

WASA DAGBLAD

Nr 23 Söndagen den 8 juni 2025

ISSN 2954-2448

Stuglivet billigast i Korsholm

Inkeri Julkunen

Stadsteaterns år

En ny era i viktminskning

Finlandia-utställningen

Guillain-Barré

WASA DAG- BLAD



Här finns vi:

vpress.ovh

54 sidor

Att bemöta urbana värmeöar i en varmare värld

När dagarna blir längre och solen klättrar högre, ser många av oss i Vasas och andra städer världen över fram emot sommarens värme.

Men under det välbekanta stadslandskapet pågår ett tyst och allt farligare fenomen: den urbana värmeeffekten (UHI). Detta handlar inte bara om lite varmare stadskvällar; det är en kritisk miljö- och folkhälsofråga, som förstärks av klimatförändringarnas obehagliga framfart, och som kräver vår omedelbara uppmärksamhet och samlade handling.

Den urbana värmeeffekten är ett slående exempel på hur vår byggda miljö fundamentalt kan förändra det lokala klimatet. Städer, med sina utbredda ytor av betong, asfalt och mörkfärgade byggnader, är mycket effektiva på att absorbera och behålla solstrålning. Till skillnad från naturliga landskap, som drar nytta av vegetationens kylande egenskaper genom avdunstning och ljusare ytors reflekterande egenskaper, blir urbana områden värme-sänkor. Detta resulterar i betydligt högre temperaturer i städer jämfört med omgivande landsbygdsområden, ofta med flera grader Celsius, där skillnaden är särskilt uttalad på natten när den instängda värmen långsamt avges.

Betydelsen av UHI-effekten förstärks drastiskt i samband med pågående klimatförändringar. När de globala medeltemperaturerna stiger, drivna av ökande växthusgasutsläpp, är stadens grundtemperatur redan förhöjd. Detta innebär att när värmeböljor, som blir allt vanligare, intensivare och mer långvariga på grund av klimatförändringarna, slår mot stadsområden, fungerar UHI-effekten som en accelerator. Den kombinerade effekten skapar en förstärkande verkan som pressar urbana temperaturer till farligt höga nivåer. Det som kan vara en obekvämt värmebölja på landsbygden blir en potentiellt dödlig händelse i en tät stadskärna.

Konsekvenserna är långtgående och djupt oroande. Människors

hälsa är kanske det mest omedelbara offret. Ökade dagstemperaturer och, kritiskt sett, minskad nattlig avkylning, erbjuder liten andhämtning för stadsbor. Denna ihållande värmeexponering kan leda till en rad hälsoproblem, från allmänt obehag och värmeutmattning till allvarlig värmeslag och till och med ökad dödlighet, särskilt bland sårbara befolkningsgrupper som äldre, små barn och de med befintliga hälsotillstånd. Dessutom förvärrar högre temperaturer luftföroreningar, vilket accelererar bildningen av marknära ozon (smog), som utgör betydande respiratoriska risker.

Ekonomiskt sett sätter UHI-effekten en enorm press på energinäten. När urbana temperaturer skjuter i höjden, gör även efterfrågan på luftkonditionering det, vilket leder till ökad elförbrukning. Detta driver inte bara upp energikostnaderna för privatpersoner och företag, utan förlitar sig ofta på fossilbränslebaserad elproduktion, vilket skapar en skadlig återkopplingsring: mer energianvändning leder till fler utsläpp, vilket ytterligare bidrar till klimatförändringarna och i sin tur intensifierar UHI-effekten.

Här i Vasas, en stad som är stolt över sitt engagemang för hållbarhet och innovation, är vi inte immuna mot dessa utmaningar. Även om vår kustnära läge kan erbjuda vissa lindrande havsbrisar, gäller UHI-principerna ändå. Vår stadsutveckling, med sin växande infrastruktur och ökande täthet, måste granskas kritiskt genom linsen av termisk påverkan.

Så, vad kan göras? Den goda nyheten är att UHI-effekten är ett lokaliserat problem med lokaliserade lösningar, även om deras framgångsrika implementering kräver ett holistiskt och framåtblickande förhållningssätt till stadsplanering. Min egen övertygelse är att vi måste omfatta en mångfacetterad strategi.

För det första är grönskande städer av yttersta vikt. Investeringar i stadsträdgårdar, etablering av fler parker och grönområden, samt främjande av gröna tak och vertikala trädgårdar är inte bara

estetiska förbättringar; de är vitala delar av klimatinfrastrukturen. Träd ger viktig skugga, sänker yttemperaturer och avger vattenånga genom avdunstning, vilket aktivt kyler den omgivande luften. Även i en nordisk stad som Vasas kan strategisk trädplanering göra en märkbar skillnad.

För det andra är svala material en avgörande faktor. Att övergå från mörka, värmeabsorberande ytor som traditionell asfalt och svarta tak till ljusare, reflekterande material för trottoarer, vägar och byggnadsfasader kan dramatiskt minska värmeabsorptionen. "Svala tak" som reflekterar solljus och "svala beläggningar" designade för att absorbera mindre värme, bör bli standardpraxis i nya byggprojekt och renoveringar.

För det tredje spelar optimering av stadsgeometri och design en avgörande roll. Genomtänkt planering kan minimera "stadskanyon"-effekten, där höga byggnader och smala gator fångar in varm luft. Att införliva designelement som uppmuntrar naturlig ventilation och

luftflöde kan hjälpa till att avleda värme.

Slutligen, och kanske viktigast, måste vi öka medvetenheten och främja samhällsengagemang. Den urbana värmeeffekten är inte bara ett abstrakt vetenskapligt koncept; det är något som direkt påverkar våra dagliga liv och välbefinnande. Att utbilda medborgare, lokala företag och beslutsfattare om dess betydelse och de tillgängliga lösningarna är nyckeln till att bygga den kollektiva vilja som krävs för meningsfull förändring.

Den urbana värmeeffekten är en skarp påminnelse om att klimatförändringarna inte är ett avlägset hot; de manifesteras precis utanför våra dörrar, i själva stadsväven. Genom att proaktivt ta itu med denna utmaning genom strategisk stadsplanering, grön infrastruktur och hållbara materialval kan vi bygga mer motståndskraftiga, hälsosammare och svalare städer för oss själva och för kommande generationer. Tiden att agera är nu, för våra stadsbefolknings komfort och säkerhet beror på det.

Photo Supplement

Wasa Päivälehti
Photo Supplement
Wasa Dagblad Wasa Daily



Kuorolaulu ja terveys
Körsång och hälsa
Choir Singing and Health

Fotobilaga - vpress.ovh

STADSTEATERN

Ett teaterår fullt av möten och upplevelser – Vasa stadsteater bjöd publiken på starka känslor och nya perspektiv

Nästa säsong står hänryckning i centrum

Säsongen 2024–2025 på Vasa stadsteater blev en levande väv av berättelser, möten och konstnärliga satsningar. Sju premiärer, närmare 37 000 besökare och hundratals publikkontakter visar att teatern inte bara underhåller – den bygger gemenskap och väcker eftertanke.

Säsongen öppnades med barnpjäsen *Huvioikeus*, ett fartfyllt samarbete med Teaterhögskolan som trollband publiken med sin interaktivitet. *Romeo*-scenens stora dragplåster blev musikalerna *Cabaret*, regisserad och koreograferad av Reija Wäre. Föreställningen blev säsongens publikfavorit med cirka 8000 besökare.

Julia-scenen bjöd i oktober på den dansant poetiska urpremiären *Vaikutetut*, koreograferad av akademikern Marjo Kuusela i samarbete med modiga unga från medborgarinstitutet Alma. I november klev Aimo Räsänen in i rollen som ikoniska Kommissarie Palmu, vars scenversion av Mika Waltaris klassiker drog nästan 7000 teaterbesökare.

Opera och modiga teman under våren

Våren inleddes pampigt med Puccinis *Tosca*, som spelades inför fullsatta salonger – alla nio föreställningar sålde slut redan innan premiär. Operan producerades tillsammans med Vasa stadsorkester och Vasa operaförenings kör. Trots succén måste nästa operaproduktion vänta till 2029 på grund av

sparåtgärder.

Februari bjöd på Mike Bartletts samtidsdrama *Cock*, i regi av Sini Pesonen och i samarbete med Vasa Seta rf. Mars förde med sig tidsresor genom Koiramäns Suomens historia, baserad på Mauri Kunnas bok, som charmade över 3600 barn och vuxna. I slutet av våren presenterades även *Rättvisans skuggor*, ett samarbete mellan Vasa lyceum och stadsteatern.

Gästspel, dans och dialog med publiken

Publiken bjöds dessutom på gästspel på alla teaterns scener, från Teaterrestaurant Kulma till de större scenerna. Tanssfestivalen Pohjanmaa tanssii, Kuula-institutets vårföreställningar och Taikon kompletterade helheten. Gästföreställningarna lockade totalt cirka 3600 besökare.

Publikarbete fick en tydlig roll under året, ledd av nya publikarbetaren **Riina Kontiokoski**. Hon initierade över 180 olika evenemang – från introduktioner, verkstäder och kulissvandringar till vårdbesök, teaterbingo och läsdramatik. I januari besökte teatern bland annat Vasa fängelse, Vasa lyceum och servicehemmet Himalaja.

– Mötet med människor i olika livssituationer har varit gripande. Det är värdefullt att få föra teatern till platser där den annars kanske inte når, säger Kontiokoski.

Teaterchef **Seppo Välinen** sammanfattar säsongen med



Stadsteaterns chef Seppo Välinen

stolthet:

– Temat ”huvudvägar” speglades i vårt programutbud. Men i kärnan av teatern finns något ännu större – människors möten genom berättelser. Det har varit en glädje att dela den resan med vår publik.

Nästa säsong: hänryckningens magi

Säsongen 2025–2026 går i hänryckningens tecken. Publiken får uppleva *Piaf – jag ångrar ingenting*, Reko Lundans gripande drama *Onödiga människor*, den glada musikkomedin *För evigt* samt den improviserade

barnföreställningen *Det okända äventyret*. Våren öppnas av Florian Zellers pjäs *Sanningen*, som får sin finländska premiär i Vasa.

– Jag hoppas att vi nästa säsong får hänföras tillsammans och fortsätta skapa magi med bra teaterkonst, säger Välinen.

Vasa stadsteater visar återigen att kultur inte bara är underhållning – det är en livsnerv, ett gemensamt språk och en spegel för vår tid.

KÄLLA: Vasa Stadsteater

NYHETER

DENNA TIDNING KAN MAN LÄSA VAR SOM HELST



Denna tidning kan man läsa var som helst, som här i riksdagen

BLOGGSKRIBENTER

Skriv i Wasa Dagblad – Vi söker blogg-författare!

Älskar du att dela med dig av dina tankar, erfarenheter eller kunskaper? Wasa Dagblad söker nu engagerade blogg-skribenter som vill skriva intressanta och inspirerande texter för våra läsare.

Oavsett om du gillar att skriva om lokala nyheter, kultur, livsstil, företagande eller personliga reflektioner – din röst är välkommen hos oss!

Att skriva för *Wasa Dagblad* är ett utmärkt sätt att nå en bredare publik, knyta kontakter och utveckla din kreativitet. Ingen tidigare erfarenhet krävs – allt du behöver är idéer och

entusiasm! Vi uppskattar olika perspektiv och nya röster som speglar vår gemenskap.

Intresserad? Skicka din bloggidé eller ett kort prov till oss, så publicerar vi gärna dina texter. Var med och gör *Wasa Dagblad* till en plats för meningsfulla diskussioner och engagerande berättelser!



Kontakta oss på wasadagblad@gmail.com för mer info. Vi ser fram emot att höra från dig!

JORDGUBBAR

Den finländska jordgubbssommaren är i full gång



Jordgubbssommaren är i full gång – festborden fylls med färska bär. Den finska sommarens ljuvaste årtid har börjat. De första finländska jordgubbarna har redan nått finländarnas festbord och bärsäsongen framskrider snabbt trots den svala våren. Enligt Finlands Frukt- och Bärodlingförbund ser jordgubbsskörden lovande ut i hela landet, och en jordgubbsfestival som pågår hela sommaren är i antågande.

De första jordgubbarna som mognade i tunneln glädde sig på valborg, och nu finns det färska finländska bär att köpa till examensfesten. Jordgubbarna på friland förväntas mogna till midsommarveckan och skördesäsongen kommer att fortsätta långt in på hösten.

Vårens utmaningar övervanns – skörden väntas bli normal

– Vintern gick för det mesta bra och inga allvarliga skador upptäcktes. Det ger en bra utgångspunkt för hela sommarskörden, säger Heidi Wirtanen, verksamhetsledare för Finlands Frukt- och Bärodlingförbund.

Vårens kyla och torka bromsade upp tillväxten särskilt i Mellersta Finland och Österbotten, men stora frostsador har undvikits tack vare gasväv och regn. Skördesäsongen fortsätter som vanligt från söder mot norr.

Blomningen har redan inletts i södra och sydvästra Finland, och kring midsommar förväntas bären finnas utomhus också i östra och sydöstra Finland. I norr kan man njuta av jordgubbar utomhus i början av juli. Vädret på sommaren avgör tidpunkten och mängden för skörden – För tillfället räknar vi med ett ganska normalt jordgubbsår, säger Wirtanen. ”Om juni är varm och solig mognar bären snabbt och skörden kan till och med bli lite tidigare än väntat.

Värme påverkar inte bara mognadshastigheten utan också avkastningen.

Inhemska jordgubbar till salu i nästan ett halvt år

De finländska jordbrukarnas odlingsmetoder och sortval möjliggör en lång skördesäsong. De första

bären mognar i uppvärmda växthus och tunnlar, och under sommaren flyttar de vidare till bär som odlas under gasväv och på det öppna fältet. På hösten får man fortfarande skörd av sena sorter och tunnelproduktion som är planerad till hösten.

”De finländska jordgubbarna har funnits på marknader, i butiker och direkt från gårdarna i nästan ett halvt år”, glädder sig Wirtanen.

Var växer jordgubbar?

Jordgubbar odlas på cirka 3 500 hektar i Finland. De största jordgubbsodlingarna finns i Norra Savolax, Nyland och Egentliga Finland, där det växer jordgubbar på sammanlagt cirka 800 hektar.

Den årliga produktionen av inhemska jordgubbar är 14–15 miljoner kilo. Genom att välja finska jordgubbar får du inte bara färska och ansvarsfullt producerade, utan också en särskilt smakrik sommardelikatess.

Snart är det rätt tid att köpa finska jordgubbar – och njutningen fortsätter ända till hösten.

KORSHOLM

Egnahemsförbundet: I Korsholm är stuglivet billigast i Finland



Villaägarnas kommunala avgifter varierar avsevärt i olika delar av Finland. En jämförelse gjord av Egnahemsförbundet visar att Korsholm är den billigaste platsen för fritidsboende, medan Nyslott återigen är den dyraste.

Finlands Egnahemsförbund har publicerat sin årliga jämförelse av kommunala stugavgifter, där fastighetsskatt, elöverföring och avfallsavgifter har granskats i de

25 största stugkommunerna. Resultaten visar att ägarnas kostnader kan vara upp till dubbelt så höga beroende på platsen.

Nyslott dyrast, Korsholm billigast

I Nyslott kostar fastighetsskatt, el och avfall för en fritidsbostad och tomt 1 279 euro per år. Kuopio, Kangasala och St Michel följer på listan över högsta avgifter.

Korsholm i Österbotten erbjuder däremot de billigaste förhållandena för stugliv i Finland – där landar motsvarande avgifter på endast 634 euro per år. Andra billiga alternativ är Uleåborg,

Björneborg och Rovaniemi. Genomsnittligt ligger stugavgifterna på 964 euro per år.

Puumala nytt område i jämförelsen

I år lades Puumala till som en ny plats i jämförelsen, så att stugägare kan göra ännu bredare kostnadsjämförelser. De 25 kommunerna som ingår i undersökningen har sammanlagt cirka 149 000 sommarstugor, vilket motsvarar ungefär 30 procent av alla stugor i Finland.

Kunskap möjliggör bättre val

”Vi vill belysa stugägares kostnader, som varierar kraftigt mel-

lan kommunerna”, säger Marju Silander, verksamhetschef för Finlands Egnahemsförbund. ”Med denna information kan stugägare bättre bedöma sina egna utgifter och påverka dem.”

En av målsättningarna med jämförelsen är också att uppmuntra kommuner att konkurrera om stugägarnas gunst med rimliga avgifter. Korsholms förmånliga villkor kan göra orten alltmer attraktiv för sommarens semesterfirare och för familjer som söker ett sommarparadis.

VASA

Vi promenerar för friska år i Vasa



Kuva: Vaasan kaupunki/Mikael Matikainen

Ny promenadutmaning uppmuntrar seniorer att röra på sig – sommarens promenadgrupp startar 4 juni

Vasa stad uppmuntrar stadens seniorer att röra på sig för ett friskare liv. Den 4 juni inleds utmaningen Promenera för friska år, som pågår fram till början av 2026. Utmaningen kombinerar motion, gemenskap och möjligheten att vinna presentkort genom att föra anteckningar i ett särskilt promenadkort.

Promenad är ett av de enklaste och mest effektiva sätten att öka vardagsmotionen – och hälsofördelarna är väl dokumenterade. Forskning visar att regelbundna promenader minskar risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, benskörhet och minnessjukdomar. Promenader stärker muskler och skelett, förbättrar balansen och har dessutom en positiv effekt på humöret.

Promenader i parkomgivningar
Under sommaren samlas en

kostnadsfri och öppen promenadgrupp onsdagar 4.6–2.7 kl. 10–11 i Hietalahdenpuisto. Startplatsen är parkeringsplatsen vid friluftsmuseet Brage. Alla är varmt välkomna – det krävs ingen anmälan och man behöver inte delta varje gång. Egna promenadstavar kan tas med.

De gemensamma promenaderna erbjuder ett lättillgängligt sätt att öka motionen i vardagen och träffa andra i en avslappnad miljö. Det är ofta lättare och roligare att röra på sig tillsammans med andra.

– Promenadgruppen är ett lågtröskelalternativ för alla, och särskilt för äldre personer kan det vara ett viktigt stöd för att komma igång med regelbunden motion, säger Hanna-Mari Joutsen, koordinator för hälsofrämjande arbete i Vasa stad.

Promenadkortet uppmuntrar och belönar

Som en del av utmaningen kan deltagarna använda ett promenadkort för att följa sin egen vardagsmotion. I kortet kan man anteckna dagens promenad eller andra små rörelseval – som att välja trappor i stället för hiss eller gå till butiken i

stället för att ta bilen.

Promenadkortet innehåller en 12 veckors kalender och konkreta idéer för att öka den dagliga rörelsen. Alla som lämnar in ifyllda kort deltar i utlottningen av presentkort till Shopping Vasa, som kan användas i över 50 affärer i Vasa centrum.

Kortet delas ut i samband med sommarens promenadgrupp och finns även att hämta från Medborgarinfon, gemensamma servicepunkten i Lillkyro, simhallen, biblioteket och Vuorikoti från och med 4 juni.

Promenad – en investering i hälsa

När man åldras blir regelbunden motion särskilt viktig för att bevara muskelstyrka, rörlighet och balans. WHO rekommenderar minst 150 minuter måttlig motion per vecka för personer över 65 år – och promenad är ett utmärkt sätt att nå det målet.

Promenader främjar också det psykiska välbefinnandet. Att röra sig i naturen minskar stress och lugnar sinnet. Att gå i grupp kan motverka ensamhet och skapa nya sociala

kontakter – något som är särskilt värdefullt för äldres livskvalitet.

Utmaningen fortsätter till 2026. Utmaningen Promenera för friska år pågår till början av 2026. Under hösten utvidgas programmet med bland annat Promenadpeppar-verksamhet, där frivilliga uppmuntrar och stöder andra att börja röra på sig. En introduktion till verksamheten ordnas den 28 augusti kl. 15.30 i Vuorikotis festsal.

Utmaningen kulminerar i ett promenadevenemang i januari 2026. Mer information om höstens program och evenemang ges senare på stadens kommunikationskanaler och på utmaningens webbsida.

Alla steg räknas

Vasa stad vill påminna om att varje steg gör gott. En liten ökning i den dagliga rörelsen gynnar både kropp och sinne. Nu är ett utmärkt tillfälle att knyta på sig skorna och promenera mot fler friska år – ensam eller i sällskap.

Mer information: www.vaasa.fi

VASA

Vasa får naturlig gräsklippare – sommarfåren är tillbaka på ängarna!



Lampaita laiduntamassa Gerbyn Omenapuupuistossa. Kuva: Vaasan kaupunki / Liise Halme

De populära sommarjobbarna är tillbaka! I år betar totalt elva får i Vasa – fem i Äppelträdsparken i Gerby och sex mitt emot Gamla Vasas ruiner. Fåren är inte bara gulliga att titta på, de är också en miljövänlig lösning för att sköta stadens grönytor.

Naturvård på fårvis

Genom att beta ner gräset hjälper fåren till att bevara de ängslika landskapen, vilket gynnar både växt-

ligheten och pollinerande insekter. En win-win för både naturen och stadslivet! Betesperioden sträcker sig fram till mitten av september, beroende på hur mycket mat som finns kvar på ängarna.

Barnens favoriter – men kräver lugn och ro

Fåren har blivit en riktig publikfavorit, särskilt bland de yngsta.

– Vi får många frågor varje år om när de kommer ut, säger Simo Marttila, projektkoordinator

hos grönbyggnadsteamet. Invånarna i områdena har tagit emot dem med öppna armar.

Men för att fåren ska trivas krävs det att besökare visar hänsyn. Man får gärna titta på dem, men:

Gå inte in i inhägnaderna.

Håll hunden i koppel om ni passerar.

Låt fåren beta i fred – de har redan mat nog på ängen.

Övervakade för välmående

Fårens hälsa kontrolleras dagligen av fårfarmaren Christer Ollqvist, och på helgerna tar en jour över. Dessutom finns det kameraövervakning för att säkerställa att allt går bra.

Så om du ser de flitiga fårarna på ängen – pusta ut, njut av anblicken och låt dem göra sitt jobb i lugn och ro. Vasa tackar för hjälpen!

Källa: Vaasa.fi

GLASS

Italienska glass-smaker i Inre hamnen



Raffy gelato bjuder på sommarens godaste paus

Sommarens mest smakfulla nyhet hittar du i Inre hamnen: här serveras nu äkta italiensk gelato – i många frestande smaker. Det är inte vilken glass som helst, utan handgjord italiensk kvalitet med rötter i århundraden av tradition.

Vad gör gelato så speciellt?

Italiensk glass, kallad gelato, skiljer sig från vanlig glass på flera sätt. Hemligheten ligger i såväl ingredienser som tillverkningsmetod.

1. Hantverksmässig tillverkning:

Gelato görs ofta i små satsar enligt traditionella metoder. Det gör det möjligt att noggrant kontrollera kvaliteten och säkerställa att varje smak blir rik och autentisk.

2. Mindre fett – mer smak:

Gelato innehåller vanligtvis bara 6–9 % fett, jämfört med 10–20 % i vanlig glass. Den lägre fetthalten gör att smakerna framträder tydligare och känns friskare.

3. Krämigare konsistens:

Eftersom gelato innehåller mindre luft än vanlig glass blir den både tätare och lenare i texturen. Resultatet är en mjukare och fylligare smakupplevelse.

4. Färska och naturliga ingredi-

enser:

Gelato tillverkas med färska råvaror av hög kvalitet – riktiga jordgubbar, pistagenötter, choklad eller citron. Här används så lite artificiellt som möjligt, vilket ger rena och naturliga smaker.

5. Variationsrikedom:

I Inre hamnens gelatokiosk hittar du både klassiker som vanilj, choklad och stracciatella, och mer överraskande kombinationer som citron-basilika, salt karamell eller mörka skogsbär. Smakerna varierar efter säsong – alltid färska, alltid spännande.

Mer än dessert – en kulturupplevelse

I Italien är gelato inte bara ett sött avslut på en måltid, utan en del av det dagliga livet – en stunds njutning och gemenskap. Nu kan du uppleva den stämningen även i Inre hamnen. Ta med en vän, en skål gelato och njut av sol, vatten och sommar i varje tugga.

Välkommen att smaka

Oavsett om du föredrar choklad, frukt eller något helt nytt finns det något för dig i gelatokiosken i Inre hamnen. Kom och upptäck varför italiensk glass är känd som världens bästa – och varför det är sommarens självklara favorit.



NIKOTIN

THL: Användningen av e-cigarett och nikotinpåsar har tredubblats

Ett lömskt hot sprider sig bland finländska ungdomar. THL:s nya siffror avslöjar en dystert verklighet: användningen av e-cigarett och nikotinpåsar har exploderat. Särskilt bland flickor, även de som aldrig rökt tobak, har intresset ökat alarmerande. Är denna nya nikotinvåg på väg att rasera decennier av arbete för att förebygga rökning bland unga?

Finska niondeklassare har fallit offer för en ny, osynlig fiende. År 2024 var e-cigarett och nikotinpåsar de vanligast använda tobaks- och nikotinprodukterna. Användningen av e-cigarett har tredubblats på bara fem år: från sju procent 2019 till hela 21 procent förra året. Situationen är kritisk, och konsekvenserna kan bli förödande.

Flickornas alarmerande ökning – pojkarna har tagit ett steg bakåt?

Den mest oroande vändningen är att experimenterandet med e-cigarett har ökat särskilt bland flickor som aldrig har rökt tobak. År 2024 hade hela 18 procent av de icke-rökande flickorna provat e-cigarett – en ökning med 13 procentenheter sedan 2019. Detta är ett direkt slag mot årtionden av förebyggande arbete. Vad är det som får unga flickor att söka sig till dessa farliga produkter?

Samtidigt har experimenterandet med e-cigarett bland icke-rökande pojkar, ironiskt nog, minskat från 21 procent till 14 procent. Har rollerna skiftat? Och vilken är den osynliga kraft som drar unga flickor in i ett nytt, nikotinberoende mörker? Nästan hälften av de ungdomar som provat e-ciga-

retter hade aldrig rökt tobak. Detta är ett bevis på att nya nikotinprodukter skapar en helt ny generation av beroende.

Nikotinpåsar har också hittat sin väg in i ungdomars vardag. Under de senaste 30 dagarna hade de använts av 20 procent av pojkarna och 10 procent av flickorna. Siffrorna är kalla, men bakom dem döljer sig tusentals unga liv som är i fara.

”Användning av nikotinprodukter är alltid skadligt för unga”

THL:s specialsakkunniga Hanna Ollila varnar: ”Resultaten visar att nya nikotinprodukter lockar även ungdomar som inte röker. Användning av nikotinprodukter är alltid skadligt för unga, eftersom lungornas och hjärnans utveckling fortfarande pågår.” Detta är inte bara en varning, det är ett rop på hjälp. Nikotin påverkar unga hjärnor annorlunda än vuxna, vilket lämnar permanenta skador.

Situationen kompliceras ytterligare av att samtidig användning av olika tobaks- och nikotinprodukter är vanligt, särskilt bland pojkar. Över hälften av de pojkar som använde nikotinprodukter använde två eller tre olika produkter. Hela 21 procent använde alla fyra – cigarett, snus, e-cigarett och nikotinpåsar. Bland flickor var det vanligast med användning av en (45 %) eller två (31 %) produkter. Detta skapar ett mörkt nätverk av beroenden som blir allt svårare att fly från.

Cannabis och höjd åldersgräns – framtiden på spel

Och e-cigarettens baksida?



De kan innehålla praktiskt taget vilken flytande substans som helst. Chockerande nog hade var tionde pojke som använde e-cigarett använt cannabis-koncentrat i dem. Detta är en ny, farlig dimension som kräver omedelbara åtgärder.

THL:s specialsakkunniga Otto Ruokolainen efterlyser ytterligare åtgärder: ”Introduktionen av nya nikotinprodukter på marknaden utmanar den goda utvecklingen i att förebygga rökning bland unga. En höjning av åldersgränsen till 20 år för alla tobaks- och nikotinprodukter bör genomföras så snart som möjligt, eftersom det också minskar den sociala tillgäng-

ligheten av produkterna när mellanhänderna också måste vara äldre.” Är detta det enda sättet att stoppa denna farliga utveckling?

Rökningen bland finska ungdomar har minskat mer än genomsnittet i Europa, men denna positiva utveckling är nu allvarligt hotad. År 2024 hade 18 procent av de europeiska ungdomarna i åldern 15–16 år rökt under de senaste 30 dagarna, medan motsvarande andel bland finska ungdomar var 12 procent. Men kan vi behålla detta försprång när nya, lockande nikotinprodukter smyger sig in i ungdomars liv som tjuvar om natten?

VECKANS KONSTUPPLEVELSE



Magnus Enckell

1870-1925

Emmy frosteruksen muotokuva .- Porträtt av Emmy Frosterius - Portrait of Emmy Frosterus 1910

EVENEMANG

UMEÅ KVINNOHISTORISKA MUSEUM

I RIKETS HEMLIGA TJÄNST

4.5 - 20.8.2025

Möt kvinnorna i svensk undererrättelsetjänst under andra världskriget. Hotellstäderskor, hembiträden och sekreterare värvas till den svenska undererrättelsetjänsten. I hemlighet tjänstgör de som informanter, kurirer eller infiltratörer. Andra anställs vid postkontrollen, telefonkontrollen eller Försvarsstabens kryptoavdelning för att skriva maskin, dechiffrera, översätta och genomsöka brev och samtal efter misstänkta saker.”

<https://www.kvinnohistoriskt.se/>

KVÄLLSMUSIK

I Vasa kyrka – njut av stämningen av en klassisk sommarkväll

Känn stämningen av sommarkvällar till högklassig musik i Vasa kyrka. De evangelisk-lutherska församlingarna bjuder igen på gratis konserter med klassisk musik, som redan under årens lopp har etablerat sig som pärlor i stadens sommarprogram.

Klassisk kvällsmusik på onsdagar från 4.6.25 kl. 19.30

4.6. Kammarkör Canticum Maris.

11.6. Serene Erhie, sopran och Anna Roos, piano.

18.6. Monica Heikius, sopran och Karolin Wargh, orgel.

25.6. Jonna Pirttijoki-Helanen, dragspel, sång och Sauli Perälä, piano, sång.

2.7. Erica Nygård, flöjt och Niels Burgmann, orgel.

9.7. Lovisa Tuomisto och Valtteri Tuomisto, orgel, piano och sång.

16.7. Jenny Sandelin, sopran och Anton Ylikallio, piano.

Tisdag 22 juli kl. 18.30 Péter Sakari, orgel. I samarbete med Musikfestspelen Kors-holm.6.8. Inka Pärssinen, trumpet och Hanna Koljonen, orgel.

13.8. Noora Karhuluoma, sopran och Marco Bonacci, cembalo.

MUSIKFESTSPELEN I ILMOLA (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

WASA ALL STARS FOTBOLLSMATCH

12.6.2025

Lemonsoft Stadion

Välgörenhetsmatch

Wasa Stars tar stjärnor till arenan – Tim Sparvs lag möter Gilla FC med miljontals följare på sociala medier

Wasa All Stars fotbollsmatch! Fotbollens och nöjesvärldens klarastrande stjärnor i Vasa i juni!

<https://wasastars.fi/>

AMOS REX Helsingfors

12.6.25

GRATIS inträde hela Helsingfors-dagen

www.amorex.fi

LISÄÄ LÖYLYÄ

Rockfestival

13.-14.6.-2025

Vasklot (vask), Vasa

<https://lisaaloylya.fi/>

STUNDARS

Sommarsåsongen inleds / Kesäsesonki alkaa / The Summer Season begins

23.6.2025 kl 11

Stundars friluftsmuseum är under sommarsåsongen 23.6–15.8 öppet alla dagar kl. 11-16.

Under sommarsåsongen guidar vi varje dag vid flera olika tidpunkter. Det ordnas varierande temaguidningar i museibyn, samt guidningar för barn och guidningar i djurgården. Vid lämpligt väder går det att pröva på exempelvis gammaldags klädvättning eller bakning i Smedens stuga.

PROVINSSI 2025

26.-28.6.2025

Provinssi-festivalen firas i Seinäjoki

Provinssi firas årligen den sista veckan i juni och är en av Nordeuropas mest traditionella och största festivaler. Folkets fest, som har ordnats sedan 1979 i de natursköna omgivningarna vid Törnävänsaari i Seinäjoki, presenterar alltid ett aktuellt och omfattande urval från alla sidor av musikfältet, utan att glömma överraskningar.

<https://www.provinssi.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

10.7 kl 19

13.7. kl 17

15.7. kl 19

16.7. kl 19

17.7. kl 19

19.7. kl 19

DRÖMFESTIVAL

5.7.2025

Universitetsstranden 5

Lisma

Sommarens drömmigaste festival, en blandning av kärlek, glädje och gemenskap, med musiken vi alla älskar!

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

TANGOMARKNAD

Seinäjoki

9.-13.7.2025

<https://tangomarkkinat.fi/>

KASKÖ MUSIKSOMMAR

9-12.7.25

Festival för klassisk musik i Finlands minsta stad.

”Havets närhet, Kaskö stads historia, tvåspråkigheten, den vackra trähusmiljön”

Konstnärliga ledare Anna-mari och Samuli Peltonen

BIGDAY SOMMAR FESTIVAL

Vasa

11.7.-12.7.2025

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

LOCHTEÅ KYRKOMUSIK-FESTSPEL

22-27.7.25

Kyrkomusik från tusenåriga traditioner

www.kirkkomusiikkijuhlat.fi

MUSIKFESTSPELEN KORSHOLM



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 undertemat ”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/>

AMOS REX Helsingfors

14.8.25

GRATIS inträde kl 18-23 un-



UTSTÄLLNING

FINLANDIAHUSET

Finlandiautställningen – En ny finländsk basutställning öppnar portarna till historien och arkitekturen



En ny, permanent utställning har öppnats i hjärtat av Helsingfors, vid stranden av Tölöviken, som ger en djuplodande och visuellt fantastisk djupdykning in i hjärtat av finländskheten.

Finlandia-utställningen, som öppnade sina dörrar i Finlandiahuset den 4 juni, är mycket mer än bara en samling föremål – den är en upplevelserik resa till rötterna till Alvars, Ainos och Elissa Aaltos kreativa geni och till viktiga ögonblick i Finlandias historia.

Finlandiahuset, ritat av Alvar Aalto, är ett arkitektoniskt mästerverk i sig, och nu fungerar det som den perfekta scenen för denna hyllning till både Aaltos livsverk och Finlands självständiga väg. Utställningen är ständigt öppen, vilket gör den till ett lättillgängligt resmål för

både lokala och internationella besökare. Dess omfattning och visuella utförande gör det till en verkligt minnesvärd upplevelse.

Aaltos magi och historiens eko

Utställningen ger en fascinerande bild av den moderna arkitekturens ikon Alvar Aalto och hans unika hantverk. Aaltos designfilosofi, som kombinerar organiska former och funktionalitet, utforskas på många olika sätt i utställningen. Men det handlar inte bara om arkitektur; Utställningen tar besökaren med på en resa genom Finlands rika historia och Finlandiahusets betydelse på den internationella arenan.

En av de mest imponerande delarna av utställningen är det rum som är tillägnat KSSE-mötet 1975. Det var i denna byggnad som "Helsingforsandan" skapades, ett försök till avspänning och samarbete under det kalla krigets år. Även om tidsandan kanske inte är lika relevant i dagens värld, är den historiska tyngden i ögonblicket påtaglig. Det är imponerande att se hur världsledare



som Sovjetunionens president Leonid Brezjnev och USA:s president Gerald Ford har samlats i samma byggnad och format historien.

Promenadupplevelsen fördjupas ytterligare av utställningens första rum, där Sibelius ikoniska Finlandia-hymn spelas. Musiken, i kombination med den visuella berättelsen, skapar en stark känsla av nationell stolthet och arv.

En internationell attraktion och en favorit för skolbarn

Utställningen kommer utan tvekan att bli ett populärt resmål för både utländska turister och inhemska besökare. Mötet med det argentinska paret på mässan bekräftade denna internationella dragningskraft. De berättade att Alvar Aalto är en väsentlig del av grundutbildningen i arkitekturstudier i Argentina. Detta visar på Aaltos universella betydelse och utställningens förmåga att nå ut till en global publik.

I Finland har Finlandia-utställningen potential att bli ett återkom-

mande evenemang på skolor. Den ger en fantastisk överblick över Finland, dess historia och betydelsefulla personer på ett sätt som är både lärorikt och djupt erfarenhetsbaserat. Det skulle varmt rekommendera alla finländare att besöka denna unika utställning en gång – den ger en djupare förståelse för vårt land och dess själ.

Information till besökaren

Finlandia-utställningen är öppen
Måndagar och tisdagar kl. 9-19
Onsdag till lördag från 9 till 8
Söndagar kl. 11-18

Utställningen är en del av ett större nytt servicepaket i Finlandiahuset, som också omfattar ett terrass-vingecafé, en designbutik och en bistrorestaurang.

Finlandia-utställningen är en sann hyllning till Aino, Elissa och Alvar Aaltos unika livsverk och kreativitet. Det är på samma gång en djupdykning i finländskhetens kärna och en resa som lämnar ett avtryck i varje besökares sinne. Missa inte denna nya nationalskatt!



KYRKA

KORSHOLM

Från kunglig rättssal till andlig tillflyktsort: Korsholms kyrkas unika historia

I Gamla Vasa, där tiden tycks ha stannat upp efter den stora branden 1852, står en byggnad som bär på en berättelse rik på historia, förvandling och beständighet: Korsholms kyrka.

Denna ståligena tegelbyggnad, belägen på Adelcrantzgränden 1, är mycket mer än bara en vanlig församlingskyrka för Korsholms svenska församling. Dess ursprung som en av Finlands mest framstående gustavianska byggnader – en hovrätt – gör den till ett sällsynt och fascinerande monument över en svunnen tid och ett vittnesbörd om samhällets förmåga att anpassa sig och bevara sitt kulturarv.

Byggnaden, ritad av den framstående arkitekten Carl Fredrik Adelcrantz, uppfördes mellan 1776 och 1786. Adelcrantz, som var en av sin tids mest inflytelserika arkitekter i Sverige och Finland, skapade en byggnad som inte bara var funktionell utan också en arkitektonisk pärla. Den gustavianska stilen, kännetecknad av sin strama elegans, klassiska proportioner och sparsamma utsmyckning, representeras här på ett mästertligt sätt. Ursprungligen var byggnaden, med sina strama linjer och imponerande fasad, avsedd att tjäna som säte för Vasa hovrätt – en plats för rättsskipning och maktutövning. Att den idag är en plats för andlig ro och gemenskap ger dess historia en särskild djup.

Vändpunkten i byggnadens öde kom med den förödande Vasa stads brand år 1852. Eldsvådan lade stora delar av staden

i ruiner, och det beslutades att den skulle flyttas närmare kusten. Mirakulöst nog undgick den gamla hovrättsbyggnaden branden, och stod kvar som ett ensamt vittne till den förstörda staden. Eftersom Vasa fick en ny kyrka och även hovrätten flyttade till en nybyggd fastighet, stod den storslagna byggnaden i Gamla Vasa oanvänd.

Det var då landskommunen, som hade förlorat sin medeltida gråstenskyrka Sankta Maria från 1300-talet i branden, stod utan en samlingsplats för sin församling. Kejsaren fattade det kungliga beslutet att överlåta den före detta hovrättsbyggnaden till församlingen för att tjäna som deras nya kyrka. Denna omvandling var ingen enkel uppgift. Ombyggnaden planerades av Vasas dåvarande länsarkitekt Carl Axel Setterberg, en centralfigur i återuppbyggnaden av Vasa efter branden. Mellan åren 1862 och 1863 genomgick byggnaden en omfattande förvandling. Fasaden bevarades – ett klokt beslut som hedrar Adelcrantz ursprungliga design – men invändigt revs väggar och det pampiga hovrättsutrymmet förvandlades till en kyrksal. Kyrkan försågs med innervalv, som skapade en mer traditionell kyrkoarkitektur, och det mest anmärkningsvärda: klockstapeln byggdes av tegel från valven i den medeltida kyrkan. Detta är ett vackert exempel på återbruk och en direkt länk till församlingens äldre historia. En av kyrkklockorna göts dessutom av metall från de gamla kyrkklockorna, vilket ytterligare knyter samman dåtid och nutid.

Trots brandens härjningar lyckades man rädda flera värdefulla föremål från den förstörda med-



eltida kyrkan. Altartavlan, som föreställer Jesus i Getsemane, fick en ny plats i den ombyggda kyrkan. Även takkronor från 1700-talet, nattvardssilvret och en medeltida mässkrud kunde räddas och används än idag, vilket berikar kyrkans interiör med århundraden av andlig tradition.

Korsholms kyrka har under årens lopp även genomgått förändringar vad gäller sin musikaliska själ. Den första orgeln, byggd av Th. Buchert från Valkjärvi, hade 21 stämmor. Den förnyades 1914 till en med 25 stämmor. Den nuvarande orgeln, som togs i bruk 1972, har hela 34 stämmor och byggdes av Grönlunds Orgelbyggeri i Sverige. Det anmärkningsvärda är att orgelfasaden är Bucherts

ursprungliga, vilket bevarar en del av kyrkans tidiga musikhistoria. Kyrkan genomgick en större restaurering 1987, vilket säkerställde dess skick för kommande generationer.

Med sina omkring 900 sittplatser är Korsholms kyrka än idag en levande och aktiv plats för gudstjänst, gemenskap och kultur. Den står som en symbol för uthållighet och anpassning, en byggnad som överlevt eld och förändring, och som genom sin unika historia fortsätter att berika det lokala samhället och berätta om det gustavianska arvets betydelse i Finland.

Kyrkan är öppen vid gudstjänster, högmässor och konserter. Sommartid (fram till 31.8) är kyrkan öppen vardagar kl 9-14.



HÄLSA

Finländsk studie: Viktminskning i medelåldern ger längre och hälsosammare liv



27 maj 2025 – En omfattande studie från Helsingfors universitet bekräftar att viktminskning genom livsstilsförändringar i medelåldern kan förlänga livslängden och minska risken för kroniska sjukdomar avsevärt. Studien följde 23 000 finländare och briter under upp till 35 år.

Bestående viktminskning ger betydande hälsofördelar

Studien, ledd av professor emeritus **Timo Strandberg** vid Helsingfors universitet, visade att:

6,5 % viktminskning i medelåldern (vid 30–50 års ålder)

Behållen viktminskning under 12–35 års uppföljning

Ger en minskad risk för diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, lungsjukdomar och cancer

”Man talar mycket om fördelarna med vikthantering genom livsstilsförändringar, men det har varit överraskande svårt att i studier visa andra hälsofördelar än förebyggande av diabetes”, noterar Strandberg.

Studiens viktigaste resultat

Fördelarna gäller både män och kvinnor

Optimal BMI (under 25) under hela livet är bäst för hälsan

Resultaten är särskilt aktuella då övervikt blivit vanligare de senaste 35 åren

Studieunderlaget samlades in under mer än tre decennier, vilket gör resultaten extra tillförlitliga.

Hur uppnår man bestående resultat?

Strandberg betonar att nyckeln ligger i bestående vikthantering:

Måttlig, gradvis viktminskning

Långsiktiga livsstilsförändringar

Regelbunden fysisk aktivitet

Balanserad kost

”Jag hoppas att dessa resultat kan stärka människors tro på att de genom livsstilsförändringar kan uppnå betydande hälsofördelar och till och med fler levnadsår”, säger Strandberg.

Studiens betydelse

Resultaten bekräftar att:

Livsstilsförändringar i medelåldern ger långvariga fördelar

Kirurgi eller viktminskningsmedel inte alltid behövs

Även en liten men bestående viktminskning påverkar hälsan

Studien publicerades i den ansedda vetenskapliga tidskriften JAMA Network Open.

Läs studien:
<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2834426>

Denna långtidsstudie bekräftar vad experter länge misstänkt - bestående livsstilsförändringar i medelåldern kan förändra både livskvalitet och livslängd.

Studiens nyckeltal:
 23 000 deltagare
 12–35 års uppföljning
 6,5 % viktminskning ger hälsofördelar
 BMI under 25 är optimalt långsiktigt

KÄLLA :

Helsingfors universitet
[Telefonnummer] | [E-post]

Forskning som gör skillnad - för ett hälsosammare samhälle.

KONSTUTSTÄLLNING

Naivisten Inkeri Julkunen visas i Vasa från och med 7.6.2025

Österbottens museum öppnar sina dörrar för en unik utställning som dyker djupt ner i hjärtat av den finska naivismen.

Utställningen ”Inkeri Julkunen och andra naivister”, som öppnar den 7 juni, fokuserar på den Vasa-baserade självlärd konstnären **Inkeri Julkunen** (1935–2017). Hennes verk erbjuder en varmhjärtad inblick i vardagen och omgivningen. Utställningen är den första större presentationen av naivismen som konstnärlig inriktning i Vasa museum.

Inkeri Julkunen började måla i början av 1970-talet, och naivismen fångade henne genast. Konststilen tilltalade henne och kändes som det mest naturliga sättet att uttrycka sig. Naivismen är en mångfacetterad konstform med varierande teman, stilar och tekniker, men Julkunens produktion erbjuder en utmärkt ingång till den. Utställningen presenterar konstnärens verk från 1970- till 1990-talet, och inkluderar framför allt olje- och akrylmålningar samt några skulpturer.

En resa in i den finska naivismens kärna

Utställningen begränsar sig inte bara till Julkunens egen produktion, utan öppnar upp en bredare vy över den finska naivismens rikedom. Även verk av ledande finska naivister som **Martti Innanen** (1931–2014), **Alice Kaira** (1913–2006), **Lea Kauppi** (1917–1999), **Pirkko Lepistö** (1922–2005) och **Tuomas Mäntynen** (1932–2024) visas. Deras verk representerar den epok då naivismen fick fäste på den finska konstscenen.

Naivisternas verk kännetecknas ofta av en mänsklig, varm och ibland melankolisk inställning till livet. Naivismen kan vara både lekfull och samhällsengagerande på samma gång, och skildringar av vardagen är typiska för konststilen. Även hus och hem återkommer ofta i verken.

Vardagsskildraren Inkeri Julkunen

Inkeri Julkunen föddes i Vasa 1935 och tillbringade större delen av sitt liv i Karperö i Vasa med sin make, fotografen Mikko Julkunen. Hon började måla som självlärd vid cirka 30 års ålder. Motiven till sina verk fann hon i sin närmiljö – välbekanta stadsvyer från Vasa och Karperö, vardagssysslor, vänner, grannar och ibland okända förbipasserande.

Julkunens förmåga att fånga en svunnen tid syns till exempel i verket ”Lähikauppa” (1977), för vilket konstnären en gång fick mycket beröm. Verket skildrar Ann-Mari Lammions kolonialvarubutik i Vasa och är en pärla inom den naivistiska realismen. Djur var också viktiga i Julkunens liv och syns i hennes produktion, till exempel i verken ”Musta lammis” (1988) och ”Mirre” (1986), som vittnar om hennes kärlek till djur och noggranna observation av detaljer.

Mellan konst och verklighet

Inkeri Julkunen deltog i ett flertal gruppställningar i Finland från och med 1972 och hade sin första separatutställning 1977. Hon deltog även i utställningarna Naivistit Iitalassa åren 1989–1993 och presenterade sina verk i gruppställningar i Sverige, bland annat i Malmö,



Inkeri Julkunen Hästar, 1989 akryl på duk, Suomen Gallupin Säätiö foto: Noora Lehtovuori

Sundsvall och Örnsköldsvik. Hon var medlem i flera konstföreningar, såsom Vasa Konstnärsgille och Målarförbundet.

Julkunens tidiga verk har en något mer dämpad färgskala, medan 1980-talets verk är mer färgrika och innehåller många kontrasterande färger. Konstnären fascinerades tydligt av himlens olika ljusförhållanden och färger. Enligt henne var målningarna ”halvt sanna och halvt sagor”, då hon sökte sin egen väg i gränslandet mellan konst och verklighet. Hennes egen formulering ”Naivisti olen, ja siksi kai jäänkin” (Jag är naivist, och därför förblir jag väl det) beskriver träffande hennes förhållande till sin konst.

Efterfrågan på information

om konstnären Julkunen

Naivismen som konstnärlig inriktning har inte tidigare presenterats så här brett i Vasa museum. År 2024 påbörjade museerna en kartläggning av Inkeri Julkunens produktion, vilken ledde till att ett betydande antal verk hittades utöver de åtta verk som redan fanns i museets samlingar. Det är sannolikt att det finns fler verk som ännu inte har lokaliserats. Österbottens museum tar fortfarande gärna emot information om Inkeri Julkunens verk. Kontakta amanuens Janna Sirén på janna.siren@vasa.fi.

Utställningen visas 7.6.–19.10.2025 på Österbottens museum.

Källa: Österbottens museum

VASA UNIVERSITET

Hanna Smith ny arbetslivsprofessor vid Vasa universitet: "Informationsflödet utmanar krisberedskapen och resiliensen"



Vaasan yliopiston työelämäprofessori Hanna Smith. Kuva: Vaasan yliopisto / Riikka Kalmi. Kuva vapaasti käytettävissä.

Vasa universitet har utsett statsvetaren Hanna Smith till arbetslivsprofessor inom resiliensforskning.

Smith är en internationellt erkänd expert på hybridhot och säkerhetspolitik, och vid sidan av sin nya roll fortsätter hon arbeta som senior strategisk rådgivare vid Organisationen för säkerhet och samarbete i Europa (OSSE).

— "Resiliens är inte bara ett modeord – det är en nödvändighet i en värld där kriser och störningar blivit det nya normala," säger Smith. Hon menar att vår säkerhetsmiljö har förändrats i grunden, och att beredskap nu måste ses ur ett nytt perspektiv – nationellt,

internationellt och regionalt.

Informationsflödet försvårar beslut

Enligt Smith är en av de största utmaningarna idag det massiva och snabbt växande informationsflödet, som gör det svårt att skapa en klar lägesbild.

— "Allting händer hela tiden. Faran är att man reagerar på små signaler innan man vet om de verkligen pekar mot något större. Det krävs analys, tålmod och förmåga att se samband – annars riskerar vi att fatta fel beslut mitt i bruset," förklarar hon.

Hon understryker vikten av att förstå orsakssamband och kunna skilja mellan det väsentliga och det oväsentliga i informationsflödet – särskilt i en tid då även avsiktlig vilseledning blivit en del av vår säkerhets-

miljö.

Fokus på universitetets nya resiliensplattform

Smith är placerad vid Vasa universitetets akademiska enhet för ledarskap, där hon kommer att vara särskilt involverad i universitetets nya plattform för resiliensforskning. Denna tvärvetenskapliga satsning, som lanserades i början av året, samlar forskare från olika discipliner och fokuserar på samhälls- och ekonomisk resiliens, totalförsvaret och beredskap.

— "Jag hoppas kunna bidra med internationellt tänkande om hur man strategiskt ser framåt, utmanar sin egen tankemodell och bygger motståndskraft. Det är grunden för ett resilient samhälle," säger Smith.

Som arbetslivsprofessor kan

hon bland annat fungera som expert i forskningsprojekt, handleda doktorander, bedriva egen forskning, medverka i finansieringsansökningar och bidra med analyser genom bloggar och andra inlägg i den offentliga debatten.

Expert på hybridhot, Ryssland och geopolitik

Vasa universitet kräver att arbetslivsprofessorer antingen har doktorsexamen eller har uppnått särskilt betydande meriter och erfarenheter inom ledarskap i offentlig eller privat sektor. Även internationella samhällsaktörer med hög profil kan utses.

Smith disputerade vid Helsingfors universitetets institution för världspolitik och har en magisterexamen från University College London. Hon har även studerat ryska, internationella relationer och Östeuropakunskap i Stockholm och Uppsala.

Smith är känd för sin sakkunskap om hybridpåverkan, Ryssland, geopolitik och internationella relationer. Hon var mellan 2017 och 2022 forskningsdirektör vid Europeiska kompetenscentret för motverkande av hybridhot (Hybrid CoE), där hon var en av nyckelpersonerna vid centrets grundande. Tidigare har hon arbetat vid Aleksanteri-institutet vid Helsingfors universitet.

Genom sin nya roll bygger Smith en viktig bro mellan akademisk forskning och praktiskt säkerhetsarbete på internationell nivå.

Källa: Vasa Universitet

HÄLSA

Social- och Hälsovårdsministeriet: Randomiserat försök i Österbottens välfärdsområde för att utreda effekterna av digitala hälso- och sjukvårdstjänster



Image: HFiF-bild

Österbottens välfärdsområde har inlett ett banbrytande randomiserat försök med digitala hälso- och sjukvårdstjänster.

Initiativet, som förväntas få stort genomslag både nationellt i Finland och internationellt, involverar över 170 000 invånare i regionen. Syftet är att noggrant utreda effekterna av att införa nya digitala vårdtjänster.

I detta omfattande försök har befolkningen i Österbotten delats in i två testgrupper genom ett slumpmässigt urval. Den ena gruppen fortsätter att använda hälso- och sjukvårdstjänsterna på samma sätt som tidigare, medan den andra gruppen under nio månader får tillgång till en ny chattjänst för hälso- och sjukvårdstjänster. Via chatten får kunderna direkt kontakt med en sjukskötare och vid behov även med en läkare. Efter försöksperioden är planen att tjänsten ska utvidgas till att omfatta alla invånare i Österbotten.

Behovet av denna typ av forsk-

ning är stort, då det finns mycket lite tillförlitlig tidigare forskning om effekterna av digitala tjänster som baseras på randomiserade jämförelser. Det behövs specifikt forskningsdata om hur införandet av en chattjänst påverkar efterfrågan på traditionella närtjänster och telefontjänster inom den offentliga hälso- och sjukvården. Resultaten från försöket kommer att vara avgörande för beslutsfattandet både på nationell nivå och inom välfärdsområdena, och kan bidra till att forma framtidens hälso- och sjukvårdstjänster.

För försöket ansvarar det framstående forskningskonsortiet SoteDataLab, som leds av Institutet för hälsa och välfärd (THL), Aalto-universitetet och Åbo universitet, i samarbete med Österbottens välfärdsområde. Forskningsprojektet finansieras av Social- och hälsovårdsministeriet, vilket understryker dess nationella betydelse.

Allt vanligare med digitala tjänster inom social- och hälsovården

Bakgrunden till försöket i Österbottens välfärdsområde är den snabba omställningen inom den offentliga primär-

vården mot smidigare och mer tillgängliga digitala hälso- och sjukvårdstjänster för invånarna. Denna utveckling är en del av en bredare trend att modernisera hälso- och sjukvården för att möta befolkningens behov.

Sedan 2019 har det blivit allt vanligare att tillhandahålla chattjänster inom den offentliga primärvården i Finland. I maj 2025 bodde redan över 4,3 miljoner finländare i ett område där en sådan tjänst tillhandahålls. Digitala tjänster används av människor i alla ålders- och inkomstgrupper, vilket visar på en bred acceptans. Dock varierar andelen digitala klinikbesök beroende på faktorer som ålder, kön och inkomstgrupp, vilket ytterligare belyser behovet av forskning för att förstå användningsmönstren.

En digital social- och hälsocentral som fungerar parallellt med en traditionell hälsostation kan i många fall innebära en tydlig förbättring för invånarna. Digitala social- och hälsovårdstjänster gör det möjligt att få snabb kontakt med vårdpersonalen, de kan ha flexibla öppettider och användas var som helst,

vilket ökar tillgängligheten och bekvämligheten för patienterna.

Forskning visar att digitala kliniker och chattjänster redan nu lämpar sig för att behandla många typer av hälsoproblem, även om de inte är en lösning för alla. På så sätt är de avsedda att komplettera, inte ersätta, personliga möten med anställda inom social- och hälsovården. Denna kompletterande roll är avgörande för att säkerställa en heltäckande och flexibel vård.

Digitala tjänster kan underlätta kostnaderna för serviceproduktionen

Utvecklingen av digitala tjänster förbättrar inte bara kundupplevelsen, utan underlättar också det ökade trycket inom välfärdsområdena att effektivisera tjänsteproduktionen inom social- och hälsovården. Detta är särskilt viktigt i en tid med ökande vårdbehov och begränsade resurser.

Anställda som ger vård via chatt kan jobba var som helst i Finland och betjäna alla invånare i välfärdsområdet. Detta bidrar till att underlätta tjänsteproduktionen genom att möjliggöra en mer flexibel personalresurs. Fördelen med digitala tjänster är att de kan betjäna kunder med långa öppettider och användas i synnerhet i sådana områden där det har varit svårt att rekrytera personal, vilket kan bidra till att minska regionala skillnader i vårdtillgång.

PLANETER

NYHET: "2017 OF201" – Ny dvärgplanet upptäckt som kan skriva om solsystemets historia



Astronomer har identifierat en avlägsen och mystisk värld, 2017 OF201, en potentiell dvärgplanet som lurar i ytterkanterna av vårt solsystem. Denna upptäckt kan utmana länge vedertagna teorier om existensen av upptäckta planeter bortom Neptunus, inklusive den kontroversiella "Planet Nio".

En jätte i mörkret

2017 OF201 är ett extremt transneptuniskt objekt (ETNO) – en sällsynt klass av istiga himlakroppar som kretsar långt bortom Neptunus. Med en upp-

skattad diameter på minst 550 km är det ett av de största kända objekten i solsystemet utan direkt uppmätt storlek. Dess ljusstyrka tyder på att den kan vara ännu större och möjligen kvalificera sig som en ny dvärgplanet.

För närvarande befinner sig den 90,5 astronomiska enheter (AU) från solen (cirka 13,5 miljarder kilometer), och denna frusna värld tar hela 25 000 år på sig för ett varv runt solen. Dess senaste närmande till solen skedde 1930, vilket betyder att den sedan dess har rört sig utåt.

Ett hot mot Planet Nio-hypotesen?

Upptäckten av 2017 OF201 har skakat den astronomiska världen eftersom dess omloppsbana inte stämmer överens med den förutsagda inverkan från Planet Nio – en hypotetisk jätteplanet som tros forma banorna hos avlägsna objekt.

De flesta ETNO klustrar på ett sätt som tyder på en osynlig planets gravitationella dragkraft.

Men 2017 OF201 är ett av få objekt (tillsammans med 2013 FT28 och 2015 KG163) som är anti-inriktade, och rör sig i motsatt riktning mot vad Planet Nios inverkan skulle förutsäga.

Datorsimuleringar visar att om Planet Nio fanns, borde den ha kastat ut 2017 OF201 från dess nuvarande bana inom de senaste 100 miljoner åren. Att detta objekt fortfarande existerar väcker två möjligheter:

Planet Nio existerar inte, och klustringen av andra ETNO är en statistisk tillfällighet.

2017 OF201 befinner sig i en tillfällig bana och kan snart slungas ut ur solsystemet.

Vad händer nu?

Ytterligare observationer kommer att förfinas dess storlek, sammansättning och exakta omloppsbana. Om den bekräftas som en dvärgplanet kommer den att ansluta sig till Pluto, Eris och Haumea i det avlägsna Kuiperbältet och den spridda skivan.

"Denna upptäckt tvingar oss att ompröva de yttre delarna av solsystemets dynamik", säger dr. Samantha Lawler, astronom specialiserad på transneptuniska objekt. "Antingen har vi missat något fundamentalt om planetbildning, eller så behöver vi en ny förklaring till varför vissa av dessa extrema objekt beter sig som de gör."

Viktiga fakta om 2017 OF201

Diameter: ≥ 550 km (dvärgplanetskandidat)

Avstånd från solen: 90,5 AU (2025)

Omloppstid: $\sim 25\,000$ år

Senaste perihelium: ~ 1930

Betydelse: Utmanar Planet Nio-hypotesen

Denna upptäckt öppnar ett nytt kapitel i utforskandet av solsystemet – ett som kan skriva om vår förståelse av dess yttersta gränser.

Källor:

Wikipedia (Creative Commons Erkännande-DelaLika 4.0)

Stadsträdgårdsskötsel inomhus förbättrar immunförsvar och hudhälsa

En nyligen publicerad studie har avslöjat att stadsträdgårdsskötsel inomhus kan stärka immunregleringen och diversifiera hudens mikrobiom. Denna studie, ledd av Mika Saarenpää och hans kollegor, undersöker hur odling inomhus i mikrobrik jord kan påverka hälsan positivt, särskilt under vintermånaderna när naturlig exponering för miljöbakterier är låg.

Bakgrund till studien

Studien involverade friska vuxna stadsbor som deltog i inomhusodling. Deltagarna delades in i två grupper: en grupp använde mikrobrik jord medan den andra använde visuellt liknande men mikrobfattig jord. Deltagarna uppmanades att dagligen övervaka, skörda och konsumera de odlade produkterna under en månad.

Viktiga fynd

Ökad mångfald i hudens mikrobiom: Deltagarna som odlade i mikrobrik jord visade en signifikant ökning i mångfalden av hudens mikrobiom. Detta omfattade fem bakteriefyla och en bakterieklass som är viktiga för hudhälsan och immunförsvaret.

Förbättrad immunrespons:

Studien visade en ökning av antiinflammatoriska cytokinen interleukin 10 (IL-10) i blodet hos deltagarna som använde mikrobrik jord. Denna cytokin är viktig för att reglera immunförsvaret och förebygga inflammatoriska sjukdomar.

Inga förändringar i kontrollgruppen:

Deltagarna som använde mikrobfattig jord visade inga signifikanta förändringar i hudens mikrobiom eller cytokinnivåer, vilket betonar betydelsen av mikrobiell mångfald i odlingsjord.

Hög tillfredsställelse och engagemang:

Båda grupperna rapporterade hög tillfredsställelse med odlingsupplevelsen och uttryckte en önskan att fortsätta odla i framtiden. Detta tyder på att inomhusodling är både fördelaktig och njutbar och lätt att integrera i dagliga rutiner.

Hälsoeffekter

Studien stödjer hygien- och biodiversitetshypoteserna, som föreslår att regelbunden exponering för miljöbakterier kan förbättra immunregleringen och minska risken för immunsjukdomar, som allergier. Genom att diversifiera hudens mikrobiom och förbättra immunresponsen kan inomhusodling i stadsmiljöer erbjuda ett förebyggande tillvägagångssätt för dessa hälsoproblem.

Rekommendationer

Baserat på studiens resultat rekommenderar forskarna följande:

Främja inomhusodling:

Uppmuntra odling inomhus året runt i stadsmiljöer för att öka exponeringen för fördelaktiga mikrober och stödja immunhälsan. Detta kan vara särskilt fördelaktigt i förskolor, skolor, kontor och äldreboenden.

Använd mikrobrik jord:

Se till att jorden som används för odling är rik på fördelaktiga mikrober för att maximera hälsoeffekterna. Detta kan uppnås genom att använda komposterad jord eller tillsätta mikrobiella tillskott.

Utbilda om mikrobernas fördelar: Öka medvetenheten om mikrobernas roll i immunreglering och allmän hälsa. Genom att tillhandahålla information och resurser kan fler motiveras att delta i inomhusodling.

Fortsätt forskning:

Fortsätt att undersöka långsiktiga effekter av inomhusodling på immunhälsan och undersök dess potentiella fördelar för olika befolkningsgrupper, inklusive de med nedsatt immunförsvar.

Slutsatser

Studien visar att stadsträdgårdsskötsel inomhus kan vara ett praktiskt och effektivt sätt att förbättra hälsan genom att diversifiera hudens mikrobiom och stärka immunförsvaret. När fler människor blir medvetna om dessa fördelar kan inomhusodling bli en populär och hälsofrämjande aktivitet i stadsområden.

Original article: Urban indoor gardening enhances immune regulation and diversifies skin microbiota — A placebo-controlled double-blinded intervention study

Mika Saarenpää a b, Marja I. Roslund b, Noora Nurminen c, Riikka Puhakka a, Laura Kummola c, Olli H. Laitinen c, Heikki Hyöty c, Aki Sinkkonen b
<https://doi.org/10.1016/j.envint.2024.108705>



KLIMATFÖRÄNDRINGEN

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



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

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

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

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

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

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

den, upplever värmepåfrestningar som leder till folkhälsoproblem.

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

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



Var skulle Du vilja bo?



HÄLSA

LIVSSTIL OCH HÄLSA

Optimal livsstil ger 10-14 år till

En optimal livsstil kan förlänga livet med hela 10 till 14 år jämfört med de som har mindre hälsosamma vanor.

Forskning visar att kost, motion, stresshantering, sömn och avsaknad av skadliga vanor som rökning och överdriven alkoholkonsumtion har en dramatisk inverkan på livslängden. En ny multikohortstudie med 116 043 deltagare bekräftar att vissa kombinationer av hälsosamma vanor inte bara förlänger livet utan också ger fler år fria från kroniska sjukdomar (Nyberg et al. 2020). I den här artikeln utforskar vi vilka faktorer som bidrar till en längre och hälsosammare tillvaro, samt vilken vetenskaplig evidens som stödjer dessa påståenden.

Vad innebär en optimal livsstil?

En optimal livsstil bygger på flera nyckelfaktorer som tillsammans bidrar till en förbättrad hälsa och ökad livslängd. Enligt studier, särskilt den storskaliga Nurses' Health Study och Health Professionals Follow-up Study, kan följande fem vanor ge upp till 12–14 extra år för kvinnor och 10–13 extra år för män (Li et al. 2018).



De mest effektiva kombinationerna för ett sjukdomsfritt liv

En europeisk multikohortstudie (Nyberg et al. 2020) analyserade 16 olika livsstilskombinationer och fann att de fyra mest fördelaktiga profilen alla

inkluderade:

BMI under 25 (normalvikt)

Minst två av följande tre faktorer:

Aldrig ha rökt

Regelbunden fysisk aktivitet

Måttlig alkoholkonsumtion

Dessa kombinationer gav upp till 9,9 extra sjuk-

domsfria år för män och 9,4 extra år för kvinnor mellan 40 och 75 års ålder. Deltagare med dessa hälsosamma vanor nådde 70,3–71,4 år utan kroniska sjukdomar som diabetes, hjärtsjukdomar, stroke, cancer och kronisk lungsjukdom.

Vetenskaplig evidens för livsstilens inverkan

1. Kostens roll

Medelhavskosten och liknande kosthållningar har visats minska risken för hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och vissa cancerformer. En studie publicerad i *The New England Journal of Medicine* fann att en hög kvalitet på kosten kunde förlänga livet med flera år (Estruch et al. 2018).

2. Fysisk aktivitet

Regelbunden motion förbättrar cirkulationen, stärker immunförsvaret och minskar inflammation. En meta-analys i *The BMJ* visade att personer som motionerade minst 150 minuter i veckan hade en 30–40 % lägre risk för tidig död (Warburton & Bredin 2017).

3. Viktkontroll

Övervikt och fetma ökar risken för flera dödliga sjukdomar. En studie i *The Lancet* fann att en BMI över 30 kunde förkorta livet med upp till 10 år (Global BMI Mortality Collaboration 2016). Den europeiska multikohortstudien (Nyberg et al. 2020) bekräftar att en BMI

under 25 är en nyckelfaktor för att undvika kroniska sjukdomar.

4. Alkohol och rökning

Rökning är en av de största enskilda orsakerna till förtida död. Enligt *The Journal of the American Medical Association* minskar rökstopp livslängden med i genomsnitt 10 år (Jha et al. 2013). Alkohol i måttliga mängder kan ha vissa fördelar, men överkonsumtion ökar risken för leversjukdomar och cancer. Studien av Nyberg et al. (2020) visar att måttlig alkoholkonsumtion i kombination med andra hälsosamma vanor kan bidra till fler sjukdomsfria år.

5. Sömn och stresshantering

Kronisk stress och sömnbrist ökar nivåerna av cortisol, vilket kan leda till inflammation och hjärtproblem. En studie i *Sleep* visade att personer som sov mindre än 6 timmar per natt hade högre dödlighet (Cappuccio et al. 2010).

Hur kan man implementera en optimal livsstil?

För att uppnå de maximala fördelarna behöver man inte göra drastiska förändringar på en gång. Små, hållbara justeringar kan ge stora resultat över tid:

Börja med en extra portion grönsaker per dag.

Ta promenader på 30 minuter flera gånger i veckan.

Sov 7–9 timmar per natt.

Undvik rökning och begränsa alkohol.

Hantera stress genom meditation eller mindfulness.

Genom att anpassa sin livsstil efter dessa vetenskapligt belagda riktlinjer kan man inte bara leva längre utan också må bättre under de extra åren.

Genom att följa en optimal livsstil kan man förlänga sitt liv med 10–14 år samtidigt som man minskar risken för kroniska sjukdomar. Kombinationen av hälsosam mat, regelbunden träning, normalvikt, avsaknad av skadliga vanor och god sömn utgör grunden för ett längre och mer energirikt liv. Den senaste forskningen visar att en BMI under 25 tillsammans med minst två av följande – aldrig rökt, fysiskt aktiv eller måttlig alkoholkonsumtion – kan ge nästan 10 extra sjukdomsfria år (Nyberg et al. 2020).

Referenser;

Cappuccio, Francesco P., Lanfranco D'Elia, Pasquale Strazzullo, and Michelle A. Miller. 2010. "Sleep Duration and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies." *Sleep* 33 (5): 585–592.

Estruch, Ramon, Emilio Ros, Jordi Salas-Salvadó,

et al. 2018. "Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts." *New England Journal of Medicine* 378 (25): e34.

Global BMI Mortality Collaboration. 2016. "Body-Mass Index and All-Cause Mortality: Individual-Participant-Data Meta-Analysis of 239 Prospective Studies in Four Continents." *The Lancet* 388 (10046): 776–786.

Jha, Prabhat, Chinthanie Ramasundarahettige, Victoria Landsman, et al. 2013. "21st-Century Hazards of Smoking and Benefits of Cessation in the United States." *New England Journal of Medicine* 368 (4): 341–350.

Li, Yanping, An Pan, Dong D. Wang, et al. 2018. "Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population." *Circulation* 138 (4): 345–355.

Nyberg, Solja T., et al. 2020. "Association of Healthy Lifestyle with Years Lived Without Major Chronic Diseases." *JAMA Internal Medicine* 180 (5): 760–768.

Warburton, Darren E. R., and Shannon S. D. Bredin. 2017. "Health Benefits of Physical Activity: A Systematic Review of Current Systematic Reviews." *Current Opinion in Cardiology* 32 (5): 541–556.

KÅSERI

”En ny era i viktminskning”



Image: HFIF-bild

Han klev in på kliniken som han klivit in på hundratals farliga platser förut – med huvudet högt, blicken vaksam, axlarna avslappnade men redo. Ingen lade märke till honom. Precis som han ville.

Men han lade märke till allt. Den överviktiga mannen ihopkrupen i en plaststol. Sjuksköterskan som knackade på sin skärm. Affischen på väggen med glänsande tryck: ”En ny era för viktminskning – Tirzepatid.” Han stannade upp. Läste den en gång till.

Ett mirakelmedel, sa de. Bättre än allt som kommit tidigare. Inte någon bluff med bantningspiller. Inte svältkost. Inte den ständiga skulden av outnyttjade gymkort och trötta sallader. Tirzepatid fungerade.

Och just därför var det farligt.

Han visste vad folk sa. Att den här sprutan, bara en gång i veckan, kunde få kilona att

smälta bort. Att den förändrade liv. Att den kunde stoppa fetmaepidemin. Människor som kämpat i årtionden tappade nu femtio, till och med hundra kilo. Snabbt.

Men han visste också något annat: när något låter för bra för att vara sant, är det oftast just det.

Han satte sig i väntrummet och lyssnade. Sjuksköterskan ropade ett namn. En kvinna reste sig – kanske i sena fyrtioårsåldern, kraftigt överviktig, men med ett hopp i blicken som var omöjligt att ignorera. Hon gick inte. Hon svävade.

”Tirzepatid?” frågade hon.

Sjuksköterskan nickade. ”En spruta i veckan. Du känner dig mätt snabbare. Äter mindre. Går ner mer. Men vi följer upp noga. Illamående, förstoppning, ibland risk för bukspottkörtelinflammation. Du måste komma på kontrollen.”

Kvinnan ryckte inte ens på axlarna. Hon hade hört det mesta förr. Vad gör lite illamående när man blivit dömd

varje dag i sitt liv?

Han lutade sig tillbaka och slöt ögonen. Tänkte på det han läst. Tirzepatid var från början utvecklat för typ 2-diabetes. En GLP-1- och GIP-receptoragonist. Komplicerade ord. Enkel effekt: det härmade kroppens egna hormoner efter en måltid, så du kände dig mätt. Men det gick längre än så. Kliniska studier visade att patienter tappade upp till 22 procent av sin kroppsvikt. Bättre än allt tidigare. Till och med bättre än semaglutid.

Ett paradigmskifte. Vilket betydde att miljarder stod på spel.

Han öppnade ögonen. Kvinnan var borta. En ny affisch fångade hans uppmärksamhet: ”En spruta. En gång i veckan. Verkliga resultat.”

Han ställde sig upp. Gick till receptionen. Bad om broschyren.

Receptionisten log. ”Funderar du på att testa?”

Han nickade långsamt. ”Bara nyfiken.”

Hon lutade sig fram. ”Det

FAKTARUTA:

Tirzepatid (säljs under namn som Mounjaro) är ett i Finland godkänt läkemedel, ursprungligen utvecklat för typ 2-diabetes. Det har visat sig ge exceptionell viktminskning och anses nu revolutionera behandlingen av fetma – men det väcker också frågor om rättvisa, tillgång och kostnader.

handlar inte bara om att se bättre ut. Det handlar om att överleva.”

Han svarade inte. Han visste redan. Fetma dödade – tyst. Hjärtproblem, diabetes, förstörda leder. Tirzepatid var ett vapen. En skalpell, inte en klubba. Och världen hade väntat.

Men det fanns sprickor i miraklet.

Priset – tusentals euro per år. Tillgången – redan begränsad. Etiken – fortfarande omstridd. Ska friska människor få använda det för att bli smalare? Ska kändisar få gå före i kön? Och vad händer när vikten kommer tillbaka om man slutar?

Han steg ut ur kliniken och mötte vinden. Tänkte på kvinnan och hoppet i hennes ögon. På miljoner som väntade på frälsning i en spruta. På läkemedelsjättar som redan räknade vinster.

Han tänkte på rättvisa.

Sen drog han upp kragen och försvann in i staden.

För något stort var på väg.

Och han skulle vara redo.

FPA

Alarmerande trend: Antidepressiva läkemedel bland unga vuxna i Finland

I skuggan av en tyst kris har en alarmerande trend tagit form i Finland.

Användningen av antidepressiva läkemedel bland unga vuxna har fördubblats på bara tio år, och ökningen är skrämmande snabbare än i grannlandet Sverige. Det är en verklighet som många blundar för, men som nu kräver vår uppmärksamhet.

En färsk statistisk granskning från FPA avslöjar att användningen av antidepressiva läkemedel bland unga vuxna i åldern 18–29 år har ökat dramatiskt. År 2014 köpte 8 procent av de unga kvinnorna och 5 procent av de unga männen antidepressiva läkemedel minst en gång. Men i 2024 hade dessa siffror stigit till nästan 18 procent för kvinnor och 8 procent för män. En skrämmande verklighet som väcker frågor om vårt samhälles hälsa.

Men det stannar inte där. Även användningen av ADHD-läkemedel bland barn i de lägsta klasserna i grundskolan har ökat. År 2024 använde nästan 11 procent av pojkarna och knappt 4 procent av flickorna ADHD-läkemedel. En utveckling som väcker oro och som kräver en djupare analys.

– ”Den ökande användningen av ADHD-läkemedel har diskuterats i offentligheten, men antidepressiva läkemedel har fått mindre uppmärksamhet,” säger specialforskare Kati Sarnola vid FPA. Trots att ökningen verkar ha mattats av, används läkemedlen av nästan en femtedel av alla unga kvinnor.

En skrämmande skillnad

I Finland har ökningen av antidepressiva läkemedel och ADHD-läkemedel varit kraftigare än i Sverige. År 2016 var användningen av antidepressiva läkemedel bland unga ungefär lika vanlig i Finland som i Sverige. Men fram till 2024 hade skillnaden bland unga kvinnor ökat till nästan fem procentenheter.

Medicineringen mot ADHD hos barn, särskilt bland unga pojkar, har också ökat i snabbare takt i Finland. I fjol använde knappt 6 procent av finländska pojkar i åldern 5–9 år ADHD-läkemedel, medan motsvarande andel i Sverige var drygt 2 procent.

– ”Ökningen av dessa läkemedel har varit kraftig, inte bara i jämförelse med Sverige utan också med Norge och Danmark,” konstaterar specialforskare Miika Vuori vid FPA.

En komplex verklighet

Flera faktorer ligger bakom den ökande användningen av antidepressiva läkemedel och ADHD-läkemedel. Identifieringen av psykiska sjukdomar och utvecklingsneurologiska funktionsnedsättningar har ökat kraftigt. Enligt undersökningar har humör- och ångestsymtom blivit vanligare, särskilt bland unga flickor och kvinnor. Diagnoser för depressionstillstånd, ångestsyndrom och sömnsyndrom syns allt oftare i hälso- och sjukvården.

Men utvecklingen av ADHD-symtom skiljer sig från humör- och ångestsymtomen. Det finns inga klara bevis för att ADHD-symtomen hos barn har blivit vanligare, men diagnoser har ökat kraftigt. Många sak-



kunniga oroar sig för felaktiga diagnoser och medicinsk överbehandling av pojkar.

Behov av förändring

Forskarna betonar behovet av en djupare förståelse för varför allt fler barn och unga använder läkemedel och vad de stora skillnaderna i förhållande till jämförelseländerna kan bero på. Kännedomen om antidepressiva läkemedel och ADHD-läkemedel som en del av den övergripande behandlingen är också bristfällig.

– ”Användningen av psykofarmaka är vanligare bland unga från låginkomstfamiljer. Fortsatt forskning behövs för att förstå hur användningen av antidepressiva läkemedel och ADHD-läkemedel har ökat bland unga med olika familjebakgrund,” säger specialforskare Heta Moustgaard vid FPA.

I en tid där psykisk hälsa är mer relevant än någonsin, betonar sakkunniga vid FPA vikten av att utveckla en befolkningsuppföljning gällande användningen av antidepressiva läkemedel och ADHD-läkemedel. Inom de närmaste veckorna kommer FPA att publicera en dataapplikation som presenterar befolkningsandelarna för dem som använder dessa läkemedel efter ålder och kön, både på nationell och regional nivå.

En framtid i skugga

Den dramatiska ökningen av antidepressiva läkemedel bland unga vuxna i Finland är en varningssignal. Det är dags att vi tar denna fråga på allvar och börjar diskutera de underliggande orsakerna till denna skrämmande trend. För i skuggan av dessa siffror döljer sig en verklighet som vi inte längre kan ignorera.

KÄLLA: FPA

ACHALASI

Achalasia cardiae – en sällsynt sjukdom som försvårar sväljandet

Achalasia cardiae, ofta kallad bara achalasi, är en ovanlig och kronisk sjukdom som påverkar matstrupen – det rörformiga organ som transporterar maten från munnen till magsäcken.

Vid achalasia fungerar inte musklerna i matstrupen som de ska, vilket gör det svårt att svälja och kan ge flera besvärliga symtom. Trots att sjukdomen är sällsynt är det viktigt att känna till den, eftersom den kan påverka livskvaliteten mycket och behöver rätt behandling i tid.

Hur vanligt är sjukdomen?

Achalasia räknas som en ovanlig sjukdom. Varje år får ungefär 1 av 100 000 till 200 000 personer diagnosen. Samtidigt lever cirka 1 av 10 000 människor med sjukdomen vid en given tidpunkt. Den förekommer lika ofta hos män som hos kvinnor, och drabbar oftast personer i åldern 30–60 år, även om den kan uppstå i alla åldrar – även hos barn.

Vilka symtom ger sjukdomen?

Det vanligaste symptomet är dysfagi, det vill säga svårighet att svälja – både fast och flytande föda. Detta beror på att den nedre matstrupssfinktern (LES), en muskelring mellan matstrupen och magsäcken, inte slappnar av som den ska. Dessutom fungerar inte matstrupens muskler normalt för att föra ner maten.

Andra vanliga symtom:

- Uppstötning av osmält mat eller saliv, ofta på natten – kan leda till hosta eller lunginflammation.
 - Bröstsmärta, ibland liknande hjärtinfarkt (kallas ibland "kardiospasm").
 - Halsbränna, även om maten inte når magsäcken som den ska.
 - Viktnedgång, ofta långsam men tydlig.
 - Rapningar, nattlig hosta, kräkreflexer eller salivflöde.
- Symtomen utvecklas ofta långsamt, över månader eller år.

Vad orsakar achalasia?

Orsaken är oftast okänd, varför

sjukdomen ibland kallas idiopatisk achalasia. Det man vet är att nervceller i matstrupens vägg förstörs, särskilt de som styr muskelavslappning och samordnade rörelser. Detta leder till att sfinktern inte öppnas som den ska, och att matstrupen inte kan pressa ner maten.

Flera möjliga orsaker diskuteras:

- Autoimmuna reaktioner, eventuellt utlöst av virus (t.ex. herpes eller mässling).
- Menetisk koppling – sjukdomen kan förekomma i familjer.
- Skada på vagusnerven, som styr delar av mag-tarmkanalen.
- Infektioner, t.ex. Chagas sjukdom, kan ge liknande symtom, men är ovanlig i Norden.

Hur ställs diagnosen?

Eftersom symtomen liknar andra sjukdomar (som reflux), krävs noggrann utredning. Vanliga undersökningar är:

1. Tryckmätning (manometri) – bästa sättet att fastställa diagnosen. En tunn slang mäter trycket och muskelaktiviteten i matstrupen.
2. Röntgen med kontrast (bariumröntgen) – visar hur maten rör sig genom matstrupen. Typiskt ses en avsmalning längst ner, som ett "fågelnäbb"-utseende.
3. Gastroskopi – ett flexibelt instrument förs ner i matstrupen för att utesluta andra sjukdomar (t.ex. cancer).
4. FLIP-teknik – en ny metod som mäter hur töjbar sfinktern är.

Hur behandlas achalasia?

Det finns ingen botande behandling, eftersom nervskadan inte kan återställas. Men målet är att lindra symtomen och underlätta att maten passerar till magsäcken. Behandlingsalternativ:

- Läkemedel (tillfällig effekt): Nitroglycerin eller kalciumblockerare kan slappna av musklerna, men har begränsad effekt och biverkningar.
- Botox-injektion: Ges via endoskopi. Musklerna försvagas tillfälligt. Effekt i 6–12 månader. Används ofta till äldre eller sköra patienter.
- Ballongvidgning (pneumatisk dilatation): En ballong blåses upp i sfinktern för att tänja muskeln.

Effektiv metod, men ibland krävs upprepning. Liten risk för bristning.

- Heller-myotomi (operation): Sfinktern skärs upp via tithålsteknik. För att undvika reflux kompletteras ingreppet ofta med delvis magomslutning (fundoplikation).
- POEM (Peroral Endoskopisk Myotomi): Nyare metod via munnen. Skonsam, effektiv och med kortare återhämtningstid. Särskilt bra vid typ III-variant.
- Kirurgiskt avlägsnande av matstrupen (esofagektomi): Sällsynt, men kan krävas vid mycket långt framskriden sjukdom (megaesofagus). Val av behandling beror på patientens ålder, hälsa, symtomens svårighetsgrad och sjukdomens typ.

Hur ser uppföljningen ut?

Achalasia är en kronisk sjukdom som kräver livslång kontroll. Även efter lyckad behandling kan symtomen komma tillbaka. Regelbunden uppföljning kan innefatta:

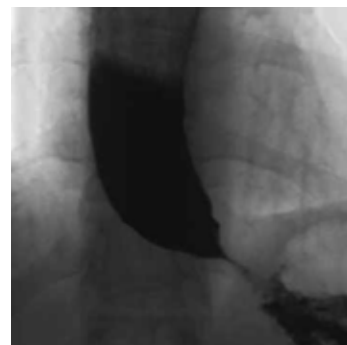
- Kliniska kontroller – t.ex. skattning av symptom och vikt.
- Upprepad bariumröntgen – för att följa matstrupens funktion.
- Gastroskopi – för att upptäcka komplikationer som refluxskador eller förstadium till cancer.
- Livsstilsråd: Ät långsamt, tugga noga, drick vatten till maten, undvik att äta sent på kvällen. Höj huvudänden av sängen. Undvik mat som förvärrar reflux (t.ex. choklad, citrus, alkohol).

Prognos – vad kan man förvänta sig?

Med rätt behandling kan de flesta leva med god livskvalitet. Sjukdomen går inte att bota, men symtomen kan lindras kraftigt och man kan ofta äta normalt och behålla sin vikt. Ibland behövs upprepade behandling. Livslängden påverkas sällan.

Finns risk för cancer?

Ja, personer med långvarig achalasia har en förhöjd risk för matstrupscancer, särskilt skivepitelcancer. Detta beror på att matrester och saliv blir stående i matstrupen och irriterar slemhinnan.



En utvidgad matstrupe i en röntgenundersökning, orsakad av akalasi

- Risken är dock inte enorm – cirka 3 % livstidsrisk har nämnts i studier. Det är viktigt att jämföra med den allmänna risken för cancer: ungefär hälften av alla män och en tredjedel av alla kvinnor får cancer någon gång.
- Övervakning med gastroskopi rekommenderas ibland efter lång sjukdomstid, särskilt vid riskfaktorer som mycket vidgad matstrupe, lång sjukdomsvaraktighet, hög ålder och manligt kön.
- Viktigt: Om cancer upptäcks tidigt, är den ofta möjlig att behandla.

Ska man behandla direkt – eller vänta tills det blir värre?

De flesta experter rekommenderar att behandla så tidigt som möjligt, även om symtomen är milda.

Varför?

- Sjukdomen förvärras ofta med tiden.
- Viktminskning och undernäring kan försvåra behandling.
- Risken för komplikationer som lunginflammation och inflammation i matstrupen ökar.
- Tidig behandling ger ofta bättre resultat och minskar risken för att matstrupen blir permanent utvidgad ("slutstadium").

Achalasia är en ovanlig men behandlingsbar sjukdom. Med rätt diagnos och behandling kan de flesta må bra, även om livslång uppföljning krävs. Det är viktigt att upptäcka och behandla sjukdomen i tid – både för att minska symtomen och för att förebygga allvarliga komplikationer.

SJUKDOMAR

GUILLAIN-BARRÉ

Den osynliga sjukdomen: En berättelse om Guillain-Barré och kampen för att återta livet

Regnet i Vasa var kallt, ett ihållande duggregn som hade blött ner JH ända in i märgen.

Han hade gått i timmar, en rastlös energi som vanligtvis höll honom skarp och nu kände... Tråkig. Det började i hans fötter, ett svagt stickande, som myrkrypningar efter en lång flygning, men det försvann inte. Han struntade naturligtvis i det. Han blev inte sjuk. Han blev slagen ibland, men han blev inte sjuk.

På morgonen hade stickningarna smugit sig upp på vaderna. Han försökte gå av den, men benen kändes tunga, som om han vadade genom tjock lera. Han hade hittat ett matställe, beställt kaffe, svart och försökt ignorera den tilltagande domningen i fingertopparna när han virade dem runt den varma muggen. Det här var inte rätt. Hans sinnen, som vanligtvis var ett finstämt instrument, var suddiga i kanterna.

Nästa dag var det värre. Han vaknade upp hemma. När han försökte pressa sig upp kändes hans armar svaga och okontaktable. Han lyckades svänga benen över sängkanten, men de knycklades ihop under honom. Han slog i golvet med en duns. Ingen smärta. Bara en isande brist på kontroll.

Panik var inte en bekant känsla för JH, men en kall rädsla började krypa ihop i hans mage. Hans muskler, vanligtvis stål-vajrar, kändes som våta rep. Andningen var en medveten ansträngning, bröstet spänt. Han lyckades släpa sig fram till dörren och fumlade med låset med klumpiga fingrar. Han ringde efter ambulans.

Sjukvårdarna rörde honom med inövad lätthet, och deras

frågor suddades ut till ett obegripligt brummande. Han försökte berätta vad som hände, men hans röst var tunn rasp. Världen krympte, hans kropp var en fånge. Det sista han såg innan ambulansdörrarna stängdes var den gråa himlen i Vasa, en spegel av rädslan som nu satte sig djupt inom honom. Han höll på att förlora kontrollen, bit för bit, och han visste inte varför.

De flesta personer med GBS återhämtar sig helt eller nästan helt

Guillain-Barrés syndrom: Att förstå den plötsliga förlusten av kontroll

JH:s fiktiva kamp illustrerar på ett levande sätt den skrämmande uppkomsten av Guillain-Barrés syndrom (GBS), en sällsynt men allvarlig autoimmun sjukdom som angriper det perifera nervsystemet. I grund och botten riktar kroppens eget immunförsvar felaktigt in sig på och skadar myelinskidan – den feta isoleringen runt nervfibrerna – eller till och med själva nervfibrerna. Denna skada stör nervernas förmåga att överföra signaler till hjärnan och musklerna, vilket leder till snabb uppkomst av svaghet, domningar och i allvarliga fall förlamning.

Den exakta orsaken till GBS är fortfarande okänd, men den följer ofta på en tidigare infektion, såsom en luftvägssjukdom, gastrointestinal infektion (som Campylobacter jejuni, en vanlig utlösande faktor) eller till och med en vaccination. Den förhärskande teorin är att immunsystemet, i sin kamp mot infektionen, felaktigt identifierar delar av nervceller som främmande inkräktare, vilket inleder en attack mot frisk vävnad.

Därför uppträder symtomen ofta dagar eller veckor efter att den första sjukdomen har avtagit.

Symtom och progression: GBS manifesterar sig vanligtvis med symmetrisk svaghet, som ofta börjar i benen och fortsätter uppåt till armarna och ansiktsmusklerna. De första förnimmelserna är ofta stickningar, domningar eller en krypande känsla (parestesi) i händer och fötter, vilket JH upplever. När syndromet fortskrider kan muskelsvaghet bli djupgående, vilket leder till svårigheter att gå, gå i trappor och till och med utföra enkla uppgifter som att hålla i föremål. I cirka 25-30 % av fallen kan andningsmusklerna påverkas, vilket kräver mekanisk ventilation och intensivvård. Svaghet i ansiktet kan leda till svårigheter att tala, svälja och till och med blinka. Smärta är också ett vanligt symtom, som ofta beskrivs som djupt, värkande eller brännande.

Utvecklingen av GBS kan vara snabb och nå sin högsta svårighetsgrad inom två till fyra veckor. Denna snabba försämring är det som gör tillståndet så skrämmande och kräver omedelbar läkarvård.

Diagnos och behandling:

Diagnostisering av GBS innebär en kombination av klinisk utvärdering, nervledningsstudier (NCS) och elektromyografi (EMG) för att bedöma nerv- och muskelfunktion. En lumbalpunktion (spinal tap) kan också utföras för att analysera cerebrospinalvätska, som ofta visar förhöjda proteinnivåer utan en ökning av vita blodkroppar.

Även om det inte finns något botemedel mot GBS, syftar behandlingarna till att minska sjukdomens svårighetsgrad, påskynda återhämtningen och hantera komplikationer. De två

primära behandlingarna är:

Intravenöst immunglobulin (IVIG): Detta innebär att man administrerar friska antikroppar från donerat blod direkt i blodomloppet. Dessa antikroppar kan hjälpa till att neutralisera de skadliga antikropparna som angriper nerverna.

Plasmabyte (plasmaferes): Denna procedur innebär att man avlägsnar en patients blod, separerar plasman (den flytande delen av blodet som innehåller skadliga antikroppar) och sedan återför blodkropparna till kroppen.

Stödjande vård är avgörande, särskilt för dem med allvarliga symtom. Detta inkluderar andningsstöd, smärtlindring, sjukgymnastik och arbetsterapi för att hjälpa till att återfå styrka och funktion.

Återhämtning och långsiktiga utsikter: Återhämtning från GBS kan vara en lång och utmanande process, som varierar mycket mellan individer. Medan de flesta personer med GBS återhämtar sig helt eller nästan helt, kan vissa uppleva kvarvarande svaghet, trötthet eller domningar. Rehabilitering spelar en viktig roll i återhämtningen och hjälper patienterna att återfå muskelstyrka, koordination och självständighet. Återhämtningsperioden kan variera från några veckor till några år.

Guillain-Barrés syndrom, som skildras i JH:s plötsliga inkapacitering, understryker den känsliga komplexiteten i det mänskliga nervsystemet och den djupgående inverkan det har när det är komprometterat. Även om det är sällsynt är det viktigt att förstå dess symtom och vikten av snabb medicinsk intervention för att förbättra resultaten och hjälpa individer, som vår fiktiva huvudperson, att återta sina liv från sjukdomen-

KONST

Österbotten-klassiker: Nelimarkka, Myntti och Vionoja är Karlebys sommarattraktioner



Eemu Myntti
Självporträtt 1931

Eemu Myntti sprängde gränserna för österbottniskhet med färger och passion. I hans målningar glöder Laihia lika starkt som Rivieran – eller kanske ännu starkare. Myntti var sin tids flanör, som njöt av sydens liv men bar på en österbottnisk temperament.

Kvinnor genom tre konstnärers ögon

Utställningen visar också hur de tre olika konstnärerna skildrade kvinnor. Vionojas mörka laestadianska kvinnor, Nelimarkkas ömma moderbilder och Mynttis exotiska madonnor berättar historien om kvinnan som är både jordnära och ikonisk.

Evenemang under sommaren På utställningens öppningsdag den 14.6.2025 anordnas Sommaröppning-evenemang på museets gård, där kurator Anne-Maj Salin håller guiderade visningar på svenska och finska. Utställningen är öppen 23.5.–24.8.2025 i Rosendals hus, och texterna är på finska, svenska och engelska.

”Ståtliga klarar sig alltid” – och nu gör deras konst det på museum. Välkommen att uppleva Österbottens klassiker!

K.H.Renlunds museum, Rosendals hus
Pitkäsillankatu 39, Karleby
23.5.–24.8.2025

Mer information: www.kokkolanmuseot.fi

”...och så uppstod kärlek som har varat till denna dag.” – Eero Nelimarkka

”Ståtliga klarar sig alltid” – det gamla österbottniska ordspråket speglar en orubblig tro på egen förmåga.

Nu får denna tidlösa visdom en ny dimension på K.H.Renlunds museums sommarutställning, som presenterar tre mästare från Pohjanmaa: Eero Nelimarkka, Eemu Myntti och Veikko Vionoja. Deras verk är inte bara avbildningar av Österbotten – de är själva essensen av österbottniskhet: självsäker, atmosfärisk och djupt originell.

Tre mästare, en österbottnisk själ

I utställningen ”Duktiga

klarar sig alltid” på Rosendals hus inleder tre konstnärer från olika generationer – Nelimarkka (1891–1977), Myntti (1890–1943) och Vionoja (1909–2001) – en dialog med varandra och samtiden. Deras verk förenar internationella influenser och österbottniska rötter, naturens råa skönhet och människans ömsinta beröring.

Det här är första gången som Kokkolas egen stolthet, Veikko Vionojas verk, visas i större omfattning sida vid sida med Eero Nelimarkkas och Eemu Mynttis arbeten. Totalt 54 målningar, teckningar och grafiska blad berättar historien om en konst som är förankrad i slätterna men bär på en internationell känsla.

Landskap som förvandlades till konst

”Man kan bara skildra det som hjärtat är helt fäst vid”, sade Veikko Vionoja. Hans verk visar österbottniska landskap och interiörer som melankoliska minnesbilder där tiden tycks ha stannat. Samtidigt bär de på en djup modernistisk tanke – abstrakta linjer och klassisk komposition.

Eero Nelimarkka gav det österbottniska landskapet en identitet. Hans fönsterinteriörer, vintriga åkrar och flödande åar är tidlösa klassiker som fortfarande definierar vår uppfattning av det österbottniska själlandskapet.

MUSEIKORTET

Jenni Haukio gratulerar 10-åriga Museikortet: "En unik, historisk kulturgärning"



Kuva: WSOY / Sabrina Bqain

Jenni Haukio fick sitt första Museikort i maj 2015. Nu gratulerar hon till 10-årsdagen av Museikortet och tackar det för dess unika inverkan på det finländska kulturlivet. Haukio har alltid varit en stor museikonsument, men museikortet har inspirerat henne att besöka en mängd olika museer runt om i Finland.

Den tio år gamla framgångssagan Museikortet, som startade i Talludden, firar jämna år. Presidentfrun, doktor Jenni Haukio, som mottog det första Museikortet i maj 2015 tillsammans med president Sauli Niinistö, gratulerar varmt det tioåriga kulturfenomenet och beskriver det som en "unik, historisk kulturgärning".

På ett årtionde har Museikortet vuxit till en hörnsten i vardagens kulturliv och finns nu i nästan 350 000 finländares fickor.

Kulturell konsumtion har revolutionerats

Jenni Haukio har följt Museikor-

tets resa från start och har varit en aktiv museibesökare även före kortets införande. "Jag har alltid varit en storkonsument av museer, men kortet har ytterligare inspirerat mig att besöka de mest varierande museerna runt om i Finland och på så sätt vidgat och diversifierat mina egna vardagliga kulturupplevelser", berättar Haukio.

Haukio betonar museernas oersättliga roll i samhället, särskilt i en tid där informationens tillförlitlighet ifrågasätts. "Vi kan bara förstå nuet genom att känna vår egen historia, och vi kan bara tolka historien utifrån källmaterial. Museerna håller historien levande och hjälper oss att fördjupa vår kulturella självkänedom." Hon lyfter också fram barns och ungas tillgång till både immateriellt och materiellt kulturarv genom museernas mångsidiga samlingar.

Pekka Impiö, VD för FMA Creations Oy, som ansvarar för Museikortsverksamheten, konstaterar att

Museikortet har förändrat sätten att konsumera kultur och fört in museerna i människors vardag.

En enorm framgångssaga i siffror. På ett årtionde har Museikortet vuxit till en av det finska kulturlivets mest imponerande framgångssagor. Siffrorna talar för sig själva:

350 000 aktiva Museikort

Över 13 miljoner museibesök
Nästan 100 miljoner euro i intäkter till museerna

I och med kortet har museernas biljettintäkter nästan tredubblats, och museerna har slagit sina besöksrekord flera år i rad. Detta, tack vare en ökad livskraft, har möjliggjort ännu bättre utställningar och tjänster.

Museikortet som livsstil och relationsförstärkare
Enligt Museikortets kundundersökning har kortet djupt förändrat finländarnas kulturvanor. Tröskeln

att besöka ett museum har sänkts, och spontana besök har ökat: 76 procent av de svarande besöker museer mer än tidigare tack vare Museikortet, och hälften av de svarande besöker museer spontant.

Undersökningen visar att Museikortet inte bara är ett verktyg för museibesök, utan det är till och med en del av relationer och en livsstil. "Det har blivit ett nytt sätt att tillbringa fritiden, eftersom ganska många av mina vänner har Museikortet", kommenterar en kund. Nästan nio av tio svarande (88 %) upplever att Museikortet har påverkat deras relationer, och över hälften (55 %) berättar att museibesöken har diversifierat sätten att umgås med nära och kära.

Museibesöken är nu en integrerad del av både semesterresor, helgutflykter och vardagens små andningspauser. "Med Museikortet piggar ett besök på intressanta museimål upp ett trött sinne oerhört mycket", beskriver en annan användare.

Födelsedagserbjudanden
För att fira jubileumsåret kan Museikortet köpas till ett specialpris på 76 € (ord. 86 €). Jubileumspriset gäller nya kort, Museikort-presenter samt förlängningar av kortperioder och är giltigt på museer och online fram till den 12 maj 2025.

Museikortet i siffror:

350 000 aktiva Museikort
Kortet är giltigt i 12 månader från första användningstillfället
Kortet fungerar som inträdesbiljett till över 360 museer i Finland
Mellan 2015 och 2024 har över 13 miljoner museibesök betalats med Museikortet
Nästan 100 miljoner euro har återförts till museerna under åren 2015–2024

Källa: Museikortet

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

KLIMATET

WMO: Globala klimatprognoser visar att temperaturerna väntas förbli på rekordnivåer de kommande fem åren



Pressmeddelande, 28 maj 2025

Temperaturerna på jorden förväntas hålla sig vid eller över rekordnivåer under de kommande fem åren, vilket ökar risken för klimatrelaterade konsekvenser för samhällen, ekonomier och hållbar utveckling. Det konstaterar Världsmeteorologiska organisationen (WMO) i sin nya rapport.

Varmare än någonsin

Enligt rapporten finns det 80 procents sannolikhet att minst ett av åren mellan 2025 och 2029 blir varmare än 2024 – det varmaste året som hittills uppmätts. Det är dessutom 86 procents sannolikhet att något av dessa år kommer att ha en genomsnittlig temperatur som överstiger 1,5°C jämfört med förindustriell nivå (1850–1900).

WMO bedömer också att det finns 70 procents sannolikhet att medeltemperaturen för hela femår-

perioden 2025–2029 kommer att ligga mer än 1,5°C över den förindustriella nivån. Detta är en markant ökning från tidigare års prognoser: 47 procent i 2024 års rapport och 32 procent i 2023 års rapport.

Klimateffekterna förvärras

Varje tiondels grad av uppvärmning ökar risken för allvarliga konsekvenser: värmeböljor, skyfall, svår torka, ismältning, stigande havsnivåer och uppvärmning av havet.

”Vi har just upplevt de tio varmaste åren i historien. Tyvärr visar denna WMO-rapport inga tecken på avmattning. Det innebär ökade negativa effekter på våra ekonomier, vår vardag, våra ekosystem och vår planet,” säger WMO:s vice generalsekreterare Ko Barrett.

Arktis värms snabbare

Rapporten lyfter särskilt fram att uppvärmningen i Arktis väntas vara mer än tre och en halv gånger så stor som det globala genomsnittet under vintrarna 2025–2029. Temperaturökningen där beräknas bli cirka 2,4°C jämfört med genomsnittet för referensperioden 1991–2020.

Havsisen i Barents hav, Berings

hav och Ochotska havet väntas minska ytterligare under samma period, särskilt i mars månad.

Regionala skillnader i nederbörd När det gäller nederbörd väntas stora regionala skillnader. Prognosen för maj–september 2025–2029 visar ökad nederbörd i bland annat Sahelregionen, norra Europa, Alaska och norra Sibirien. Samtidigt väntas torrare förhållanden över Amazonas. I Sydästen har de flesta år nyligen varit blötare än genomsnittet, och denna trend tros fortsätta under prognosperioden.

Vetenskap som grund för beslut

WMO:s prognos tas fram av Storbritanniens meteorologiska institut Met Office, som är ledande centrum för klimatprognoser inom WMO. Rapporten bygger på analyser från flera internationella väder- och klimatcentra. Syftet är att ge beslutsfattare vetenskapligt grundad information som stöd för anpassning och åtgärder.

Enligt Parisavtalet ska den långsiktiga globala uppvärmningen hållas klart under 2°C, med ambitionen att begränsa den till 1,5°C. Det handlar om uppvärmning be-

räknad som ett genomsnitt över 20 år. Tillfälliga överskridanden, som det som kan ske under de kommande fem åren, räknas inte som brott mot avtalet – men är ändå ett tecken på att den globala uppvärmningen accelererar.

WMO:s rapport State of the Global Climate 2024, som publicerades i mars, bekräftade att 2024 troligen blev det första kalenderåret där medeltemperaturen låg mer än 1,5°C över förindustriell nivå – närmare bestämt 1,55 ± 0,13°C.

Avgörande klimattoppmöte

Den nya rapporten publiceras i ett kritiskt skede. Inför klimatmötet COP30 senare i år väntas länder presentera uppdaterade klimatplaner – så kallade nationellt fastställda bidrag (NDCs). Dessa planer är avgörande för att nå Parisavtalets mål.

Vetenskapen är tydlig: varje tiondels grad räknas, och behovet av kraftfulla åtgärder är större än någonsin.

SKUGGFLOTTA

EU

EU antar 17:e sanktionspaketet med stark fokus på Rysslands skuggflotta



Europeiska unionen har antagit sitt 17:e sanktionspaket mot Ryssland, med robusta åtgärder som riktar sig mot Moskvas skuggflotta samtidigt som man fortsätter att svara på dess angreppskrig mot Ukraina, destabiliserande verksamhet mot EU och tredje länder, och försämrade människorättssituation inhemskt.

Huvudkomponenter i de nya sanktionerna

Det omfattande paketet innefattar åtgärder inom fyra kritiska områden:

Individuella sanktioner
Riktat sig mot 27 nya personer inklusive ryska militära tjänstemän,

politiska aktörer, propagandister och företagsledare som stödjer regimen

Inkluderar Rysslands oljebolag Surgutneftegaz och flera kinesiska enheter

Fryser tillgångar och inför rese-restriktioner

Sektorsanktioner

Sanktioner utökas till 342 fartyg i Rysslands skuggflotta, inklusive tankfartyget Eagle-S

Utökad exportförbudslista för varor som stödjer Rysslands militärindustriella komplex

Nya restriktioner mot företag som kringgår befintliga sanktioner

Åtgärder mot hybridhot

Ytterligare listningar riktade mot aktörer som underminerar EU:s och medlemsstaternas säkerhet

Uppdaterade kriterier för att hantera Rysslands föränderliga hybridtaktiker

Sanktioner för brott mot mänskli-

ga rättigheter

Nya sanktioner mot förövare av systematiska brott mot mänskliga rättigheter i Ryssland

Utökad sanktionsram för kemiska vapens användning i Ukraina

Sanktionsregimen förlängs med ett år

Särskilt fokus på skuggflottan

Paketet representerar EU:s mest omfattande åtgärder hittills mot Rysslands skuggflotta, som har varit avgörande för att kringgå oljepristaket. De 342 nyligen sanktionerade fartygen utgör cirka 45% av Rysslands sanktionerade skuggflottaverksamhet.

”Dessa åtgärder träffar hjärtat av Rysslands nätverk för sanktionskringgående samtidigt som trycket på krigsmaskineriet upprätthålls”, uppgav en EU-talesperson.

Sanktioner för kemiska vapen
Tre ryska militära enheter inblandade i utveckling och användning

av kemiska vapen i Ukraina omfattas av nya restriktioner inom EU:s sanktionsram för kemiska vapen.

Nästa steg:

De rättsliga akterna kommer att publiceras i EU:s officiella tidning den 21 maj 2025, och åtgärderna träder i kraft omedelbart.

Källa: Utrikesministeriet

Varför detta är viktigt:

EU:s första stora åtgärd specifikt riktad mot skuggflottans fartyg

Stänger viktiga luckor i efterlevnaden av energisanktioner

Visar på fortsatt enighet mellan EU:s medlemsstater

Ansluter till G7:s insatser för att begränsa sanktionskringgående

Paketet representerar EU:s fortsatta anpassning till Rysslands taktik för sanktionskringgående samtidigt som trycket på dess krigsekonomi upprätthålls.

VASA

”Perfekt sätt att prova på rodd utan att äga en båt”



Vaasa inför uthyrningsbåtar – medborgarbudgetprojektet väljer maritimt initiativ

Vasaborna har röstat – vinnaridén i årets medborgarbudget är uthyrningsbara roddbåtar. Förslaget fick 404 röster, nästan 20% av alla avgivna röster. Båtarna kommer att finnas tillgängliga i Vasa vatten redan denna sommar och erbjuda en ny möjlighet att uppleva skärgården.

Från medborgarförslag till verklighet

Roddbåtsförslaget var ett av de mest populära bland

de 258 insända idéerna under februari-mars. I den slutliga omröstningen slog det ut utomhusgym (321 röster) och 3 mot 3-basketplan (282 röster).

”Vi fick många bra förslag och omröstningen engagerade verkligen vasabor. Roddbåtar är ett utmärkt tillägg till våra friluftsmöjligheter”, säger Suvi Aho, strategichef vid Vasa stad.

Staden har avsatt 15 000 euro till projektet, som omfattar båtar och räddningsvästen. Uthyrningsstationer planeras för Ukkokari, Onkilahti och Vähäkyrö,

där lokala företag kommer att hantera uthyrningen under sina öppettider.

En kuststad för alla

Röstarna framhöll flera fördelar med båtprojektet:

”Vasa är en kuststad, men alla har inte tillgång till båtar.”

”Perfekt sätt att prova på rodd utan att äga en båt – en utmärkt fritidsmöjlighet!”

”Skulle göra skärgården tillgänglig för låginkomsttagare och turister.”

”Rodd är bra motion och

ger tillgång till bättre fiskeplatser.”

Nästa projekt kommer 2026

Medborgarbudgeten ger invånarna möjlighet att forma sin närmiljö. Tidigare initiativ har gett Vasa dess körsbärspark, blomsterängar, vinterbadplatser och fler bänkar längs strandpromenaden.

Båtuthyrningen startar i början av sommaren, med mer information på stadens webbplats och sociala medier. Nästa budgetomgång börjar i början av 2026.

Källa: Vaasa.fi

ASTRONOMI

Cambridge: Det kan finnas liv där ute

James Webb-teleskopet upptäcker de starkaste tecknen hittills på liv utanför vårt solsystem

Forskare vid University of Cambridge har gjort en upptäckt som kan komma att skriva om historien om vårt universum. Med hjälp av det kraftfulla James Webb-rymdteleskopet (JWST) har man identifierat kemiska ämnen i atmosfären kring en avlägsen exoplanet som på jorden endast produceras av levande organismer.

De aktuella molekylerna – dimetylsulfid (DMS) och dimetyldisulfid (DMDS) – har upptäckts i atmosfären på planeten K2-18b, som kretsar runt sin stjärna i den så kallade beboeliga zonen, 124 ljusår bort i Lejonets stjärnbild. På jorden bildas dessa ämnen uteslutande av liv, särskilt marina mikroorganismer som plankton.

”Om dessa fynd bekräftas kan det vara första gången mänskligheten har funnit en möjlig biosignatur på en planet bortom vårt solsystem,” säger professor



AI illustration

Nikku Madhusudhan, som leder forskningen.

Signalen är statistiskt säkerställd på den så kallade tre-sigma-nivån, vilket innebär en sannolikhet på 99,7 procent att fyndet är äkta. Men för att vetenskapligt kunna tala om ett genombrott krävs fem-sigma – något som forskarna tror kan uppnås med ytterligare 16–24 timmars observationstid.

Redan tidigare har K2-18b väckt uppmärksamhet, då man funnit kolbaserade gaser i dess atmosfär – en första indikation på att planeten kan vara en så kallad ”Hycean world”, täckt av oceaner under ett väterikt skyddslager.

”Vi är kanske på gränsen till att kunna svara på en av mänsklighetens största frågor: Är vi ensamma?” säger Madhusudhan. ”Det här

ögonblicket kan visa sig bli början på en ny era.”

<https://www.cam.ac.uk/stories/strongest-hints-of-biological-activity>

The source text in this work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

CANCER

Vad vi alla behöver veta om prostatacancer

USA's tidigare president Joe Biden meddelade förra fredagen att han visat sig ha prostatacancer, en aggressiv sådan, som spritt sig till benstommen. Men enligt tidningsuppgifter är hans cancer hormonkänslig och kan därför effektivt behandlas.

Den franska presidenten Francois Mitterand fick 1981 beskedet att han hade prostatacancer som också för honom hade spritt sig till skelettet. Han hade just då inlett sin presidentperiod, som han sedan genomförde med framgång. Han dog av sin sjukdom, men först 15 år senare, år 1996.

Vad är då denna sjukdom som tycks drabba presidenter? Hur kommer det sig att sjukdomen hos dessa två personer inte hittats förrän den har spritt sig till benstommen?

Prostatacancer är den vanligaste cancerformen bland män i vårt land och många andra västländer. Nästan varje familj har på ett eller annat sätt kommit i kontakt med sjukdomen – antingen genom egen erfarenhet eller genom någon närstående. Det är en cancerform som ofta utvecklas långsamt, men som också kan vara livshotande om den inte upptäcks och behandlas i tid. Den här artikeln syftar till att ge en bred, lättförståelig överblick

över vad varje man – och deras anhöriga – bör känna till om prostatacancer.

Hur vanlig är prostatacancer?

Prostatacancer är mycket vanlig, särskilt bland äldre män. I Sverige får omkring 10 000 män diagnosen varje år. Risken att insjukna ökar med åldern: efter 70 års ålder är prostatacancer så vanlig att nästan hälften av alla män kan ha tecken på den i prostatavävnaden, även om många aldrig får symtom.

Många fall upptäcks i mycket tidiga skeden – ibland så tidigt att tumören aldrig kommer att påverka hälsan. Det är därför viktigt att förstå skillnaden mellan aggressiv och låggradig prostatacancer.

Vad är prostatan?

Prostatan är en liten körtel som sitter under urinblåsan hos män. Den omger den övre delen av urinröret och har som främsta uppgift att producera en del av sädesvätskan. När prostataceller börjar växa okontrollerat uppstår cancer. Ofta växer tumören långsamt och kan finnas i kroppen i många år utan att ge symtom.

Symtom på prostatacancer

I tidiga stadier ger prostatacancer ofta inga symtom alls. Därför upptäcks den ofta vid provtagning av PSA (prostata-specifikt antigen), ett ämne som kan mätas i blodet.



Joe Biden pratar med Lucy Coffey, som med sina 108 år var USA:s äldsta kvinnliga veteran. Foto: David Lieneman, Vita huset
Public Domain. Wikimedia Commons.

När symtom uppstår kan de likna besvären vid godartad prostataförstoring:

- Svag urinstråle
- Täta urinträngningar, särskilt på natten
- Svårighet att tömma blåsan helt
- Blod i urinen (i ovanliga fall)
- Om canceren har spridit sig kan man få mer allvarliga symtom som:
 - Smärta i rygg, höfter eller bäcken
 - Viktminskning
 - Trötthet

Hur diagnostiseras prostatacancer?

Diagnosen börjar oftast med ett PSA-prov. Om PSA-nivån är förhöjd kan det följas upp med en magnetkameraundersökning (MR) av

prostatan. Därefter tas ofta vävnadsprover (biopsier) från prostatan.

PSA-testet är enkelt och billigt, men det är inte ett perfekt prov. Förhöjt PSA behöver inte betyda cancer – det kan också bero på en godartad förstoring, inflammation eller urinvägsinfektion. Samtidigt kan vissa män ha prostatacancer trots att PSA-värdet är normalt.

Ska man testa sitt PSA om man är över 70 år?

Det är en omdiskuterad fråga. I Finland rekommenderas idag inte generell PSA-screening för män utan symtom, eftersom testet kan leda till överdiagnostik – det vill säga att man hittar och kanske behandlar tumö-

rer som aldrig hade blivit farliga.

För män över 70 år är nyttan av PSA-prov ännu mer tveksam om man är helt symptomfri och i övrigt frisk. Det beror på att många tumörer växer så långsamt att de aldrig hinner påverka hälsan under återstående livstid.

Men samtidigt kan PSA ge viktig information. Om du är en frisk man över 70 och vill ha koll på din hälsa, kan det vara rimligt att diskutera PSA-testning med din läkare – särskilt om du har symptom eller nära släktingar med prostatacancer.

Kan prostatacancer sprida sig?

Ja, prostatacancer kan sprida sig, men det gäller främst de mer aggressiva formerna. Spridning sker oftast till lymfkörtlar och skelett, särskilt rygg, höfter och revben. Metastaserad prostatacancer är inte botbar, men kan ofta behandlas så att sjukdomen hålls under kontroll i flera år.

Behandling

Valet av behandling beror på flera faktorer:

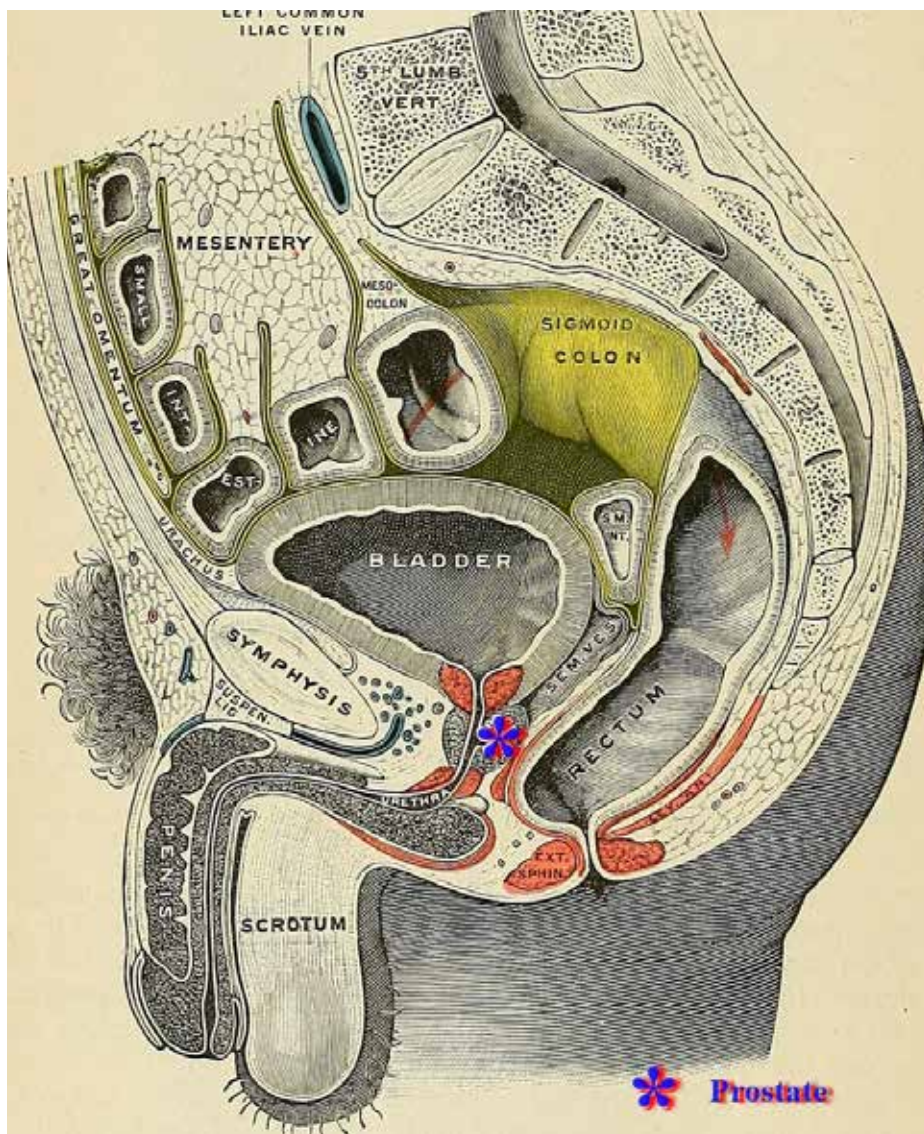
Hur aggressiv canceren är
Om den har spridit sig
Patientens ålder och allmänna hälsotillstånd

Vanliga behandlingsalternativ är:

Aktiv monitorering: Vid lågradig cancer som inte sprider sig. Man följer sjukdomen med regelbundna PSA-prov och undersökningar.

Operation (prostataktomi): Hela prostatan tas bort. Aktuellt för yngre och friska män.

Urogenitala organ i Gray's Anatomy från 1913



Strålbehandling: Ett alternativ till operation, antingen från utsidan eller via inre strålkällor (brachyterapi).

Hormonbehandling: Minskar kroppens testosteron, som cancercellerna behöver för att växa. Ges ofta vid spridd sjukdom.

Cytostatika: Kan ges vid långt framskriden eller aggressiv cancer.

Måste prostatacancer alltid behandlas?

Nej. Många prostatatumörer växer så långsamt att de aldrig blir ett hot. I sådana fall är det bättre att avstå från behandling som kan ge biverkningar som urinläckage, erektionsproblem eller tarmbesvär. Aktiv monitore-

ring är ett tryggt alternativ för många äldre män eller de med lågriskcancer.

Varför blir prostatacancer vanligare?

En viktig orsak är att vi blir bättre på att hitta den. PSA-prov, MR och förbättrade biopsimetoder gör att fler fall upptäcks, även de som inte ger symptom. Dessutom blir vi allt äldre, vilket också ökar risken.

En annan faktor är att medvetenheten ökat – fler män går till läkaren med sina frågor och fler läkare erbjuder utredning vid minsta misstanke.

Till slut

Prostatacancer är en sjukdom som många män lever

med – ibland i årtionden utan större påverkan på livet. I andra fall krävs snabb och målinriktad behandling. Det viktigaste är att förstå att varje fall är unikt. Det finns ingen universallösning.

Om du är orolig, har symptom eller bara vill veta mer – tala med din läkare. Tillsammans kan ni avgöra om ett PSA-test är aktuellt, och hur man bäst går vidare vid ett eventuellt fynd.

Att ha kunskap om prostatacancer är ett första steg till att kunna fatta välgrundade beslut om sin egen hälsa – för dig själv, och för dem du bryr dig om.

KYRKA

Maxmo kyrka 200 år



I november 2025 firar Maxmo kyrka stolt sina 200 år. Denna vackra korskyrka i trä, belägen i hjärtat av Maxmo i Vörå kommun, har under två sekler varit en central plats för gudstjänst, gemenskap och viktiga livshändelser för generationer av österbottningar.

Kyrkan, som idag används av Vörå församling, är inte bara en imponerande byggnad i nyklassicistisk stil, utan också en levande påminnelse om regionens rika historia och kulturella arv.

Året var 1824 då Maxmo kyrka stod färdig, ett resultat av skickligt hantverk under ledning av kyrkobyggmästaren Heikki Kuorikoski. Den invigdes officiellt året därpå och har sedan dess stått stadigt som en andlig och social knutpunkt. Byggnaden, med sina 237 kvadratmeter, kunde rymma hela 500 perso-

ner, vilket understryker dess betydelse som en samlande kraft i ett växande samhälle.

Den nyklassicistiska stilen, som präglar kyrkans exteriör, var en populär arkitekturströmning under 1800-talet, kännetecknad av sina rena linjer, symmetri och en känsla av värdighet. Trämaterialet, som dominerar konstruktionen, är typiskt för regionens byggnadstradition och ger kyrkan en varm och inbjudande karaktär. Genom åren har kyrkan genomgått flera renoveringar – 1897, 1904, 1933 samt en mer omfattande under åren 1961-62 – för att bevara dess skönhet och funktionalitet för kommande generationer.

Inuti kyrkan möts besökaren av en atmosfär av stillhet och andakt. Den tudelade altartavlan, skapad av J. Tegengren 1933, fångar betraktarens blick med sina kraftfulla skildringar av "Den korsfäste" och "Jesu födelse". Kyrkans musikaliska tradition är stark, inte minst tack vare den imponerande orgeln med sina 15 stämmor. Instrumentet, tillverkat av Hans Heinrich 1966, har en intressant historia i sig. Dess fasad och delar

av pipverket härstammar nämligen från den tidigare orgeln som byggdes 1903 av den välrenommerade orgelbyggfirman E. F. Walcker.

En särskild detalj som knyter samman Maxmo kyrka med dess föregångare är klockstapeln. Denna byggdes redan 1783 vid den äldre kyrkan men flyttades och höjdes i samband med att den nuvarande kyrkan stod klar 1824. Klockorna i stapeln, gjutna 1749 och 1783, har i århundraden kallat till gudstjänst och markerat viktiga händelser i Maxmo-bornas liv. Deras klang är en del av bygdens ljudlandskap och en påminnelse om tidens gång.

Under sina 200 år har Maxmo kyrka varit mer än bara en plats för religiösa ceremonier. Den har varit en samlingspunkt för glädje och sorg, en plats där band har knutits och gemenskap har stärkts. Dop, konfirmationer, bröllop och begravningar har alla ägt rum inom dess väggar, vilket gör kyrkan till en integrerad del av invånarnas personliga och kollektiva minnen. Prästerna som verkat i Maxmo har spelat viktiga roller

i samhället, inte bara som andliga ledare utan ofta även som bidragsgivare till utbildning och socialt välbefinnande.

När Maxmo kyrka nu står inför sitt 200-årsjubileum i november 2025, är det ett tillfälle att blicka tillbaka på dess rika historia och samtidigt se framåt. Kyrkan fortsätter att vara en levande och aktiv del av Vörå församling, anpassande sig till nutidens utmaningar samtidigt som den värnar om sitt historiska och arkitektoniska arv. Jubileumsåret kommer säkerligen att uppmärksammas med festligheter och evenemang som hyllar kyrkans betydelse för regionen.

Dess 200-åriga historia är en värdefull del av Österbottens kulturarv och en påminnelse om den lokala kyrkans bestående betydelse i människors liv. När klockorna ringer från den gamla klockstapeln, ekar historiens vingslag genom Maxmo och påminner om alla de generationer som funnit tröst, inspiration och samhörighet inom dessa heliga väggar.



Maksmo Church.

Historisk bild: – Denna bild av Maxmo kyrka går tillbaka till 1894 och finns i boken Finland på 1800-talet, som innehåller texter av finska författare och illustrationer av finska konstnärer och editerad av Zacharias Topelius. Originalversionen av bilden har digitaliserats på British Library.



DISPUTATION

ÖSTRA FINLANDS UNIVERSITET

»Pornografi – synd eller njutning?» Ny studie från Östra Finlands universitet avslöjar kristnas komplexa förhållande till porr

Aktivt religiösa finländare konsumerar överraskande mycket pornografi trots att majoriteten anser det vara en synd och moraliskt fel. Denna konflikt orsakar djup skam och andligt lidande, visar en banbrytande doktorsavhandling av FM Pia Rendic vid Östra Finlands universitet.

Unga kvinnor i religiösa kretsar – oväntade aktiva användare
Studien, med över 500 kristna porrkonsumenter, visade tydliga könsmönster:

Unga kvinnor som aktivt deltar i församlingsliv var överrepresenterade bland regelbundna användare

Huvudsaklig startorsak: nyfikenhet och sexuellt intresse (68%)

Vanligaste skälet till fortsatt användning: självtillfredsställelse (82%)

Endast 12% upplevde att porr förbättrade sin relation

”Det mest överraskande

var hur många unga kvinnor som regelbundet tittar trots att de vet att det strider mot sin tro,” berättar Rendic.

Moralisk ångest och relationsproblem
Studien belyser porrens psykiska och sociala konsekvenser:

Inre konflikter: 89% upplevde skuld känslor efter användning

Relationseffekter: 76% rapporterade negativ påverkan på intimiteten

Religiösa konflikter: 68% kände sig som ”sämre kristna” p.g.a. porren

”Många fastnar i en cykel av ånger och tillfällig avhållsamhet följt av återfall,” förklarar Rendic.

Kyrkans tysta kris – behov av nya angreppssätt
Rendics forskning pekar på tydliga behov:

Kyrkan måste utveckla modernare stödmetoder

Sexuell upplysning behövs i religiösa samfund

Porrberoendeprevention bör ingå i diakonalt arbete



”När 40% sökt professionell hjälp för porrrelaterade problem men endast 8% vänd sig till församlingen, har vi ett uppenbart problem,” konstaterar Rendic.

Disputation väcker debatt
Försvaret äger rum 16.5.2025 i Joensuu och kan följas online. Fakultetsopponent är docent Marjo Kolehmainen från Åbo universitet.

”Denna forskning bryter tabun och ger verktyg för

en mer konstruktiv dialog om sexualitet i religiösa sammanhang,” säger professor Kati Tervo-Niemelä, handledare för avhandlingen.

Studien ingår i Östra Finlands universitets bredare projekt om religionens roll i modern tid.

Källa: Östra Finlands universitet

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

Copernicus: Näst varmaste april i världen – den globala temperaturen är fortfarande över 1,5 °C över förindustriell nivå



De senaste klimatuppgifterna från den nya analysen av ERA5 visar att april 2025 var den näst varmaste april som registrerats, med globala lufttemperaturer på i genomsnitt mellan 14,96 °C och 0,60 °C över baslinjen för 1991–2020 och svindlande 1,51 °C över förindustriella nivåer.

Det har gått 21 månader sedan de senaste 22 månaderna då den globala temperaturen har överskridit det kritiska tröskelvärdet på 1,5 grader Celsius, som är en viktig indikator för att klimat-

förändringarna påskyndas i linje med Parisavtalet.

Även om april 2025 var 0,07 °C kallare än den uppmätta april 2024, slog den ändå 2016 till den tredje varmaste april som registrerats. Mer oroande är den bredare trenden: 12-månadersperioden från maj 2024 till april 2025 var i genomsnitt 1,58 °C jämfört med förindustriell tid, vilket förstärker farhågorna om att världen är närmare en kontinuerlig, farlig uppvärmning.

Ett pågående klimatnödläge

Upprepade överträdelser av 1,5-gradersmålet, som en gång ansågs vara en långsiktig varningssignal, återspeglar nu en nästan permanent klimatstörning. Forskarna varnar för att även om naturliga variationer (som El Niño) har bidragit till

de senaste topparna, är den underliggande faktorn fortfarande mänskligt orsakade utsläpp av växthusgaser.

Haven känner också av värmen. Stigande havsytemperaturer (SST) förstärker extrema väderhändelser, från intensifierade orkaner till värmeböljor i havet som förstör ekosystem. Korallblekning, avbrutet fiske och kustöversvämningar är inte längre avlägsna hot – de är dagens verklighet.

Uppmaning till brådskande åtgärder

Dessa resultat belyser det akuta behovet av djupare utsläppsminskningar och påskyndade anpassningsåtgärder. Även om vissa data kan visa små variationer i månatliga anomalier, är den övergripande trenden obe-

stridlig: planeten värms upp i en farlig takt.

Uppgifterna målar upp en dyster bild – vi lever i en klimatkris och vi förbereder oss inte för den. De nästan konstanta överskridandena av 1,5-gradersgränsen tyder på att de globala åtgärderna för att begränsa utsläppen fortfarande är bedrägligt otillräckliga. Beslutsfattare bör inte behandla dessa temperaturavvikelser som statistiska variationer, utan som en sista varning.

Att fördröja åtgärder kommer att säkerställa mer oåterkalleliga skador, från glaciärkollaps till obeboeliga områden. Tiden för halvmesyra är över; Eran av radikala klimatinterventioner har börjat.

VÄGKYRKOR

Hitta ro på vägen!

Hitta ro på vägen: En titt på Europas vägkyrkor

I århundraden har kyrkor fungerat som platser för tröst och andlig förnyelse för samhällen. Men i det moderna Europa har ett unikt koncept dykt upp: vägkyrkor. Dessa är kyrkor speciellt designade eller anpassade för att välkomna resenärer och erbjuder en fristad för bön, reflektion eller bara en fridfull paus från resan.

Tyskland: Pionjarnationen

Tyskland anses ha fött vägkyrkans koncept. Den första tros ha öppnat för decennier sedan i Baden-Baden och erbjöd en rastplats för trötta resenärer på Autobahn. Dessa Autobahnkapell, som de ibland kallas, har ofta en distinkt arkitektur, vilket skapar ett visuellt slående landmärke längs motorvägen.

Finlands omfattande nätverk

Finland har tagit emot vägkyrkans koncept med anmärkningsvärd entusi-asm. Med över 200 vägkyrkor utspridda över landet erbjuder de en fristad för resenärer, särskilt under sommarmånaderna. Medan vissa stänger under vintern, förblir några dedikerade öppna året runt och erbjuder en varm och välkomnande plats för alla.

Utöver gränserna: Vägkyrkor blir vanligare

Medan Tyskland och Finland har de mest etablerade nätverken, vinner konceptet med vägkyrkor gradvis mark i andra europeiska länder. Österrike, Ungern och Nederländerna är bara några få exempel där du kan hitta dessa resvänliga gudstjänstplatser.

Finns det vägkyrkor i USA?

För närvarande är konceptet med dedikerade vägkyrkor inte lika utbrett i



USA. Men det finns exempel på kyrkor längs större motorvägar som erbjuder liknande gästfrihet för resenärer. Vissa har anvisade rastplatser eller öppnar sina dörrar för bön och kontemplation. Dessutom har lastbilsstopp ofta kapell eller utsedda lugna utrymmen som vänder sig till resenärer på vägen.

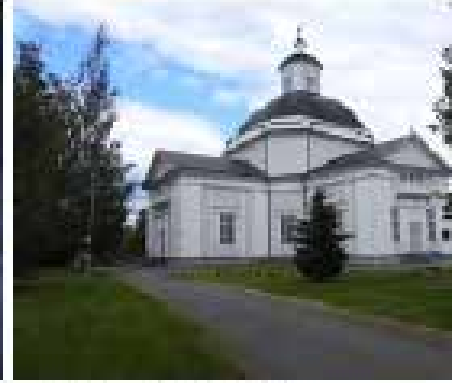
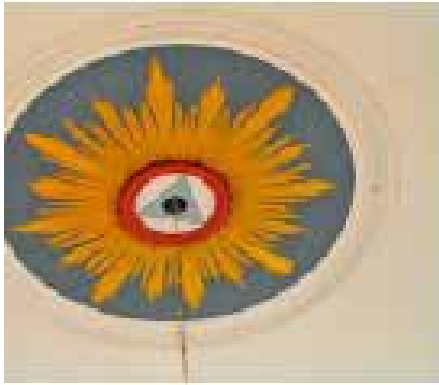
En ledstjärna för den moderna resenären

I en tid med snabba resor erbjuder vägkyrkor en värdefull tjänst. De erbjuder en plats för trötta resenärer att hitta en stunds lugn, återkoppla med sin tro eller helt enkelt uppskatta ett vackert utrymme. Den unika arkitekturen och den välkomnande atmosfären gör dem till mer än bara rastplatser; de är kulturella landmärken och bevis på den varaktiga kraften i andlig förbindelse.

Så här hittar du till vägkyrkan!

I Finland öppnar över 260 vägkyrkor sina dörrar för besökare på sommaren. Många av dessa kyrkor är lättillgängliga genom att följa de vita vägkyrkoskyltarna längs vägkanten. Innan din resa bör du dock ta en titt

på Tiekirkot.fi webbplats, där du kan hitta detaljerad information om vägkyrkor. • Du kan söka efter vägkyrkor med hjälp av kartsökningen och välja din egen sommarlovstrutt för att se vilka kyrkor som faller längs vägen. • Du kan också bläddra i listan över vägkyrkor och söka efter kyrkor enligt plats eller kyrkotyp (trä-, betong- och stenkyrkor). Kyrkans öppettider varierar, så kolla alltid vår hemsida på kyrkans egen sida. De flesta kyrkor är öppna 5.6.–20.8. från 11 till 16, men vissa vägkyrkor betjänar besökare året runt. Kyrkor kan erbjuda gudstjänster samt andra evenemang som konserter och meditation. Finlands första landsvägskyrkor öppnades i början av 1990-talet, till en början i några kyrkor i norra Finland. Idén om kyrkor med öppna dörrar, som har sitt ursprung i Tyskland, har sedan dess blivit utbredd. Både evangelisk-lutherska och ortodoxa kyrkor är med, och nya kyrkor ansluter sig varje år. Dessutom kan du hitta information om Road Churches på Facebook och Instagram på konto @tiekirkot. Följ Road Churches på sociala medier och beundra människors kyrkospotting med hashtaggen #tiekirkko



Vägkyrkor i vår närhet

RYSLANDS SÄREGNA DIPLOMATI

Kreml gör narr av sina motståndare

Då spänningarna mellan två länder stiger - som det nu de senaste åren gjort mellan Ryssland och Ukraina och också mellan Ryssland och hela västvärlden - är det vanligt att den anfallande parten, Ryssland, gärna förlöjligar sin motpart.

Vi har sett många exempel på detta. Rysk statlig tv gör sitt bästa för att göra narr av Ukrainas president Volodomyr Zelenskyj och den Ukrainska ledningen.

Zelensky är enligt Kreml en nazist, en narkoman, en clown, en lögnare, en förrädare, en kriminell, en psykopat. Det är viktigt att notera att dessa attacker är falska och grundlösa. Zelensky är en demokratiskt vald ledare som har visat stort mod och beslutsamhet inför rysk aggression. Det ukrainska folket stöder honom överväldigande, och han är allmänt respekterad av världens ledare.

Att han skulle vara nazist är horribelt, Zelensky är jude och en av nazismens grundpelare är ju-dehat.

Kremls användning av förnedrande adjektiv mot Zelensky är ett tecken på desperation och svaghet. De kan inte besegra Zelensky på slagfältet, så de tar till personliga attacker

i ett för-sök att misskreditera honom. Dessa attacker kommer dock bara att slå tillbaka och ytterligare stärka Zelenskyys beslutsamhet och det ukrainska folkets enhet. Sedan är det nog skäl att notera att Ukrainas president inte är den enda som utsätts för förnedrande och förlöjligande adjektiv. Något nytt fenomen är detta inte. Tysklands ledare är "korkmakare" och USA:s president är senil och dement på Bidens tid.

Speciellt ordet clown tycks vara populärt i Kreml då någon vågar göra motstånd mot ryska planer på errövningar.

Den 26 november 1939, några dagar före vinterkriget började, publicerade Pravda följande uppseendeväckande artikel om Finlands statsminister Aimo Kaarlo Cajander, här i en översättning publicerad i Hufvudstadsbladet någon dag senare:

»Finlands regering fruktar att framträda inför landets parlament. I stället har statsminister Cajander den 23 november med nöje uppträtt på en konsert. Musiken spelade, statsministern höll ett tal. Finlands borgare måste roas i deras nuvarande trista situation. Cajander bjöd till att roa publiken så gott han kunde.

Han lade i dagen en



Aimo Kaarlo Cajander

clovens utomordentliga talanger. Cajander förvandlade konsertestraden till en enkel publiks cirkusarena. Lik Pelle Jöns slog han kullerbyttor, pratade nonsens, stod på huvudet, gick runt arenan på händerna. Att börja med släpade han ut på arenan flere ryska tsarers porträtt och bugade sig i stoftet för dessa bilder. Dessa ödmjuka bockningar utförde han med den födde drängens ingrodda underdanighet. Han talade om »den för Finlands väl nitälskande politik, som följts av Alexander I och Alexander II och som godkändes av Finlands hela folk». Därefter ställde sig Pelle Jöns på huvudet och hotade Sovjetunionen med den ena av sina fötter därför att Moskva kantänka hotar Finlands oberoende. Det var sannerligen en majestätisk atti-tyd!

Det är känt att de ryska tsarerna, vare sig de hette Alexander eller Nikolaj, på allt sätt kvävde alla det finska folkets försök att vinna självständighet. Den tsaristiska politiken, som gick ut på att förtrycka, underkuva och lamslå folket godtogs endast av den reaktionärt sinnade, kor-rumperade finländska burgeoasi. Cajander et consortes tjänade de ryska tsarerna som trogna lakejer och hovnarrar. När tsarismen störtades under folkets dråpslag, nekade den temporära regeringen att bevilja Finland oberoende. För denna självständighet kämpade bolsjevikerna Lenin och Stalin i samverkan med Finlands folk. Av sovjetregeringen har Finlands folk fått sin självständighet, som Finlands burgeoasi alltid för till torgs och alltjämt spelar ut som handels-vara på

imperialismens marknad. Sådana äro fakta. Cajander tror, att när han slår sina saltomor-taler så råkar världen ur gäng-orna. En löieväckande illusion! Pelle Jöns slår sina kullerbyttor, men fakta stå obevekligen där de stå. Hela denna ömkliga komedi spelas endast därför att man vill slippa att svara på det finska folkets fråga till sin narraktiga, av Intrigörer bestående regering: varför ha Lettland, Estland och Litauen med sovjetregeringen avslutat fördrag som säker-ställa deras oberoende, fred och betryggade arbete, medan den finländska regeringen avbrutit underhandlingarna och förorsakar Finlands folk oro och ängslan? Här kan man icke komma ifrån saken genom bara krumsprång. Cajander slår kullerbyttor, galar som en tupp, skriker : högan sky och bris-ter plötsligt i snyftningar. Han gråter, stönar, siiter sina kläder i stycken, slår omkring sig med en cirkusklovns glosor, strör aska, Inte på sitt eget huvud, utan på Estlands. Lettlands och Litauens ministrars huvuden. Under tårar utropar Cajander: „Dessa tre livskraftiga baltiska stater, vilka hade att motse en lysande framtid, ha plötsligt förvandlats från självständiga stater till riken, som mer eller mindre äro beroende av Sovjetunionen. Detta har på oss finländare gjort ett förkrossande intryck”. Cajander gråter över Estlands, Lettlands och Litauens politiska



*Hufvudstadsbladet den
27.11.1939*

ledare. De ha visat sig, ser man på, som mycket kortsynta. Men Pelle Jöns i statsministerns roll, se, han är vittskådande. Han är en politiker, som gått i skola hos den allt förutseende Beck, hos den klart seende Moscicki. Må han erfara huru de känna sig till mods, dessa polska Pelle Jönsar, vilka för alltid förlorat sitt engagemang. Snart nog torde Cajander få möjlighet att inse, att det icke är den finländska regeringens marionetter som äro framsynta, utan Estlands, Lettlands och Litauens nuvarande ledare, vilka med Sovjetunionen avslutat pakter, som garantera dessa staters oberoende. Men Cajander och hans anhängare kunna icke undgå att ge Finlands folk det svar som detta allt ivrigare åstundar. Varför har ni, herrar Cajander och edra anhängare, avbrutit förhandlingarna? Folket har icke fordrat detta av eder. Vem har fordrat att förhandlingarna skulle avbrytas? Finlands stats-

minister slingrar sig som en ål, han gråter och snyftar och torkar tårarna i sitt smutsiga ansikte: Så mycket vi än försökt finna en gemensam bas för våra underhandlingar, ha dessa dock temporärt avbrutits Detta måste beklagas så mycket mera som Finland uppriktigt önskar upprätthålla goda förbindelser med alla sina grannar” Cajander „beklagar” ! Cajander „har temporärt” avbrutit förhandlingarna! Cajander utgjuter tårar, krokodiltårar. Krokodiltårar sägas vara de mest lögnaktiga, de mest nedriga, de mest vidriga i hela världen Men ännu äckligare, ännu nedrigare, ännu mera lögnaktiga äro de tårar, som Pelle Jöns utgjuter i det han efterapar krokodilen. Det är en avart av en reptil, som saknar skarpa tänder, som saknar krafter, men är full av ett litet rovdjurs illistighet och glupsk-het. Och ändå kommer Cajander och hans handgångna män inte att slippa svara på den fråga, som Finlands folk alltmera hotfullt ställer till dem. då det ser att landet av provokatörer indrages i en skamlig och farlig lek. Varför har ni, Cajander och ert ahang, avbrutit underhandlingarna? Ni äro oberoende (?) endast av Finlands folk, som i själva verket söker sovjetfolkets vänskap. Av vem ären I då beroende? Vems vilja är det ni förverkligar, vems instruktioner fullföljer ni? Och Pelle Jöns i statsministerns ämbete springer oroligt, fegt omkring, lå-

ter sina fala blickar irra åt alla håll och svär vid Gud: „Finland har icke varit i behov och icke fått Instruktioner från andra stater. Vid Gud, det har icke fått sådana!” En klovns eder, med åberopande av Gud! Kvit-tot över „att främmande staters instruktioner” fullföljts har publicerats. Man finner det i den engelska imperialistiska pressens godkännande av Cajanders tal. „Daily Herald” klappar sin finländska Pelle Jöns vänskapligt på axeln: „du har gjort din sak bra, bästa bror”. Kan man då förvåna sig över att Cajander och hans anhang icke funnit „någon gemensam bas” med Sovjets regering? Pelle Jöns slår sina kullerbyttor på den krigiska imperialismens „allmänna plattform”, låter jazzorkestern slamra, låter saxofonen jama, låter cirkusdi rektörens pis-ka vina. Kommer denna poitlska cirkus att pågå ännu länge? Man måste hoppas: inte alltför länge. Man måste hoppas, att det finska folket mte kommer att tillåta marionetter sådana som Cajander et con-sortes att föra Finlands statsskepp vidare mot undergångens brant, där Beck och Moscicki liddit skeppsbrott.”

Denna texts svenska översättning publicerades i Hufvudstadsbladet den 27 november 1939. I Pravda fanns den alltså den 26 november, för övrigt samma dag som skotten i Mainila avlossades, bevisligen för den ryska sidan.

TRYCKFRIHET

Tryckfriheten i Ryssland Visst finns den!

I Telegramkanalerna pågår en frispråkig dramatisk debatt där de ansvariga för anfallet på Ukraina verkligen får höra vad de går för.

Hur tryggt det sedan är för vanliga ryssar att läsa dessa texter, det vet man inte. Åtminstone kan de inte förmedla något av vad de läst.

Här är några citat från typiska texter de senaste veckorna:

”Men siffran 110 tusen i sig är en mardröm. Dessa människor dog för ingenting. Detta är ett helt regionalt centrum som Ryssland förlorade på 3 år enbart på grund av dumheten, inkompetensen och besattheten hos en gammal man, som själv snart kommer att ligga i graven. Och han släpar med sig hundratusentals av sina medborgare. Dödar sitt lands framtid.”

”Ett tecken på Putins tid är barns dödsannonser på sociala nätverk. Född under Putin, upp vuxen under Putin, dödad under Putin på grund av Putin.

Och de 70-åriga kannibalerna, ur sina sinnen, klamrar sig fast vid liv och makt. Och barn måste dö för att de ska styra och leva vidare.”

”Det är inte längre möjligt att fortsätta denna massslakt när strategiskt sett ingenting kommer att förändras. ”En paus behövs”

”Militärbloggaren Maxim Klashnikov spelade in en intervju med en rysk officer vid frontlinjen i Kurskregionen. Officieren uppgav att det enda korrekta beslutet nu är att helt enkelt

stoppa kriget, eftersom det som händer är en tanklös malning av människor utan förnuft.”

”Priset på potatis har nästan tredubblats på ett år. På grund av bristen tvingas Ryssland importera potatis från Pakistan och Egypten.

Det finns ingen tid för potatis nu, vi måste snarast erövra fler ruiner.”

”Direktör för SVR Naryshkin sa att Ryssland redan praktiskt taget har uppnått alla SVO:s mål.

Ja, ja, det visar sig att de verkliga målen för ”SVO” var förstörelsen av hälften av Donbass, mordet på tusentals invånare i Mariupol, Bakhmut, Severodnetsk och Avdiievka, döden av hundratusentals ryska medborgare och pumpningen av Ukraina med västerländska flygplan och missiler.

Denna skam kommer så småningom att förklaras som en ”seger i det norra militärdistriktet.” Och det viktigaste är att Z-nördarna kommer att svälja allt detta och entusiastiskt återberättar för varandra hur Putin har spelat ut alla igen.”

”G***** gnäller över att folket på 3 år har förstått varför den galna farfadern startade kriget och förstörde hundratusentals liv. De säger att varken barn eller lärare kan förstå och upprepa budskapet om det nonsens som propagandister matar dem.”

”I slutet av det tredje året av kriget började svagsinnade Z-bloggare gissa att ingen gynnas av det, och nästan all rysk verksamhet förlorade bara. Nu kan det komma till den punkten att eliten helt enkelt kommer att ta bort Putin från makten för



dessa konster, precis som de en gång tvingade Chrusjtjov att lämna Sovjetunionen.

Bara en sak är oklart. Varför i helvete fortsätter Z-patrioterna själva att stödja denna blodiga idioti, om de själva erkänner att alla sektorer av den ryska ekonomin bara är i minus av det.”

”Z-bloggaren M***** sa att den ryska armén en masse registrerar försvunna personer som desertörer och förklarar dem ha lämnat sin enhet utan tillstånd (SOCH) för att underskatta nivån på förlusterna och inte betala kompensation.

Ja, det finns ingen botten i Putins armé. Alla elaka saker som de kan begå mot sina egna soldater kommer de definitivt att göra.”

”Sårad rysk militär personal från ett sjukhus i Krasnodarregionen, obehandlad, skickas direkt till fronten.

När de sårade gjorde uppror mot laglösheten och vägrade gå i döden, fick de handfångsel och kommer nu att tas med våld.

Som vanligt demonstreras den mest omänskliga och bestialiska inställningen till ryska soldater av den egna staten.”

AI

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

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



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

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



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 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 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

Vår tidning för två år sedan:



Lösnummer 1 €
Gratis på nätet

ISSN 2954-2448

Nr 22

Söndagen den 21 maj

2023

Wasa Dagblad - en modern tidning med layout från 1870-talet. Då hade de flesta tidningarna detta format, motsvarande A4, och 4 sidor. Mycket text, men inga bilder alls, så det finns mycket att läsa på 4 sidor. Tidningen innehåller citat från gamla dagstidningar, hämtade från Nationalarkivet (digi.kansallskirjasto.fi). GPT3 gör en del av det rutinmässiga redaktionella arbetet. Wasa Dagblad utkommer tillvidare på söndag morgon, men vår strävan är att den skall utkomma alla dagar så småningom. Tidningen kan läsas gratis på nätet, tryckta lösnummer kostar 1 €. Annonspris 6 €/spaltmillimeter, men standardannonser är billigare (25 mm hög=140 €, 50 mm = 280 €, 75 mm=400 €. Upprepade annonser = 50% rabatt. Sänd annonser till wasadagblad@gmail.com som jpg, tiff eller png, annonserna förminskas sedan till spaltbredd 46 mm. Ifall annonsen inte ryms med kontaktar vi (utrymmet är ju begränsat).
Chefredaktör Hans Björknäs. Post: Wasa Dagblad, Skolhusgatan 37 B 7, 65100 Vasa, telefon +358-40-5462455. E-post: wasadagblad@gmail.com

NYHETER

XXIX Vasa körfestival IDAG

Dagens körevenemang Vasa körfestivals öppningskonsert samlar återigen festivaldeltagare och huvudaktörer på traditionellt sätt. Utnyttja denna möjlighet, här är en chans att njuta av riktigt bra körsång.

Vasa stadshus söndagen den 21 maj 2023 kl 14:00

14.00-14.15 Damkören QuinnTo

14.15-14.35 Cawiar

14.35-15.00 Kammarkören Kampsång

15.00-15.20 - Paus -

15.20-15.40 Södra Österbotten Sångare

Jussit

15:40-16:00 till Wasa Sångargille

Biljett €25,

Pensionärer, studenter 20 € Körmedlemmar 15 €

Vasas XXIX Körfestival - en succé!

Vasa - en stor musikstad. Mycket musik hela sommaren!

Så denna vecka började vi med körfestivalen, ledd av dess konstnärliga ledare Kristian Heberg. Några siffror och annan information:

- 170 gratis framträdanden

- mer än 80 körer

- ca 1700 deltagare

- långa nonstop-konserter på Rewell center.

- konserter i tre kyrkor, Palosaari kyrka, Vasa kyrka och ortodoxa kyrka.

Nästa år arrangeras Körfestivalen



Veckans konstupplevelse:

Nationella konsthallen Ateneum slog upp portarna i mitten av april efter en lång renovering. Den 5 maj öppnades Albert Edelfelt-utställningen.

Albert Edelfelt var en finländsk målare som levde från 1854 till 1905. Han var en framstående figur i den finska konstscenen, och hans verk fortsätter att firas och studeras än i dag. Edelfelts målningar speglar det finländska livets skönhet och enkelhet, och hans förmåga att fånga essensen av sina ämnen är det som skiljer honom som en av Finlands största konstnärer. Denna berömda tavla, "Pojkar som leker på stranden" målades 1884.

för trettonde gången. Vi väntar!

VAASA

HITACHI INVESTERAR I VASA

Fabriken brann ner, men den ska byggas om och ännu bättre och effektivare.

Det är bra att ett internationellt företag litat på Vasa!

KORSHOLM

Särkimoskolan läggs ner, till hösten börjar eleverna på Maksi-

maaskolan.

KORSNÄS

Ann-Sofi Backgren har fått ett stort stipendium för att utveckla berättelserna om kustbandets historiskt betydande sevärdheter. " Jag tror på styrkan i lokala berättelser. Vi har mycket att vara stolta över. Alla bär vi på berättelser. Att få en uppskattning av finska kulturfonden känns oerhört bra. Nu vet jag vart all min "extra" tid kommer att gå de kommande åren." Säger Ann-Sofi i Svenska Yle.

TRYCKFRIHET

Internationella pressfrihetsdagen

firades den 3 maj. Helsingin Sanomat har kommit på ett sätt att sprida information till Ryssland, genom att gömma den i Counter Strike-spelet.

VÄLFÄRDSOMRÅDET och 345 000 €

Välfärdsområdet Österbotten har budgeterat 345 000 euro för partistöd. Man har ansett att dessa pengar inte behövs för att upprätthålla vårdstandarden. Sannfinländarna och KD accepterar inte detta beslut och tar inte emot några pengar. '

Detta belopp skulle ha räckt för att betala 10 sjuksköterskor. Men välfärdsområdet beslutar att ge dem till politiska partier som ju har andra former av partistöd.

Sannfinländare Asko Salminen säger i Vasabladet: "Den här sortens partistöd behövs inte, de här pengarna ska användas till sjukvård. Vi som sitter i välfärdsregionrådet får mötesarvodet. Jag förstår inte varför partier bör få ytterligare stöd."

Enligt Vasabladet fick politiska



Fotobilaga på sidorna 7-10



Här finns vi:
www.vpress.ovh

Beställ Wasa Dagblad - det kostar ingenting. Sänd en email med rubriken Prenumeration till wasadagblad@gmail.com

HOROSKOP FÖR JUNI 2025

Juni-horoskop – Stjärnorna snackar strunt (och lite san- ning)

Väduren (21 mars – 19 april)
Du är redo att ta världen med storm, men glöm inte att ta av dig pyjamasbyxorna innan du går ut. Juni för med sig nya äventyr – eller åtminstone ett nytt mobilskal. Kärleken? Någon tycker att du doftar som nyklippt gräs. Det är en komplimang. Tror vi.

Oxen (20 april – 20 maj)
Du tänker mycket på framtiden – och på ost. I juni gäller det att välja rätt: mellan ytterdörren och soffan. Ekonomin är stabil så länge du inte besöker loppis med swish-fingret okontrollerat. En gammal vän hör av sig. Du känner inte igen numret. Spännande!

Tvillingarna (21 maj – 20 juni)
Kommunikation är din styrka – såvida du inte tappar wifi. Juni bjuder på flirtiga ögonkast och minst ett missförstånd i matbutiken. Din nyfikenhet leder dig till något nytt. Kanske origami? Kanske en Youtube-kanin du aldrig kommer ur. Trevlig resa!

Kräftan (21 juni – 22 juli)
Hemmet är ditt slott, men du kanske bör dammsuga det. I juni blommar din känslö-

samma sida – du gråter till en reklamfilm om tandkräm. Du vill hjälpa andra, men kom ihåg att först hjälpa dig själv. Till en glass. Eller två.

Lejonet (23 juli – 22 augusti)
Scenen kallar – även om det bara är ditt vardagsrum och en golvlampa som spotlight. I juni får du chansen att glänsa. Passa på, men glöm inte solkrämen. Kärlekslivet hettar till när du minst anar det. Troligen under ett elavbrott.

Jungfrun (23 augusti – 22 september)
Ordning och reda, pengar på fredag – men var är kvittot från i måndags? Juni är din månad att släppa lite på kontrollen. Testa något vilt, som att inte färgkoordinera dina strumpor. Du kommer att överleva. Troligen.

Vågen (23 september – 22 oktober)
Du vill ha balans, men juni vill ha kaos. Tur att du är charmig nog att klara dig ändå. Ett oväntat möte (kanske på ett bageri?) sätter hjärtat i gungning. Ekonomin? Du har råd med både kaffe och en bulle. Lyx!

Skorpionen (23 oktober – 21 november)
Du är mystisk som en låst dagbok. I juni får du uppleva något nytt – kanske ett oväntat sms från fel person, eller rätt person i fel kläder. Passionen pyr. Men kom ihåg: inte alla är redo för din intensitet. Håll tillbaka. Lite.

Skytten (22 november – 21

december)
Reslusten kittlar – men plånboken hostar. Utforska nya världar genom böcker, drömmar eller Google Maps. Juni ger dig en idé som kan förändra allt. Eller så glömmar du bort den innan lunch. Skriv upp den här gången.

Stenbocken (22 december – 19 januari)
Du jobbar hårt. Du förtjänar semester. Även om det bara blir på balkongen med en plastmugg prosecco. Juni är perfekt för att fundera på livet – eller åtminstone på vad du ska ha till middag. Någon beundrar dig i smyg. Kanske katten.

Vattumannen (20 januari – 18 februari)
Du är ett steg före alla andra, vilket gör att du ibland snubblar på egna fötter. Juni inspirerar till galna idéer. Följ dem – men använd hjälm. Kärleken? Den dyker upp i oväntad form. Möjligen utklädd till brevbärare.

Fiskarna (19 februari – 20 mars)
Du drömmer stort och sover länge. I juni kan dina visioner bli verklighet – om du hinner vakna innan lunch. Kreativiteten flödar. Måla! Sjung! Sticka en halsduk till en groda! Du är magisk, och folk märker det – särskilt när du inte försöker.



HUMOR FÖR ETT- HUNDRA ÅR SEDAN

NERVÖS DAM

En orolig, nervös kvinna, åtföljd av sin man, gick fram till stationsinspektoren vid en liten avsides järnvägsstation och frågade: »I Har tre och femtontåget gå redan?» »Ja, för tio minuter sedan», blev svaret. »När kommer fyra och tjugutåget?» »Det dröjer en god stund.» »Och innan doss är det inga tåg alls?» »Nej.» »Och inte några persontåg?» »Nej.» »Något godståg då?» »Nej, inga tåg alls.» »Är det alldeles säkert?» »Ja, absolut säkert!» »Då, John, kan vi vi över banan.»

Mrs BROWN

Pastorns fru är på besök hos Mrs Brown och berättar bl.a.:
- Jag fick nyss brev om att min son fått ett stipendium.
- Jag är verkligen mycket glad. Jag förstår så väl edra känslor. Jag brukade känna precis på samma sätt, när vår gris fick första pris på lantbruksmötet.

GRATIS TELEGRAM

Mac Carty från Aberdeen är på besök i U. S. A. En dag måste han sända ett telegram till en släkting. Då han på telegrafkonloret frågar om priset meddelar man honom, att avsändarens namn ingenting kostar.
— Storartat, säger skolten. Jag härstammar från en indianhövding och mitt namn är Jagkommerimorgon

LÅNGSAMT SOM KVÄLLSKYN.

— Ja, sku så gärna kyssa dej,

Cissi.

— Mhm.
— Sku du bli hemskt arg på mej, om ja sku ge dej en kyss, Cissi?
— Mnah
— Får jag ge dej en kyss, Cissi?
— Jag säger int
— Betyder de ja eller nej?
— De säger ja int, Affe!
— Varför vill du inte säga de då? Får jag kyssa dej eller int?
— Tänk efter då!
— Ja får int ge dej en kyss!
— Nå, tänk nu efter
— . Nog får ja väl, kyssa dej, Cissi?
— Nå tänk kvickt, Affe!

TÅL INTE DAGENS LJUS

— Du säger, att han har ett jobb, som inte tål dagens ljus?!
— Jo, han framkallar plåtar hos en fotograf!

Astronomic picture of the week:



Pluto

NASA's New Horizons spacecraft captured this high-resolution enhanced color view of Pluto on July 14, 2015. The image combines blue, red and infrared images taken by the Ralph/Multispectral Visual Imaging Camera (MVIC). Pluto's surface sports a remarkable range of subtle colors, enhanced in this view to a rainbow of pale blues, yellows, oranges, and deep reds. Many landforms have their own distinct colors, telling a complex geological and climatological story that scientists have only just begun to decode. The image resolves details and colors on scales as small as 0.8 miles (1.3 kilometers).

NASA / Johns Hopkins University Applied Physics Laboratory / Southwest Research Institute
Public domain

Nästa vecka:



Från läsarna

Vi tar väldigt gärna emot inläggfrån 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