njut av kaoset!

□ Kräftan (21/6–22/7)
April kan kännas känslösam, men kom ihåg: Ingen förväntar sig att du ska lösa hela världens problem... bara dina

egna.

□ Lejonet (23/7–22/8)
Du älskar att stå i centrum, men kanske borde du låta någon annan berätta ett skämt vid fikabordet? Bara den här gången.

□ Jungfrun (23/8–22/9)
Du har en plan, en backup-plan och en plan för när backup-planen misslyckas. Slappna av lite – det värsta som kan hända är... egentligen ingenting.

□ Vågen (23/9–22/10)
Beslutsångest når sin topp. Om du funderar i över en timme på vilken takeout du ska beställa, ta det bara som ett tecken på att laga mat själv. Eller inte.

□ Skorpionen (23/10–21/11)
Din magnetiska dragningskraft är starkare än vanligt. Använd den klokt – eller riskera att bli den där personen som aldrig kan lämna en fest i tid.

□ Skytten (22/11–21/12)
Du är sugen på äventyr, men kanske borde du

börja smått? Typ att gå en annan väg till jobbet istället för att spontanboka en enkelbiljett till Mongoliet.

□ Stenbocken (22/12–19/1)
Ditt hårda arbete börjar löna sig! Snart kan du unna dig något stort – kanske till och med en dyr kaffe utan att få skuldkänslor.

□ Vattumannen (20/1–18/2)
Dina idéer är briljanta, men inte alla är redo för dem. Vänta lite med att föreslå att alla möten ersätts med memes.

□ Fiskarna (19/2–20/3)
Du dagdrömmer mer än vanligt. Det är charmigt – så länge du inte glömmmer att kliva av bussen vid rätt hållplats.

□ Stjärnorna viskar – men du gör som du vill ändå! □



HUMOR FÖR ETT- HUNDRA ÅR SEDAN

DEN FÖRSTA KÄRLEKEN

Han: Ack, den första kärleken är ljuv! Den är ändå den bästa, inte sant, Berta? Hon: —Ja ... men jag tycker också så förfärligt mycket om dig. August!

LYCKLIG FILMSTJÄRNA

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

TÄNDER

Det är konstigt med hustru min. Ju fler tänder hon mister, ju mer bitande blir hon.

MASSOR MED HATTAR

Kunden: Är det sant att ni har fått in 1,500 nya hattar från Paris? Biträdet: Javisst! Kunden: Åh, så förtjusande. Jag måste genast prova dem!

ETT SMUTSIGT DJUR

Lärrinnan: Nu är det bara ett djur kvar, som du inte räknat upp. Det har borstigt hår, avskyr tvätt och renlighet och tycker om att rota i jorden. Vad är det för ett djur, lille Tomas? Tomas: Det det är jag

FÖR SÄKERHETS SKULL.

Hon (då hennes förlovade omtalat, att han skall begiva sig ut på en resa omkring jorden): Skall du nu också vara mig trogen, då du reser så långt bort, Henrik? Lova mig, att du skall skriva till mig från varenda stad, du besöker!

Han: Är det din kärlek, som kommer dig att framställa denna önskan, Ada? Svär på, att du verkligen älskar mig, och att det inte är för att få frimärken till din samling, som du vill hava brev från varje stad och varje land, jag besöker!

ORSAKEN.

Kunden: Jag ville gärna ha en fullkomligt ljudlös slättermaskin. Köpmannen: Det är sällan, att folk nu för tiden visar sina medmänniskor så mycket hänsyn, att de inte vilja störa dem

med sitt buller.

Kunden: Vad mig angår, så är det alldeles nödvändigt, ty om jag inte stiger tidigt upp på morgonen och slår gräset, utan att mina grannar höra det, blir jag nödsakad att låna ut maskinen minst sju gånger, innan jag själv får lov att använda den.

NYFIKEN.

Fadern: Vad gör du, Fredrik? Fredrik: Jag står här framför spegeln pappa. Jag ville så gärna veta, huru jag såg ut, om jag vore en tvilling.

AFFÄRSMAN

HERREN: Du är en ärlig gosse, men pengarna som jag tappade, var en femhundramarks-sedel. GOSSEN: Ja visst, det var en femhundramarkssedel, men jag växlade den för det fall att ni vil-

Veckans astronomiska bild:



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

Scandinavian peninsula in winter

Jacques Desdolres, MODIS Land Rapid Response Team at NASA GSFC

Public domain

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

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

February 18, 2003

540 × 611

Image/jpeg

Nästa vecka:



Karl August Tavaststjerna
Kovina aikoina
Kertomus Suomen viimeisten nälkä-
vuosien ajoilta
Suomen historiakustannus

Från läsarna

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

Annonsera i WD

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

WASA DAGBLAD
wasadagblad@gmail.com