

WASA DAGBLAD

Nr 28 Lördagen den 13 juli 2025

ISSN 2954-2448

Flixbus i Vasa

Musik i Strömsö

Nya trafikljus

Juni var het - men inte i Finland

En ny karriär efter 60?

Wärtsilä

WASA DAG- BLAD



Här finns vi:

vpress.ovh

Pensionär, vill du börja en ny karriär?

ATT GÅ I PENSION innebär inte längre slutet på det aktiva livet. Nuförtiden kan många människor vänta 20 till 30 friska år som pensionärer – tillräckligt med tid för att börja en ny karriär. Du kan välja en annan karriär baserat på dina egna intressen utan pressen från tidigare års arbete.

En andra karriär ger mening och struktur i livet. Det förebygger isolering och stöder det mentala välbefinnandet. Nya utmaningar, social interaktion och intellektuell stimulans bidrar till både kognitiv hälsa och livskvalitet.

Runt om i världen är andra karriärer redan en del av vardagen. I USA, till exempel, byter människor karriär i sextioårsåldern: chefer blir lärare, ingenjörer blir konsultörer och entreprenörer. Erfarenhet värderas och bygger nya saker på den.

Finland bör utnyttja denna potential bättre. Ett sätt skulle vara att reservera fem procent av högskoleplatserna för seniorer. Det handlar inte om välgörenhet, det handlar om den visdom som erfarna elever tar med sig till klassrummet: underförstådd kunskap, förmågan att se samband och en djupare förståelse för praktiska betydelse.

Unga studerande skulle dra nytta av denna interaktion mellan generationerna. Äldre elever bidrar med motivation och livserfarenhet som berikar lärandet. De studerar inte av plikt, utan av lust – och det är det som inspirerar dem.

De ekonomiska fördelarna är också uppenbara. En andra karriär kan innebära

deltidsarbete, konsultarbete eller företagande. Att utnyttja erfarenheter gör samhället mer produktivt och hållbart.

I stället för att se pensionen som en slutpunkt måste vi se den som en ny början. Frågan är inte om du är för gammal för en annan karriär, utan om du är redo att ta vara på de möjligheter som din erfarenhet och frihet kan skapa.

Hans Björknäs
Specialist i internmedicin
och journalistikstuderande,
Vasa

MIELIPIDE

Eläkeläinen, aloittaisitko uuden uran?

Eläkkeelle jääminen 60- tai 65-vuotiaana ei enää tarkoita tuottavien vuosien loppua – se voi olla kokonaan uuden luvun alku. Terveystuella edistymisen ja pidentyneen elinajanodotteen myötä nykypäivän eläkeläiset voivat odottaa työuransa jälkeen 20–30 vuotta aktiivista ja tervettä elämää.

Se on enemmän kuin tarpeeksi aikaa aloittaa täysin erilainen urapolku, joka voi osoittautua jopa tyydyttävämmäksi kuin ensimmäinen.

Toisen uran käsite on vallankumouksellinen. Toisin kuin ensimmäinen urasi, jonka valitsit usein välttämättömyydestä tai rajallisista vaihtoehdoista, toinen ura edustaa todellista valinnanvapautta. Olet jo todistanut itsesi ammatillisesti, rakentanut taloudellista vakautta ja hankkinut vuosikymmenten korvaamattoman kokemuksen.

Nyt voit omistautua sille, mikä sinua todella kiinnostaa, olipa kyse sitten opettamisesta, konsultoinnista, oman yrityksen perustamisesta tai sukeltamisesta alueelle, josta olet aina ollut utelias, mutta jota sinulla ei ole koskaan ollut mahdollisuutta tutkia. Toinen ura tarjoaa rakennetta, sosiaalista vuorovaikutusta ja henkistä stimulaatiota – kaikki elementtejä, jotka edistävät sekä kognitiivista terveyttä että emotionaalista tyytyväisyyttä.

Erityisen lupaava lähestymistapa olisi ottaa käyttöön viiden prosentin kiintiö senioreille yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa.

Ajattelee, mitä sellaista 60-vuotias voi tuoda luokkahuoneeseen, mitä 20-vuotias ei yksinkertaisesti pysty tuomaan: vuosikymmenten hiljaista tietoa. Tämä on sellaista viisautta, jota ei löydy oppikirjoista – ymmärrys siitä, miten teoriat toimivat käytännössä, kyky nähdä malleja ja yhteyksiä, joka tulee vain kokemuksen myötä, ja näkökulmia, jotka auttavat erottamaan sen, mikä on todella tärkeää ja mikä on vain trendikästä.

Nuoret opiskelijat hyötyisivät valtavasti tästä sukupolvien välisestä oppimisympäristöstä. He saisivat mentoreita, roolimalleja ja laajemman näkökulman elämään ja uramahdollisuuksiin. Vanhemmat opiskelijat eivät ole siellä, koska heidän on oltava – he ovat siellä, koska he päättävät olla. Se innostus on tarttuvaa.

Sen sijaan, että näkisimme eläkkeelle jäämisen päätepisteenä, meidän pitää nähdä se uutena alkuna. Kysymys ei ole siitä, oletko liian vanha toiselle uralle, vaan siitä, oletko valmis omaksumaan mahdollisuudet, joita kokemuksesi ja vapautesi voivat luoda.

Hans Björknäs
sisätautien erikoislääkäri ja
journalistikan opiskelija, Vaasa

Helsingin Sanomat 6.7.2025

Photo Supplement

Waasan Päivälehti

Photo Supplement

Wasa Dagblad Wasa Daily



Cellakins historia

Fotobilaga - vpress.ovh

FLIXBUS

För två år sedan fick Vasa bussförbindelse till Warszawa



FLIXBUS EXPANSION är snabb i Finland – men FlixTrain lär inte dyka upp i Vasa

För två år sedan var tanken på att ta en direktbuss från Vasa till Warszawa närmast en kuriositet. Men i dag är det en verklighet – och en växande sådan. Sedan den tyska resejätten Flixbus 2023 utökade sitt linjenät till att omfatta Vasaregionen har de gröna långfärdsbussarna blivit ett återkommande inslag i stadsbilden.

I sommar kör Flixbus en daglig avgång från Vasa, men redan i höst väntas trafiken intensifieras rejält. Upp till fem dagliga avgångar är planerade, enligt företaget.

– Efterfrågan har ökat stadigt och Vasa har visat sig vara en viktig knutpunkt i vårt nordiska nätverk, säger en talesperson för Flixbus.

Vasa var den nordligaste ändhållplatsen

När linjen Vasa–Warszawa lanserades var Vasa något av en ensam utpost i Flixbus' europeiska kartnät. Men det har snabbt förändrats. Numera trafikerar Flixbus också andra orter i Finland, bland annat Rovaniemi, Joensuu och Kuopio. Vasa är nu en del i ett större nordligt nätverk som knyter samman både inhemska och internationella destinationer.

För Vasaborna innebär det nya möjligheter till billiga och bekväma resor – inte bara inom Finland, utan hela vägen till Centraleuropa. Bussarna går ofta via Åbo och Helsingfors, vidare med färja till Tallinn eller Stockholm, och sedan söderut mot Polen och Tyskland. Allt under en och samma biljett.

Inga FlixTrain-tåg till

Finland i sikte

Samtidigt som Flixbus bygger ut sitt nät av busslinjer i Finland, expanderar systerbolaget FlixTrain på kontinenten. Nyligen offentliggjorde bolaget en enorm investering på 2,4 miljarder euro i 65 nya höghastighets-tåg. Tågen tillverkas av spanska Talgo och förses med lok från Siemens.

FlixTrain siktar på att bli en storspelare inom prisvärda tågresor i Europa och särskilt i Tyskland, där marknaden för långdistansjärnväg väntas växa med 45 procent till 2030.

– Vi vill påbörja en ny era för tågresor i Europa, säger Flix vd André Schwämmlein. – Vårt mål är att göra hållbart resande tillgängligt för fler.

Men Finland är inte aktuellt för FlixTrain. Den finländska järnvägsinfrastrukturen med sin avvikande spårbredd och begränsade koppling till det

övriga europeiska nätet gör en expansion hit osannolik.

Klimatsmart resande vinner mark

Bakom Flix-koncernens tillväxt ligger också en miljöstrategi. Enligt bolaget undveks hela 1,5 miljoner ton koldioxidutsläpp globalt under 2024 tack vare resenärer som valde Flixbus eller FlixTrain i stället för bil eller flyg.

– Bussar är vårt mest kraftfulla verktyg för att demokratisera hållbart resande, säger Schwämmlein.

För Vasa innebär det att klimatsmart och prisvärt resande blir allt mer lättillgängligt – och utbudet ser bara ut att växa. När fem dagliga avgångar snart är verklighet kan linjen till Warszawa bara vara början på ett större skifte i hur man reser till, från och genom den nordliga delen av Europa.

NYHETER

DENNA TIDNING KAN MAN LÄSA VAR SOM HELST



Denna tidning kan man läsa var som helst, som här vid Viro-lax kyrka

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!

ALKO

Alko: Försäljningen av alkoholfria drycker ökar

Alkos försäljning minskade med 10 procent i juni jämfört med juni året innan. Försäljningen av vin rasade med 12,5 procent, försäljningen av bryggeriprodukter minskade med 2,6 procent och försäljningen av sprit med 8,1 procent. Värt att notera är dock den explosiva tillväxten på 29,1 procent i försäljningen av alkoholfria drycker.

”På sommaren är vitt vin ett populärt val, men i år har det relativt svala vädret ökat försäljningen av röda viner”, säger Jari Hiekkataipale, servicechef på Alko. Han betonar också populariteten hos alkoholfria dryck-

er. ”Kunderna har också varit glada över att hitta oss som ett ställe att köpa dem på.”

Enligt Alko har ölförsäljningen varit fortsatt god och man har satsat på ett brett och konkurrenskraftigt ölsortiment. Ändringen av alkohollagen den 10 juni har påverkat försäljningen, men siffrorna för juli ger en bättre bild av situationen, eftersom lagen har varit i kraft hela månaden. De begränsade öppettiderna i Alkos butiker och det mindre antalet jämfört med livsmedelsbutikerna påverkar försäljningen.

Alkos försäljning är livlig i sommarstugestäderna. Antalet kunder kommer till och med att tredubblas på sommaren på vissa ställen, till exempel i Nagu. Puumalas Alkos försäljning stod för nästan hälften av årets försäljning i juni-augusti. Enligt Alko varierar utbudet enligt



årstiderna och kundernas önskemål. Cirka 2500 nya produkter läggs till i sortimentet varje år.

Sommarens trendiga drinkar är spritz och portonic.

NYHETER

STADSORKESTERN

Vasa stadsorkester bjuder på två sommarkonsalter i Strömsö – fritt inträde för alla musikkvänner



Vasa stadsorkester förlänger sommaren med två stämningsfulla gratiskonsalter i Strömsö tisdagen den 15 juli och torsdagen den 17 juli 2025. Programmet bjuder på en färgstark blandning av klassisk musik och älskade populärmelodier – från Brahms och Debussy till Satumaa och The Beatles.

Även om höstsäsongens konsertprogram redan är publicerat och biljetterna till försäljning, behöver musikkvänner inte vänta till september. Stadsorkesterns sommarkonsalter i idylliska Strömsö ger publiken en chans att uppleva levande musik i en unik miljö vid havet – helt utan kostnad.

Två konsalter med varierande besättning och stämning

Den första konserten hålls tisdagen den 15 juli kl. 15.00, då följande musiker uppträder: Ilari Pälli och Mari Pakarinen (trumpet), Liisa Makkonen och Solveig Parikka (violin), Nana Raitaluoto (viola), Vladimir Reshetko (cello) och Eero Marttila (kontrabas). Programmet innehåller bland annat As Time Goes By, Por una cabeza, Satumaa, Unkarilainen tanssi nr 5, Meditation av Massenet och La Vie en rose.

Torsdagen den 17 juli kl. 18.00 bjuder på ett nytt musikaliskt möte med Stella Michael (flöjt), Eneko Iriarte Velasco och Hugo Olsson (klarinett), Harri Ala-Aho (valthorn), Laura Martin

(cello) och Pontus Grans (kontrabas). Då hör vi bland annat Debussys Den linhåriga flickan, Merikantos Valse lente, Maple Leaf Rag av Scott Joplin samt Beatles-klassikerna Hey Jude och All My Loving.

Musik i sommarskrud vid havet

Konsalterna äger rum på verandan i Strömsö, där publiken kan slå sig ner med filt och picknickkorg och njuta av musiken i det fria. Med havet som bakgrund och sommaren i full blom skapas en avslappnad och inspirerande atmosfär för hela familjen.

– Kan du föreställa dig något härligare än att sitta på Strömsös veranda och höra Satumaa eller Beatles i sommarvärmen? Nästa vecka

blir det verklighet, säger Johan Hagström som ansvarar för kommunikationen kring konsalterna.

Sommartid är konsaltid – passa på att köpa säsongskort

Vaasa stadsorkester påminner också om att sommarkampanjen för säsongskort gäller till slutet av augusti. Kortet ger tillgång till höstens konsalter till ett förmånligt pris och kan köpas via StudioTicket eller på NetTicket.fi.

Mer information om program och musiker finns på orkesterns hemsida. Vaasa stad hälsar alla varmt välkomna till två musikaliska sommarkvällar i Strömsö – ett perfekt sätt att njuta av kultur i naturens famn. Källa: Stadsorkestern

VASA

Trafikljus på gång i livlig korsning i Vasa



En av Vasas mest trafikerade korsningar, den mellan Skolhusgatan och Korsholmsplanaden, kommer att få trafikljus. Arbetet med att installera trafikljusen påbörjas i augusti 2025 med målet att förbättra trafiksäkerheten och göra det smidigare för bussarna att hålla sina tidtabeller.

Korsningen hanterar redan idag en stor mängd trafik, och belastningen väntas öka ytterligare när ett nytt daghem öppnar i området nästa år. Enligt kommunala teknikdirektören Jukka Talvi kör cirka 9 000 fordon genom korsningen varje dag, vilket är en av de högsta siffrorna i centrum. Det kan jämföras med Handelsplanaden, som trots dubbel kapacitet har cirka 1 000 färre fordon dagligen.

Smidigare kollektivtrafik och säkrare övergångar

En av de främsta anledningarna till projektet är de utmaningar som kollektivtrafiken möter i korsningen. Bussar som ska svänga vänster från Korsholmsplanaden har haft

svårt att komma fram, särskilt under rusningstrafik, vilket har orsakat förseningar.

De nya trafikljusen kommer att ha en prioritetsfunktion för bussar. Systemet kan känna av om en buss ligger efter i tidtabellen och därefter förlänga det gröna ljuset eller tända det tidigare, vilket gör att bussarna kan passera smidigt.

Samtidigt kommer säkerheten för fotgängare och cyklister att förbättras. Övergångsställena kommer att göras kortare genom att Korsholmsplanadens körbana smalnas av. Detta minskar risken för olyckor, en viktig åtgärd med tanke på att många reser till och från skolor och daghem i området.

Projektet, som beräknas kosta totalt 150 000 euro, förväntas vara färdigställt under hösten. Tillfälliga trafikarrangemang kommer att införas under byggtiden, och staden ber trafikanter och invånare om tålamod och samarbete.

Källa: Vaasa.fi



VÄLFÄRDSOMRÅDET

”Finansministeriets fel – inte Österbottens nota att betala”, säger Ramieza Mahdi



Österbotten mister fyra miljoner euro efter ministeriets räknefel – SFP:s vice ordförande kräver ansvarstagande

Ett räknefel hos Finansministeriet får allvarliga konsekvenser för Österbottens välfärdsområde. Enligt uppgifter tidigare i veckan kommer området att få fyra miljoner euro mindre än tidigare utlovats i nästa års finansiering. Nyheten har väckt starka reaktioner – inte minst från Ramieza Mahdi (SFP), som är vice ordförande i Svenska folkpartiet och ledamot i välfärdsområdesfullmäktige.

– Det är fullständigt orimligt att ett välfärdsområde mitt i sommaren ska tvingas räkna om hela sin budget på grund

av ett statligt misstag. Fyra miljoner är inte småpengar – det är ett direkt slag mot hela välfärdsområdesmodellen, säger Mahdi.

Hon pekar på att felet uppstod i beräkningsunderlaget från Institutet för hälsa och välfärd (THL) och Finansministeriet – men att det är regionerna som nu får ta smällen. Mahdi menar att detta blottlägger ett djupare systemproblem i välfärdsområdesfinansieringen.

– Österbotten har redan gjort några av landets mest omfattande nedskärningar. Vi har skurit i nästan alla sektorer. Att nu också förlora fyra miljoner euro på grund av ett tekniskt fel är både moraliskt och praktiskt oacceptabelt, säger hon.

En tung börda för ett

redan provat område

Österbottens välfärdsområde har det senaste året tvingats fatta svåra beslut om bland annat personalnedskärningar, äldreomsorg och förebyggande vård. Mahdi är orolig för att ytterligare besparingar påtvingas ett område som redan befinner sig under hård press.

– Våra invånare har redan tagit sin del av ansvaret. Nu straffas de ytterligare – och inte ens för något som området själv kunnat påverka, säger Mahdi.

Hon ser det som ett demokratiskt problem att välfärdsområdena förväntas fatta beslut utan tillgång till tillförlitliga ekonomiska prognoser.

– Det är som att spela ett spel där reglerna ändras under tiden. Hur ska vi kunna planera långsiktigt om ingen kan garantera vilka resurser vi faktiskt får?

Finansministeriet måste ta ansvar

Mahdi kräver nu att Finansministeriet ersätter de förlorade medlen fullt ut. Enligt henne vore allt annat ett svek mot välfärdsområdena – och i förlängningen mot invånarna.

– Det minsta man kan kräva är att staten tar ansvar för sina egna fel. Fyra miljoner euro är mycket pengar för ett område i kris. Det här är inte en kostnad som Österbotten ska behöva bära. Finansministeriet orsakade problemet – då är det också deras skyldighet att lösa det.

Från ministeriets sida har ingen kommentar ännu getts om eventuell kompensation. Samtidigt växer frustrationen i flera regioner som drabbats av samma felberäkning.

– Man undrar vad det egentligen säger om systemet – spelar det någon roll hur hårt ett välfärdsområde jobbar om belöningen är att straffas retroaktivt? frågar sig Mahdi.
KÄLLA: SFP

NYHETER

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

Jordens rotation och dygnets längd: klimatförändringens inverkan



Jordens rotation har gradvis saktat ner under dess historia, men nya vetenskapliga bevis tyder på att klimatförändringarna lägger till ny komplexitet till denna uråldriga process.

Att förstå hur vår planets rotation påverkar dygnets längd och hur mänsklig aktivitet nu påverkar detta grundläggande astronomiska fenomen avslöjar en oväntad skärningspunkt mellan klimatvetenskap och celestial mekanik.

Jordens rotation

Jorden gör ett helt varv runt sin axel ungefär var 24:e timme, vilket definierar vår normala dag. Denna cykel är dock inte helt konstant. En planets rotationshastighet påverkas av bevarandet av rörelsemängden, vilket innebär att varje omfördelning av massa eller förändringar i jordens form kan påverka dess

rotationshastighet. Genom den geologiska historien har den dominerande faktorn som bromsar jordens rotation varit tidvattenfriktion orsakad av månens gravitationskraft, som gradvis förskjuter rörelsemängdsmomentet från jorden till månen, vilket gör våra dagar längre med cirka 1,7 millisekunder per århundrade.

Klimatförändringar som en modern påverkare

Klimatförändringarna har nu mätbara effekter på jordens rotation genom ett antal sammanhängande mekanismer. Den mest betydande effekten kommer från omfördelningen av vattenmassan runt planeten. I takt med att den globala temperaturen stiger smälter massiva glaciärer på Grönland och Antarktis i en aldrig tidigare skådad takt, vilket får vatten att flöda från polarområdena till ekvatorn. Denna omfördelning av massa påverkar planetens tröghetsmoment, på samma sätt som en konståkare sträcker sig ut för att bromsa sin rotation.

Smältningen av polarisen representerar förskjutningen av massa från högre breddgrader till lägre breddgrader, vilket i praktiken flyttar massan närmare jordens rotationsaxel. Enligt fysikens lagar ska detta få planeten att rotera snabbare, vilket förkortar dagarnas längd. Situationen är dock mer komplicerad än vad denna enkla analogi antyder, eftersom den elastiska återhämtningen av landmassor som tidigare komprimerats av glaciärer också spelar en roll i den övergripande rotationsdynamiken.

Förändringar i atmosfärens och havets cykler

Klimatförändringarna påverkar också jordens rotation genom förändringar i atmosfärens och havens cirkulationsmönstr. Atmosfären och haven är förbundna med fast land genom friktion, och förändringar i vindmönster och havsströmmar kan påverka rotationshastigheten. Starkare eller mer permanenta jetströmmar, förändrade monsunmönster och förändringar i havscirkulationen kan alla bidra till variationer i dagens längd på tidsskalan av årstider och år.

Forskning har visat att El Niño- och La Niña-händelser, som blir mer intensiva på grund av klimatförändringarna, kan orsaka påvisbara förändringar i jordens rotation. Under El Niño-händelser kan förändringar i atmosfärens cirkulation bromsa jordens rotation med upp till 0,5 millisekunder, medan La Niña-händelser kan ha motsatt effekt.

Att mäta det omätbara

Modern teknik gör det möjligt för forskare att mäta dessa små förändringar i jordens rotation med extraordinär precision. International Earth Rotation and

Reference Systems Service använder en kombination av interferometri med mycket lång baslinje, mätningar från Global Positioning System och satellitlaseravståndsmätning för att övervaka jordens orientering i rymden. Dessa mätningar kan upptäcka förändringar i dagslängd på mikrosekundersnivå, vilket avslöjar de subtila effekterna av klimatförändringar på vår planets rotation.

I takt med att klimatförändringarna accelererar förväntas dess effekter på jordens rotation bli mer uttalade. Fortsatt avsmältning av inlandsisen kan leda till mätbara förändringar i dagslängd under de kommande decennierna. Även om dessa förändringar kommer att förbli omärkliga för mänskliga sinnen, representerar de ett djupgående exempel på hur mänskliga aktiviteter påverkar även de mest grundläggande aspekterna av vår planets beteende.

Studien av jordens rotation i samband med klimatförändringar visar den sammanlänkade karaktären hos jordens system och belyser hur mänskliga aktiviteter sätter sin prägel på processer som har förblivit relativt stabila i miljontals år. Denna forskning ökar inte bara vår förståelse av planetens dynamik utan ger också ytterligare ett verktyg för att övervaka och förstå den fulla omfattningen av klimatförändringarnas effekter på vår planet.

Bild:

NASA-bilder av Reto Stöckli, baserade på data från NASA och NOAA. Instrument: Terra – MODIS Public domain

WÄRTSILÄ

Wärtsilä levererar kraftverkslösning till stor-skaligt gruvprojekt i Pakistan



Teknologikoncernen Wärtsilä från Vasa har tecknat ett avtal om att leverera ett 204 megawatt stort kraftverk till koppar-guldgruvan Reko Diq i Belutsjistan, Pakistan.

Beställningen, som gjordes av Reko Diq Mining Company (RDMC), registrerades i Wärtsiläs andra kvartal

2025 och representerar ett viktigt steg i utvecklingen av ett av världens största utvecklade gruvprojekt.

Kraftverket kommer att drivas av tolv Wärtsilä 50-motorer och tillhörande utrustning, och ska trygga en stabil och kostnadseffektiv elförsörjning till gruvverksamheten i det avlägsna området. Utrustningsleveranserna beräknas inledas mot slutet av 2026.

– Vi uppskattar Wärtsiläs tekniska expertis och starka närvaro i Pakistan. De är en tillförlitlig samarbetspartner i detta omfattande projekt, säger Tim Cribb, projektchef vid RDMC.

Avtalet är ett EPC-kontrakt (Engineering, Procurement and Construction) och omfattar även värmeåtervinningssystem samt tekniska lösningar som möjliggör

framtida övergång till alternativa bränslen. Kraftverket är dessutom förberett för integration av förnybar energi och framtida anslutning till elnätet.

– Gruvnäringen är en nyckelsektor för Pakistans ekonomiska tillväxt. Projekt som Reko Diq, med sina stora reserver av koppar och guld, är avgörande för att frigöra denna potential och stärka landets BNP, säger Alexandre Eykerman, chef för Wärtsilä Energy.

Pakistan har stora outnyttjade naturresurser – bland annat koppar, guld, litium och sällsynta jordartsmetaller – som är viktiga för den globala energiomställningen och framtidens teknologi. Reko Diq-projektet väntas också ge betydande samhällsekonomiska fördelar lokalt genom ökad sysselsättning och investeringar i samhällsinitiativ.

Wärtsilä i korthet

Wärtsilä är en global aktör inom marina och energitekniska lösningar med huvudkontor i Helsingfors. Företaget har 18 300 anställda i 77 länder och fokuserar på innovation och hållbar teknik. Under 2024 uppgick nettoomsättningen till 6,4 miljarder euro. Inom energisektorn har Wärtsilä levererat 79 GW kraftverkskapacitet och över 130 energilagringssystem till kunder i 180 länder.

Bild: Wärtsilä kommer att leverera 204 MW el till koppar-guldgruvan Reko Diq i Pakistan. © Reko Diq Mining Company

NYHETER

RADIO FREE EUROPE/RADIO LIBERTY

Kabul på väg att bli världens första huvudstad utan vatten



Av Farangis Najibullah
Kabul kan bli världens första huvudstad som får slut på vatten helt och hållet, säger experter och skyller krisen på snabb befolkningstillväxt, klimatförändringar och misskötsel.

Den afghanska huvudstadens grundvattennivåer har sjunkit med upp till 30 meter under det senaste decenniet, medan nästan hälften av stadens borrhål – den viktigaste källan till dricksvatten för invånarna – har torkat ut, enligt en ny studie från den icke-statliga organisationen Mercy Corps.

Efterfrågan på grundvatten i

staden är oproportionerligt hög: varje år utvinns 44 miljoner kubikmeter mer vatten än vad som kan fyllas på naturligt – nästan dubbelt så mycket som den hållbara takten.

Kabuls befolkning har vuxit från cirka 2 miljoner år 2000 till mer än 6 miljoner år 2025, vilket sätter enorm press på landets vattenförsörjning.

Stadens akviferer dräneras också av mer än 100 000 oreglerade borrhål och hundratala fabriker och växthus, enligt Mercy Corps och afghanska vattenförvaltningsexperter som talat med RFE/RL.

– Kabul har cirka 400 hektar växthus som förbrukar cirka 4 miljoner kubikmeter vatten årligen, säger Najibullah Sadid, forskare i vattenresurser och klimatförändringar baserad i Tyskland. ”Det finns också mer än 500 dryckesföretag i Kabul. Bara ett sådant företag, Alokozay, det största läskedrycksföretaget i staden, använder cirka 1 miljon kubikmeter grundvatten varje år.

FN har varnat för att utan snabba åtgärder kan Kabuls grundvatten vara utarmat år 2030, vilket utgör ett existentiellt hot mot invånarna och utlöser en stor migrationsvåg.

”Att behöva välja mellan vatten och mat”

Många delar av Kabul har redan sinat och invånarna är helt beroende av den begränsade mängd vatten de köper från tankbilar.

En person som bor i det relativt välbärgade området Taimani i nordvästra Kabul säger att han lägger en fjärdedel av sin lön på vatten.

”Min månadslön är 21 000 afghani (300 dollar) och jag spenderar minst 5 000 afghani (70 dollar) på vatten till vår familj på 10 personer”, sa han till RFE/RL den 26 juni. ”Vi använder det här vattnet för te, matlagning, disk, tvätt och bad.”

– Det finns många familjer som inte har råd att köpa vatten, det är som att behöva välja mellan vatten och mat, säger Taimani-bon.

Han sa också att de som inte kan betala för vatten reser flera kilometer för att hämta det från områden som har offentliga vattenpumpar. Även i stekhet sommarväder får många flerfamiljshus i Kabul bara vatten en eller

två gånger i veckan.

Vattenföroreningar är en annan stor utmaning som har plågat Afghanistan, där nästan 80 procent av befolkningen inte har tillgång till säkert dricksvatten, enligt FN.

Det mesta av Kabuls grundvatten är förorenat med avloppsvatten, gifter och höga halter av arsenik, säger experter.

Potentiella lösningar

Den väststödda före detta afghanska regeringen, som kollapsade 2021, fick mer än 4 miljarder dollar från internationella givare för att se över sin vattensektor, enligt Världsbanken, men sektorn är fortfarande till stor del underutvecklad både i huvudstaden och i resten av landet.

Tjänstemän i den nuvarande talibanledda regeringen i Kabul svarade inte på RFE/RL:s begäran om kommentarer. Många lokala experter tror dock att den afghanska huvudstaden fortfarande kan lösa sin vattenkris relativt snabbt om beslutsamma åtgärder vidtas.

– Det här problemet är inte nytt. I över ett decennium har olika förslag på hur man ska tackla problemet presenterats för afghanska myndigheter, men det har aldrig varit en prioritet för dem, säger Sadid till RFE.

Källa: <https://www.rferl.org/a/kabul-water-crisis-running-out-of-water-afghanistan-2025/33461892.html>

Texten ovan är ett utdrag. Översatt från engelska.

Copyright (c)2025 RFE/RL, Inc. Används med tillstånd av Radio Free Europe/Radio Liberty

NYHETER

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

C3S: Juni var het – men inte i Finland



Copernicus Climate Change Service (C3S) har publicerat sin månatliga klimatrapport, enligt vilken juni 2025 var den tredje varmaste i världen, men att förhållandena i de nordiska länderna, inklusive Finland, var klart annorlunda jämfört med den brännande hetta som drabbade stora delar av Europa.

De globala värmerekorden fortsätter

Juni 2025 var den tredje varmaste juni i världen, med en genomsnittlig ERA5-lufttemperatur på 16,46 °C, vilket är 0,47 °C högre än genomsnittet för juni 1991–2020. Även om detta innebär en liten avkylning jämfört med rekordet i juni 2024 var de globala temperaturerna fortfarande betydligt höga och låg 1,30 °C över det

uppskattade genomsnittet för 1850–1900 som användes för att fastställa den förindustriella nivån.

Europas berättelse om två klimat

Förhållandena i de västra och norra delarna av kontinenten var dramatiskt motsägelsefulla. I hela Västeuropa var juni den varmaste som uppmätts, med en medeltemperatur på 20,49 °C, vilket är 2,81 °C högre än 1991–2020. Detta överträffade med knapp marginal det tidigare rekordet som sattes under den ökända värmeböljan 2003.

Två stora värmeböljor i mitten av juni och slutet av 2025 drabbade stora delar av västra och södra Europa. I stora delar av regionen uppmättes temperaturer över 38 °C, vilket motsvarar ”mycket hög termisk stress”. I delar av Portugal steg temperaturen till cirka 48 °C, eller ”extrem värmestress”.

Finland och Fennoskandien går emot trenden Pohjola målade dock upp en helt annan bild. Nederbörden var större än genomsnittet i Island, Irland, norra Storbritannien, Danmark, stora delar av Fennoskandien, Baltikum, Vitryssland samt delar av Ukraina och Ryssland. Modellen innebär att Finland och de nordiska grannländerna upplevde svalare och blötare förhållanden, trots att stora delar av Europa expanderade. Kontrasten var särskilt skarp när man tittade på nederbörd. Även om västra och södra Europa samt stora delar av Storbritannien och södra Skandinavien fick torrare nederbörd än normalt, gynnades Finland av nederbörd över genomsnittet, vilket lindrade värmeböljan på kontinenten.

Medelhavet når aldrig tidigare skådade temperaturer Intensiteten i värmeböljan i

Europa ökade i juni på grund av den exceptionella marina värmebölja som utvecklades i västra Medelhavet, vilket ledde till en rekordhög daglig SST-anomali (27,0 °C) i hela regionen i juni, vilket motsvarar den högsta dagliga SST-anomalin under någon månad (3,7 °C över genomsnittet).

Klimatexpert varnar för framtida trender

Samantha Burgess, EC-MWF:s strategiska chef för klimatet, betonade vikten av dessa modeller: ”I juni 2025 såg vi en exceptionell värmebölja i stora delar av Västeuropa, och stora delar av regionen drabbades av mycket intensiv värmestress. Värmeböljan intensifierades av rekordtemperaturer i västra Medelhavet. I en varmare värld kommer värmeböljor sannolikt att bli vanligare och intensivare, vilket kommer att drabba fler människor i Europa.

TVÅSPRÅKIGHET

Tvåspråkighet är bra för din hjärna

Förmågan att tala mer än ett språk har länge förknippats med kognitiva, sociala och professionella fördelar. Nya neurovetenskapliga studier har emellertid avslöjat att tvåspråkighet också ger betydande neurologiska fördelar, förbättrar hjärnans funktion, fördröjer kognitiv försämring och till och med skyddar mot neurodegenerativa sjukdomar som Alzheimers sjukdom (Bialystok 2011, 229).

Den här artikeln undersöker de kognitiva fördelarna med tvåspråkighet baserat på empirisk forskning inom psykologi, neurovetenskap och lingvistik för att visa hur att tala flera språk formar hjärnan och förbättrar den mentala motståndskraften.

Förmågan att tala mer än ett språk har länge förknippats med kognitiva, sociala och professionella fördelar. Nya neurovetenskapliga studier har emellertid avslöjat att tvåspråkighet också ger betydande neurologiska fördelar, förbättrar hjärnans funktion, fördröjer kognitiv försämring och till och med skyddar mot neurodegenerativa sjukdomar som Alzheimers sjukdom (Bialystok 2011, 229). Den här artikeln undersöker de kognitiva fördelarna med tvåspråkighet baserat på empirisk forskning inom psykologi, neurovetenskap och lingvistik för att visa hur att tala flera språk formar hjärnan och förbättrar den mentala motståndskraften.

Att tvåspråkighet gynnar vår hälsa – särskilt våra kognitiva förmågor – är av särskilt intresse i vårt land, där många



Att tvåspråkighet gynnar vår hälsa – särskilt våra kognitiva förmågor – är av särskilt intresse i vårt land, där många människor har möjlighet att vara aktivt tvåspråkiga.

människor har möjlighet att vara aktivt tvåspråkiga.

Kognitiva fördelar med tvåspråkighet

1. Förbättrad exekutiv funktion

Tvåspråkiga individer växlar ständigt mellan språk, en process som aktiverar hjärnans exekutiva system. Denna mentala övning stärker den kognitiva flexibiliteten, uppmärksamhetsregleringen och problemlösningsförmågan. Enligt en studie av Costa et al. (2008, 280) ”presterar tvåspråkiga bättre än enspråkiga i uppgifter som kräver att irrelevant information blockeras och uppgifter ändras, vilket tyder på att tvåspråkighet förbättrar verkställighetsmekanismerna.” Neuroradiologiska studier stöder dessa fynd och visar att tvåspråkiga har en ökad densitet av grå substans i prefrontala cortex – det område i hjärnan som ansvarar för beslutsfattande och självreg-

lering (Abutalebi et al. 2012, 1056).

2. Fördröjd kognitiv försämring och demens

En av de mest slående fördelarna med tvåspråkighet är dess skyddande effekt mot åldersrelaterad kognitiv försämring. En studie av Bialystok et al. (2007, 459) fann att tvåspråkiga individer utvecklade symtom på Alzheimers sjukdom fyra till fem år senare än enspråkiga, trots att de hade samma nivå av hjärnpatologi.

En longitudinell studie av Craik et al. (2010, 1378) bekräftade dessa fynd och drog slutsatsen att ”det ständiga mentala jonglerande som krävs för tvåspråkighet bygger upp en kognitiv reserv och effektivt skyddar hjärnan från neurodegeneration”.

3. Förbättrat minne och inlärningsförmåga

Tvåspråkighet förbättrar arbetsminnet – förmågan att

hålla och manipulera information i sinnet – vilket är avgörande för inläring och förståelse (Morales et al. 2013, 225). Barn som växer upp i tvåspråkiga miljöer uppvisar ofta överlägsen metaspråklig medvetenhet, vilket gör att de bättre kan förstå grammatiska regler och språkstrukturer (Kovács & Mehler 2009, 6556).

Neurologiska anpassningar i tvåspråkiga hjärnor

1. Strukturella förändringar i hjärnan

Tvåspråkiga individer uppvisar ökad konnektivitet i den främre gördelvindlingen (ACC) och vänster inferior frontal gyrus, områden kopplade till språkkontroll och konfliktlösning (García-Pentón et al. 2016, 118). Studier av diffusions-tensoravbildning (DTI) visar att tvåspråkiga har en mer robust integritet i den vita substansen, vilket tyder på snabbare neural kommunika-



tion (Luk et al. 2011, 3942).

2. Förbättrad neuroplasticitet

Att lära sig och använda flera språk främjar neuroplasticitet – hjärnans förmåga att omorganisera sig själv genom att bilda nya neurala kopplingar. En studie av Li et al. (2014, 8) fann att tvåspråkiga äldre bibehöll bättre kognitiv funktion än enspråkiga, vilket tyder på att tvåspråkighet hjälper till att bevara hjärnans plasticitet långt in i ålderdomen.

Sociala och psykologiska fördelar

Utöver kognitiva fördelar främjar tvåspråkighet större empati och kulturell anpassningsförmåga. Forskning av et al. (2015, 120) visar att tvåspråkiga barn är bättre på att ta perspektiv, eftersom de ständigt måste navigera i olika språkliga och kulturella sammanhang.

Dessutom har tvåspråkighet kopplats till högre akademiska prestationer och karriärmöjligheter, eftersom flerspråkiga individer ofta

har överlägsen problemlösningssförmåga och anpassningsförmåga (Dewaele & Wei 2013, 231).

Den vetenskapliga konsensusen är tydlig: tvåspråkighet förbättrar hjärnans funktion, fördröjer kognitiv försämring och förbättrar den mentala flexibiliteten. Från strukturella förändringar i hjärnan till förbättrad exekutiv kontroll sträcker sig fördelarna med att tala flera språk långt utöver bara kommunikation. I takt med att samhällena blir allt mer flerspråkiga kan tvåspråkig utbildning vara ett kraftfullt verktyg för kognitiv hälsa och livslångt lärande.

KÄLLFÖRTECKNING

Abutalebi, Jubin, et al. 2012. "Bilingualism Tunes the Anterior Cingulate Cortex for Conflict Monitoring." *Cerebral Cortex* 22 (9): 1056–1064.

Bialystok, Ellen. 2011. "Reshaping the Mind: The Benefits of Bilingualism." *Canadian Journal of Experimental*

Psychology 65 (4): 229–235.
Bialystok, Ellen, et al. 2007. "Bilingualism as a Protection Against the Onset of Symptoms of Dementia." *Neuropsychologia* 45 (2): 459–464.

Costa, Albert, et al. 2008. "The Bilingual Advantage in Executive Functioning: The Role of Language Proficiency." *Bilingualism: Language and Cognition* 11 (2): 279–283.

Craik, Fergus I. M., et al. 2010. "Delaying the Onset of Alzheimer Disease: Bilingualism as a Form of Cognitive Reserve." *Neurology* 75 (19): 1378–1384.

Dewaele, Jean-Marc, and Li Wei. 2013. "Is Multilingualism Linked to a Higher Tolerance of Ambiguity?" *Bilingualism: Language and Cognition* 16 (1): 231–240.

Fan, Samantha P., et al. 2015. "The Exposure Advantage: Early Exposure to a Multilingual Environment Promotes Effective Communica-

tion." *Psychological Science* 26 (7): 120–128.

García-Pentón, Lorna, et al. 2016. "The Neuroanatomy of Bilingualism: How to Turn a Hunch into a Fact." *NeuroImage* 113: 118–125.

Kovács, Ágnes Melinda, and Jacques Mehler. 2009. "Cognitive Gains in 7-Month-Old Bilingual Infants." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106 (16): 6556–6560.

Li, Ping, et al. 2014. "Bilingualism Enriches the Poor: Enhanced Cognitive Control in Low-Income Minority Children." *Psychological Science* 25 (2): 1–10.

Luk, Gigi, et al. 2011. "Lifelong Bilingualism Maintains White Matter Integrity in Older Adults." *Journal of Neuroscience* 31 (46): 3942–3947.

Morales, Julia, et al. 2013. "Working Memory Development in Monolingual and Bilingual Children." *Journal of Experimental Child Psychology* 114 (2): 225–237.

VECKANS KONSTUPPLEVELSE



Albert Edelfelt

21.7.1854, Kiialan kartano, Porvoon mlk

18.8.1905, Haikko, Porvoon mlk

Porträtt av kommerserådinnan Anna Sinebrychoff, 1885

EVENEMANG

UMEÅ KVINNOHISTORISKA MUSEUM

I RIKETS HEMLIGA TJÄNST

4.5 - 20.8.2025

Möt kvinnorna i svensk underderrättelsetjänst under andra världskriget. Hotellstäderskor, hembiträden och sekreterare värvas till den svenska underderrättelsetjänsten. 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

25.6. Jonna Pirttijoki-Helander, 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 Musikkfestspelen Kors-holm.6.8. Inka Pärssinen, trumpet och Hanna Koljonen, orgel.

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

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

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/koe-ja-nae/kulttuurivaasassa-ja-seudulla/taiteiden-yo/>

AMOS REX Helsingfors

14.8.25

GRATIS inträde kl 18-23 under

KONSTENS NATT I

Helsingfors

www.amorex.fi

WASA FUTURE FESTIVAL

11-16.8.2025

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

Evenemanget samlar kunniga och motiverade personer från näringslivet, universiteten, de regionala beslutsfattande organen och ministerkåren för att fokusera på att lösa problem i Vasa och runt om i Finland.

Evenemanget kan följas på Wasa Future Festivals YouTube-kanal.

Wasa Innovation Center
Gerbyntie 18

65230 Vasa

<https://wasafuturefestival.fi/>

KOKKOLAN SUUSKAMARI-KARLEBYS HÖSTKAMMAR

Elokuu 2025 & 2026

www.kokkolansyyskamari.com

VASA STADSTEATER

PIAF

Premiär 11.9.2025 KL. 18

Romeo-salen

”I september 2025 har musikalpjäsen Piaf – Jag ångrar ingenting premiär på Vasa stadsteaters Romeo-scen, som berättar den unika livshistorien på flera scener om Édith Piaf, som blev världsberömd från Paris gator.”

Rollen som Piaf tolkas av teaterskådespelerskan Sonja Halla-aho.

<https://www.netticket.fi/piaf-vaasa>

ZINK CRAFT BEER & STREET

FOOD FESTIVAL 2025,

18.-19.9.2025 VASA SALUTORG

En internationell festival för hantverksölskare och matälskare.

<https://www.vaasa.fi/tapah-tumat/zinc-craft-beer-street-food-festival/>

Jorma Panula - Dirigentkurs Konsert

19.9.2025 vid 18-tiden

Vasa stadshus

I samarbete med Panula Academy.

Vasa stadsorkester

cond. Studenter på dirigentkursen

”Under årtiondenas lopp har Jorma Panulas kurser i Vasa sett både framtida världsstjärnor i dirigeringsvärlden och pedagoger som gjort viktigt grundarbete. Maestro Panula, som har en enorm mängd erfarenhet, hittar essensen i musiken, och kursernas popularitet visar att han också vet hur han ska förmedla den till sina elever. I den sista konserten på dirigentkursen kommer vi att dra full nytta av det vi lärt oss under veckan!”

Las Vegas

2.10.2025 kl 18

Vasa stadsorkester

cond. Antti Rissanen

Sol. Juki Välipakka & Chiara Orlandi

Kom och flyg med mig, flyg mig till månen, på mitt sätt, jag vill bli älskad av dig.... <https://www.vaasa.fi/koe-ja-nae/kulttuurivaasassa-ja-seudulla/vaasan-kaupunginorkesteri/las-vegas/>

VASA STADSTEATER

ONÖDIGA MÄNNISKOR

Premiär 23.10.2025 KL. 19

Juliet Hall

Ett av de mest inflytelserika dramerna inom finsk dramatik. <https://www.netticket.fi/tarpeettomia-ihmisia-vaasa>

VASA LITTFEST 2025

13.-15.11.2025.

Vasa LittFest är en tvåspråkig litteraturfestival som har arrangerats i Vasa sedan 2001.

KÅSERI

STRÖMSÖ

Allt går inte som på Strömsö



Matti hade sett vartenda avsnitt av Strömsö de senaste femton åren. Han visste exakt hur man beskär rosor i mars, kunde recitera det perfekta rågbrödsreceptet ur minnet och hade memorerat den exakta vinkeln för att hänga upp julbelysning som skulle få hans grannar att gråta av avund. Så när han bestämde sig för att renovera sin egen sommarstuga vid den österbottniska kusten tänkte han att det skulle bli en barnlek.

"Hur svårt kan det vara?" muttrade han och rättade till sin splittrerna rutiga skjorta som var misstänkt lik de som tv-värdarna hade på sig. – Jag har i princip en doktorsexamen i stugrenovering från Högskolan i Strömsö.

Det första tecknet på problem kom när Matti försökte installera vad serien kallade "charmiga vintageluckor". I programmet tog denna uppgift exakt tre minuter och resulterade i perfekt symmetri och rustik charm. I verkligheten tillbringade Matti fyra timmar med en krokig bormaskin, tre böjda spikar och jalousier som fick hans stuga att se ut som om den ständigt blinkade åt förbipasserande.

Nästa steg var att göra om trädgården. På Strömsö blommade vilda blommor i perfekt ordning och skapade det där obesvärade "naturliga" utseendet som skrek sofistikerad design. Mattis vildblomsfrön verkar dock ha gått på en annan designskola. Hälften vägrade att växa helt, medan den andra hälften växte med sådan entusi-

asm att hans stuga försvann bakom en vägg av aggressiva lupiner som tornade upp sig över fönstren.

Pièce de résistance var tänkt att vara en mysig renovering av en utomhusbastu. TV-versionen innehöll smidiga snickare som fick det att se ut som vuxna legobitar. Mattis version innehöll en hel del färgstarka finska svordomar och en bastudörr som öppnades inåt och fångade honom i tjugo minuter tills hans granne hörde de dämpade ropen på hjälp.

Vid midsommar såg Mattis stuga mindre ut som ett Strömsö-skyllfönster och mer som en varnande berättelse om farorna med gör-det-själv-entusiasm. Men när han satt på sitt knasiga däck och tittade på solnedgången genom sina krokiga fönsterluckor medan hans djungel av lupiner vajade i kustbrisen, insåg han något: hans ofullkomliga stuga hade mer karaktär än någon TV-renovering någonsin skulle kunna göra.

"Tja", skrockade han och höjde sin kaffemugg för att skåla med sin underbart bristfälliga skapelse, "kaffet smakar åtminstone fortfarande perfekt. Vissa saker kan du bara inte förstöra för."

Muggen gled genast ur hans hand och krossades på däcket.

Till och med kaffet går tydligen inte alltid som på Strömsö.

BUTIKER

SUNDOM

Ny fiskaffär i Sundom – Kvarkens fisk lockade massor vid öppningen



I måndags invigdes den nya delikatessbutiken Kvarkens fisk i Sundom, belägen i korsningen mellan Kronviksvägen och Sundomvägen.

Trots det varma sommarväderet strömmade många nyfikna besökare till platsen för att upptäcka det breda utbudet av fisk och delikatesser.

Ett länge planerat projekt

Butiken är skapad av Thomas Sund och Stefan Smedman, som arbetat med projektet i ett helt år. Platsen är strate-

giskt vald, då området håller på att utvecklas till ett riktigt köpcentrum. I närheten finns redan S-Market, en äggbutik och ett café, vilket gör Kvarkens fisk till ett perfekt tillägg för matentusiaster.

Erfaren personal och bred produktmix

I butiken kommer sju personer att arbeta, bland dem Nina Holmsten, Heidi Mattsson och Tom Mäntysaari. En av de stora profilerna är den erfarna kocken Mårten Berg, som bidrar med sin expertis.

Kvarkens fisk erbjuder ett



stort sortiment av fiskprodukter, inklusive den lokala favoriten Sundom-böckling, men även andra fisk- och kött delikatesser. Butiken riktar sig inte bara till Sundomsbor, utan även till besökare på väg ut till skärgården som vill handla färsk fisk inför sina utflykter.

Ett efterlängtat tillskott

Fiskutbudet i Sundoms befintliga butiker (K-Market och S-Market) har tidigare varit begränsat, vilket gör den nya affären till ett mycket välkommet inslag.

Flexibla öppettider

Öppettiderna kan komma att justeras beroende på efterfrågan, men initialt är butiken öppen:

Tisdag–torsdag: 10–17

Fredag: 10–18

Lördag: 10–15

Med sitt breda utbud, erfarna personal och lätta läge blir Kvarkens fisk säkert en omtyckt mötesplats för fiskälskare. Och som avslutning – kom ihåg att fisk är hälsosamt!

TRAFIKLEDER

SUNDOM

Sundom cykelväg är asfalterad och klar



Invánarna i Sundom och Kronvik kommer äntligen att kunna njuta av en säkrare och smidigare resa: en ny cykelväg har färdigställts längs Kronviksvägen.

Den 2,6 km långa kombinerade trottoar- och cykelvägen ger en bättre förbindelse, särskilt för skolpendlare, mellan Kronvik och Sundom.

Det är fråga om ett gemensamt projekt mellan Vasa stad och Närings-, trafik- och miljöcentralen i Södra Östergotten, vars mål har varit att förbättra trafiksäkerheten i området. Den nya rutten går mellan Sundomintie och Gamla Kronviksvägen genom ett vackert landskap med skog till vänster och åkrar till höger.

Detta är ett viktigt projekt, särskilt för skolbarn. Nu kan både fotgängare och cyklister röra sig säkert och på sin

egen rutt.

Cykelbanan har använts på stenkrossytan sedan i höstas, men i maj 2025 fick den en asfaltbeläggning som förbättrar komforten och hållbarheten. Rensningen av vägdikena och det allmänna utseendet har nu slutförts och projektet är slutfört i sin helhet.

Säkrare skolresor

Cykelvägen betjänar särskilt skolbarnen i området, som färdas mellan Sundom lågstadieskola och Kronviks skola. Tidigare var man tvungen att göra skolresor delvis längs en livligt trafikerad väg, vilket orsakade oro för säkerheten.

Den nya separata bussen erbjuder en lösning på detta problem. Nu kan barn och unga röra sig på sin egen rutt utan att vara rädda för att cykla eller gå i trafiken.

Detta är en klar förbättring jämfört med den tidigare. Vi

kan vara mycket nöjda med att säkerheten nu är på en mycket bättre nivå.

Bra parkering för cyklar

Det har också byggts nya cykelparkeringar för att underlätta cyklingen. Sammanlagt 14 cykelplatser under tak har placerats i ändarna av Stråkantsvägen och Gamla Kronviksvägen. På så sätt kan cykeln lämnas på en skyddad plats för vidare kontakter eller under skoldagen.

Skärmtaken gör också rutten mer attraktiv för den som vill kombinera cykling med till exempel bussförbindelser eller promenader.

Samarbete säkerställer kontinuerligt underhåll

Projektet har skapats i samarbete mellan staden och NTM-centralen. Vasa stads gatubyggnadsenhet har ansvarat för genomförandet, men nu när byggarbetsplatsen är klar övergår cykel-

banan officiellt till närings-, trafik- och miljöcentralens ledning.

Detta innebär att NTM-centralen i fortsättningen ansvarar för underhållet av rutten, till exempel för vinterunderhållet och nödvändiga reparationer. I fortsättningen kan respons och utvecklingsförslag som gäller användningen av cykelbanan också riktas direkt till NTM-centralen.

En investering som gör vardagen enklare

Den nya cykelvägen i Kronvik är ett exempel på hur ett till synes litet infrastrukturprojekt kan ha en betydande inverkan på vardagssäkerheten, smidigheten och den hållbara rörligheten. Samtidigt är det en investering i framtiden – en uppmuntran att ta sig fram på cykel och till fots under säkra förhållanden.

Källa: Vaasa.fi

SUNDOM

Sundoms röktströmming – ”böckling” – och Sundoms röktfisk på väg att få skyddad ursprungsbeteckning



Två av Österbottens mest traditionella fiskprodukter – Sundoms röktströmming (”böckling”) och Sundoms röktfisk – är nu ett steg närmare officiellt skydd.

Livsmedelsverket har påbörjat behandlingen av ansökningarna om skyddad geografisk beteckning (PGI). Om processen lyckas kommer dessa värdefulla fiskprodukter att uppnå samma status som exempelvis fransk champagne – en ursprungsbeteckning som garanterar att endast produkter tillverkade i en specifik region enligt traditionella metoder får bära det prestigefyllda namnet.

Skydd för ett hållbart fiske- tradition

På initiativ av Sundom Fiskargille har Österbottens Fiskarförbund under 2024 utarbetat och finaliserat ansökningarna för Sundoms röktströmming (”böckling”) och Sundoms röktfisk. Ansökningarna lämnades in till Livsmedelsverket vid årsskiftet och är nu under gransk-

ning av myndigheterna.

– Vårt mål är att säkerställa att dessa traditioner bevaras för framtida generationer. Ursprungsbeteckningen skyddar produkternas kvalitet och härkomst, så att ingen missbrukar Sundoms fisks goda rykte, säger Marina Nyqvist, verkställande direktör för Österbottens Fiskarförbund.

En skyddad geografisk beteckning innebär i praktiken att produkten måste tillverkas i en specifik region – i detta fall Sundom by – även om själva fisken kan komma från andra vattenområden. Det viktigaste är den traditionella tillverkningsmetoden, som ger produkterna deras unika smak och utseende.

Hundra år av samma teknik – björkved och ögonlösa strömmingar

Historien om fiskrökning i Sundom sträcker sig tillbaka till 1700-talet, men den moderna formen utvecklades under 1900–1920-talen, när en speciell rökovn konstruerades i området. Denna teknik har förblivit oförändrad och används fortfa-

rande idag.

– Sundoms röktströmming är känd för sin gyllene färg och mjuka, rökiga smak. En av dess kännetecken är att den säljs utan ögon – traditionellt träs strömmingen på spett genom ögonen före rökningen, berättar Tom Blom, ordförande för Sundom Fiskargille.

Ugnarna eldas enbart med björkved, vilket ger fisken dess speciella arom. Samma metod används också för andra Sundoms rökfiskar, såsom sik, abborre, lax och till och med räkor.

En lång process, men en historisk möjlighet

Processen för att få en ursprungsbeteckning är långsam – Livsmedelsverket kan begära kompletteringar av ansökningarna, och det slutliga EU-godkännandet kan ta flera år. Men redan nu ser lokala fiskare och rökerier projektet som betydelsefullt.

– Det här är en möjlighet att föra Sundoms fisk ut i världen. Om vi får den skyddade beteckningen stärker det inte bara regionens varumärke, utan stödjer

också det lokala näringslivet, säger Blom.

Projektet har finansierats med medel från Europeiska havs-, fiskeri- och vattenbruksfonden (EMFF) genom Österbottens fiskeleader.

Vad innebär ursprungsbeteckningen för konsumenterna?

Om ansökan godkänns kan konsumenterna köpa Sundoms röktströmming och röktfisk med full tillit till att produkten är tillverkad enligt de ursprungliga metoderna och i rätt region. Samtidigt kan produkternas värde och efterfrågan öka.

– Detta är viktigt inte bara för Sundom, utan för hela Österbotten. Vi är stolta över vår fiske-tradition och vill säkerställa att den bevaras i äkta form, sammanfattar Nyqvist.

Nu återstår det att avvakta beslut från Livsmedelsverket och EU – men i Sundom by tror man att den gyllene traditionen av röktströmming och röktfisk snart kommer att få sitt välförtjänta erkännande.

KULTUR

VASA LITTFEST

Vasa LittFest i november – en kulturfestival att se fram emot



Pajtim Statovci. Foto: Ano Kurki / Otava

När höstmörkret sänker sig över Vasa i november, tänds ett kulturellt ljus som samlar litteraturläskare från hela Svenskfinland – och långt därutöver. Vasa LittFest, som i år ordnas den 13–15 november 2025, bjuder återigen på ett stjärnspäckat program fyllt av litterära möten, djupgående diskussioner och gränsöverskridande samtal.

Temat för årets festival är Gräns(er) – ett mångbottnat ämne som belyser fysiska, kulturella, språkliga och mentala gränser, men också de som överskrids i litteraturen. Festivalen vill lyfta fram hur författare tänjer gränser, överskrider genrer och belyser världen ur nya perspektiv.

Bland de första gästande författarna hittar vi några verkliga publikfavoriter. Den Finlandiaprisbelönade Pajtim Statovci återvänder till Vasa med sin hyllade roman *Lehmä synnyttää yöllä* (2024), som redan blivit en internationell succé och sålts till flera språk. Statovci är känd för sina tematiska djupdykningar i identitet och tillhörighet – ämnen som ligger helt i linje med årets festivaltema.

Från Sveriges nordligaste delar kommer Mikael Niemi, författaren bakom *Populärmusik från Vittula*, som blev både bok- och filmklassiker. Niemi är en mästare i att skildra Tornedalen och gränslandet mellan språk, kulturer och generationer. Hans nya roman *Sten i siden* är en släktkrönika om livet

i norr och får premiär i finländskt festivalsammanhang i Vasa.

Den finländska skådespelaren, fotografen och sångerskan Laura Malmivaara kommer också till LittFest. I ett unikt samarbete med Vasa stadsorkester och kompositören Arttu Takalo framför hon delar ur sin roman *Iltatähti*, ackompanjerad av vibrafon och orkester – en konstnärlig föreställning där musik, litteratur och scenkonst möts.

Flera intressanta namn är också klara. Mikko Kamula, folklorist och författare till den populära *Metsän kansa*-serien, talar om Finlands historiska gränser. Kamula har blivit en ny folkfavorit med sina romaner som väver ihop fakta, myt och berättartradition från 1400-talets Finland.

Vetenskapsjournalisten Marcus Rosenlund, känd från radio och sina populärvetenskapliga böcker, diskuterar planetens gränser. I sin senaste bok lyfter han fram den underjordiska världens mysterier – mikrober, mineraler och liv där solen aldrig lyser.

Festivalen bjuder även på humor, värme och dialekt. Den folkkära poeten Heli Laaksonen, känd för sina sydvästfinska rim och sin finurliga blick på vardagen, intar scenen på Vaasan kaupunginteatteri. Hennes

verk *Pulu uis* och de senaste böckerna om naturen har gjort henne till en av landets mest älskade scenpersonligheter.

En kväll under festivalen ägnas det övernaturliga, mytiska och skrämmande. Författarparet Tiina och Marko Hautala leder ett samtal om true crime och satanism med religionsvetaren Tuomas Äystö, aktuell med boken *Paholaisen perilliset* (2025). Samma kväll deltar även etnologen Jenna Kostet, Finlands mest kända moderna häxa *Kuparikettu*, och författaren Riina Peltonen i en panel om myter, magi och magiska platser i Österbotten.

– Vi vill väcka både läslust och tankar om vår samtid. Temat Gräns(er) låter oss tala om identitet, historia och samhälle från såväl personliga som globala perspektiv, säger festivalens kulturproducent Ilkka Nyqvist.

LittFest är inte bara ett litteraturevenemang – det är en mötesplats där idéer, generationer och språk får mötas. Programmet innehåller som vanligt författarintervjuer, diskussioner, workshoppar och kvällsevenemang. Det uppdateras kontinuerligt under hösten på vasa.fi/littfest.

Vasa LittFest 2025 – en festival som suddar ut gränser och vidgar horisonter.

VASA UNIVERSITET

VASA UNIVERSITET OCH VAMK

Vaasan universitet och VAMK – starka och konkurrenskraftiga tillsammans



Vasa universitet och Vaasan ammattikorkeakoulu (VAMK) har tagit ett betydande steg mot en gemensam framtid – en ny högskolekoncern har nu officiellt bildats.

Denna historiska sammanslagning stärks genom universitetets 70-procentiga ägarandel i VAMK, medan staden Vasa behåller 30 procent. Båda lärosätena behåller sina namn, men koncer-

nens nya namn kommer att presenteras under hösten.

Denna strategiska satsning skapar en stark, internationellt konkurrenskraftig högskolegemenskap i Österbotten som adresserar kompetensbristen och stärker forskningens genomslagskraft. Samarbetet är inget nytt – lärosätena har länge samverkat nära, särskilt inom teknisk utbildning, genom Technobothnias laboratorier och Tritonia-biblioteket.

”Vårt mål är att skapa en internationellt betydande

högskoleenhet som erbjuder studenter flexibla studievägar och högkvalitativa lärmiljöer ända upp till doktorandutbildning,” säger Minna Martikainen, rektor för Vaasan universitet.

Den nya koncernen siktar på regional, nationell och internationell påverkan. Resurser kommer att användas mer effektivt, forskargrupper förstärks och samarbetet med näringslivet intensifieras. ”Vi utvecklar forskningsinfrastrukturen, vilket också stärker Finlands exportpotential,” betonar Hannu Vahtera,

verkställande direktör för VAMK.

Denna sammanslagning är inte bara en administrativ förändring – det är en strategisk investering i en framtid där utbildning, forskning och arbetsliv möts på ett ännu mer effektivt sätt.

Bild: Vasa Universitets campus. Bilden får fritt användas.

WASA FUTURE FESTIVAL

Vasa universitet deltar mångsidigt i Wasa Future Festival 11–16.8.2025

Wasa Future Festival, som arrangeras i augusti, kommer att bli större och mer internationell än någonsin tidigare.

Vasa universitet är återigen starkt involverad i festivalens program under hela veckan från den 11 till den 16 augusti 2025. Evenemanget erbjuder ett rikt innehåll för dem som är intresserade av vetenskap, energi, teknik, konst och samhällsfrågor.

Huvudteman för festivalen 2025 är miljö, innovationer och energi. Det mångsidiga programmet består av föreläsningar, paneldiskussioner, utställningar, seminarier och workshops. Evenemanget kommer att hållas i Wasa Innovation Center (Gerbyvägen 16), men programmet kommer också att hållas på andra ställen, såsom vid Vasa universitet och Tritonia.

Hållbar utveckling, vetenskap och konst möts

Festivalveckan inleds måndagen den 11 augusti med ett diskussionstillfälle som fokuserar på överkonsumtionskultur, klimatförändringar och lösningar på förlusten av biologisk mångfald. På kvällen öppnar också den spektakulära utställningen Fjärilen som kombinerar konst, vetenskap och teknik. Utställningen undersöker det globala samspelet mellan människa, teknik och miljö.

Tisdag 12.8. Vasa universitet är starkt närvarande på förmiddagen när rektor Minna Martikainen, styrelseordförande Mari Kiviniemi samt prorektorerna Mika Grundström, Martin Meyer och Tanja Risikko öppnar dagen. I diskussionerna deltar också energiexperterna Jan Segerstam och Kimmo Kauhaniemi. Samma dag arrangeras ett tvärvetenskapligt Butterfly



Symposium om hållbarhet inom digitalisering, energi och näringsliv. Talare är bland andra arkitekterna Juhani Risku och Anne Stenros.

Andra teman på tisdagen är artificiell intelligens, regionala energisystem, utsläpp av växthusgaser och samhällets resiliens. Dagen kulminerar i ett internationellt rundabordssamtal om energiomställningen och en intressant panel om populismens dragningskraft och ledarskap, där bland annat professor Esa Hyryläinen, Mari Kiviniemi och journalist Olli Seuri deltar.

Rymd, unga och ljuslösa upplevelser

Onsdagen den 13 augusti är temat för festivalen energi och teknik. Dagen inleds med evenemanget Space Day, som ordnas av Europeiska rymdorganisationen ESA:s företagsinkubationscenter och ESA Philab. Butterfly Immersive Learning Experience för unga

människor erbjuder ett upplevelsebaserat sätt att utforska framtida fenomen under ledning av Rebekah Rousi. På kvällen kommer det att finnas en stämningssfull Lights-off-upplevelse, där konstverk och föreställningar upplevs utan elektriskt ljus.

Mot nordlig innovation

Torsdagen den 14 augusti fokuserar vi på de nordiska ländernas möjligheter att attrahera investeringar. Panelen som ordnas av Vasa universitet och Borenius diskuterar hur Finland kan bli en ledande internationell investeringsdestination. I panelen deltar minister Joakim Strand, Casper Herler och Minna Martikainen.

Samma kväll är utställningen Fjärilar öppen längre än vanligt som en del av Konstens natt i Vasa. Dessutom öppnas en konstatställning av den australiensiska konstnären Katey O'Sullivan på Tritonia.

Kultur och välfärd

Fredagen den 15 augusti fortsätter festivalen med en ny nordisk kultur och välfärd. Programmet innehåller spel och lektioner om välbefinnande i arbetet som baserar sig på virtuell verklighet. Helgens program kommer att bekräftas senare.

Universitetet bygger en mer hållbar framtid

Målet med Wasa Future Festival är att föra samman experter från olika områden och hitta lösningar på samhällets stora utmaningar. Vasa universitets deltagande återspeglar dess strategiska mål att vara en aktiv aktör inom regional utveckling och global förändring.

Aktuellt program och mer information finns på Wasa Future Festivals webbplats: wasafuturefestival.fi

BILD: Vaasa Futurefestival 2023

KÄLLA: Vasa universitet

UTBILDNING PÅ NÄTET

AI-KURS

VAMK och Vaasan Universitet erbjuder AI-kurs för företagare och andra – Gratis webbkurs öppnar upp AI:s möjligheter i företagandet



Artificiell intelligens (AI) förändrar företags verksamheter i snabb takt. Genom AI kan man automatisera rutinuppgifter, förbättra kundservice och till och med skapa helt nya affärsmodeller.

Men hur kan små och medelstora företag (SMF) och enskilda företagare praktiskt utnyttja AI? Vaasan ammattikorkeakoulu (VAMK) och Vaasan Universitet erbjuder nu en lösning: en gratis webbkurs som hjälper till att identifiera AI:s möjligheter i den egna verksamheten.

AI är inte framtiden – det är här nu

Den nya webbkursen från AI2Business-projektet riktar sig särskilt till små och medelstora företag, företagare och alla som vill lära sig hur AI kan användas för att utveckla verksamheten. Kursen ger praktisk kunskap utan att kräva djup teknisk förkunskap.

”Företagen efterfrågar konkret kunskap om hur man kan använda AI. Vårt mål är att påskynda byggandet av AI-kompetens,” säger Sanna Peltonen, projektledare för AI2Business vid VAMK.

Kursen finns på engelska och kan genomföras i ens egen takt, vilket gör den till ett särskilt flexibelt alternativ för upptagna företagare och anställda.

Hur förändrar AI företagande?

Många företag ser AI enbart som ett verktyg för att automatisera uppgifter, men dess betydelse är mycket bredare. ”AI effektiviserar inte bara processer, det förändrar affärslogiken,” betonar Marko Kohtamäki, professor vid Vaasan Universitet.

I kursen behandlas AI från tre olika perspektiv:

Företagande – Hur kan AI ge konkurrensfördelar?

Teknologi – Vilka tillämp-

ningar finns?

Design – Hur kan AI-lösningar utformas användarvänligt?

”Att utnyttja AI handlar inte bara om teknik. Om lösningen inte tjänar användarna, blir den lätt isolerad,” påminner Peltonen.

Praktiska exempel: Hur använder företag AI idag?

I kursen presenteras tre konkreta företagsdrivna AI-experiment som illustrerar hur AI kan användas inom olika delar av verksamheten:

Dokumenthantering – Automatisk datautvinning och rapportgenerering.

Prisprognoser – Dynamiska prismodeller baserade på marknadsläget.

Kvalitetskontroll i produktion – Maskininlärning kan upptäcka fel i realtid.

”Dessa experiment bygger på företagets verkliga behov och visar hur AI kan tillämpas inom olika branscher,” berättar Jani Boutellier, biträdande professor vid Vaasan Universitet.

Hur kan man delta i den gratis kursen?

Kursen befinner sig för närvarande i pilotfas och det är kostnadsfritt att delta. Den passar särskilt väl för anställda och chefer i små och medelstora företag, men är öppen för alla som är intresserade av ämnet.

Det är enkelt att delta:

Registrera dig för kursen på AI2Business-projektets Mood-

le-plattform: <https://moodle.muovadigital.net/mod/page/view.php?id=680>

Studera i din egen takt – materialet är tillgängligt dygnet runt.

Få ett intyg efter genomförd kurs som visar dina kunskaper.

Kursen är en del av det EU-finansierade AI2Business-projektet, och deltagarna ombeds registrera sig i projektets uppföljningssystem. Detta hjälper till att mäta effekten av AI-utbildningen i Finland.

”Deltagaren behöver inte oroa sig för detaljer – vi guidar er genom varje steg,” försäkrar Peltonen.

AI är framtiden – var med redan nu

AI erbjuder företag enorma möjligheter, men för att utnyttja dem krävs förståelse för hur tekniken passar in i den egna verksamheten. Med denna kurs kan företag ta de första stegen in i AI-världen utan stora investeringar.

Har du ett företag som vill hålla sig i framkant? Anmäl dig nu och börja lära dig!

AI2Business-projektet är en del av EU-finansierade projekt och syftar till att främja AI-kunskaper hos små och medelstora företag. Mer information om projektet: VAMK:s webbplats.

NYHETER

HÅLLBAR HÄLSOVÅRD

En husläkare och en personlig sjuksköterska är nyckeln till en fungerande hälso- och sjukvård

Hälso- och sjukvårdspersonal ser husläkar- och familjesköterskemodellen som en central lösning för att återställa medborgarnas förtroende för det skakiga hälso- och sjukvårdssystemet.

Enligt en färsk rapport från nätverket för hållbar vård skulle en permanent vårdrelation möjliggöra ett mer individuellt möte med patienten och förbättra kontinuiteten i vården.

Finländarnas förtroende för hälso- och sjukvården har sjunkit oroväckande kraftigt under de senaste åren. Enligt Institutet för hälsa och välfärd (THL) rapport Hälsosamma Finland var det år 2024 endast cirka hälften av finländarna som lita på hälso- och sjukvårdstjänster, medan motsvarande andel ännu år 2020 var 76 procent.

Sammanlagt 580 personer inom hälso- och sjukvården svarade på enkäten som hälso- och sjukvårdsforskningsföretaget NHG genomförde i maj-juni 2025. Enligt forskningsdirektör Riikka-Leena Leskelä krävs det korrigeringar både i systemet och i vardagen för att stärka förtroendet.

Permanent vårdrelation som en lösning

Många professionella respondenter ansåg att en permanent vårdrelation var den viktigaste lösningen. Modellen där husläkaren och sjuksköterskan arbetar som ett par sågs som ett sätt att säkerställa kontinuitet och kvalitet i vården. Husläkar- och sjuksköterskarmodellen stöddes oberoende av respondenternas bakgrund och man trodde att den bättre skulle möjliggöra individuella och lugna möten med patienterna.

Finlands Läkarförbund har



satt upp ett ambitiöst mål: år 2030 ska varje finländare garanteras en husläkare som är lätt att kontakta och som vid behov kan konsulteras inom två veckor. För att uppnå detta mål krävs omedelbar implementering.

Långa väntetider undergräver förtroendet

Enligt utredningen försvagas medborgarnas förtroende för hälso- och sjukvården i synnerhet av långa väntetider, brist på resurser och upplevelser av dålig vård. De som svarade på enkäten betonade behovet av snabbare mottagningstider, tillgång till vård och kontinuitet i vården – samma frågor som medborgarna oroade sig för i rapporten Friska Finland.

Behandlingsvägarna ska vara tydliga, väl beskrivna och fortskrida konsekvent. De bör kommuniceras tillräckligt och de bör vara lätta för vem som helst att hitta. Tillräckliga personalresurser ansågs vara nyckeln till att

klara av de yrkesutbildade personernas arbetsbelastning och ork.

Det personliga mötet ska betonas

Även om digitala tjänster erbjuder många människor effektiva kanaler för att organisera vården, betonade respondenterna behovet av att upprätthålla möjligheten till personliga möten – särskilt för äldre och personer som behöver särskilt stöd. Mångsidiga servicemodeller sågs som en lösning som kan ta hänsyn till olika behov.

De professionella såg också utrymme för förbättring i mötet med patienten. I svaren betonades en önskan om att möta patienten som en individ, inte bara som ett fall, och man önskade också mer tid för möten.

Ett universellt system skulle stärka förtroendet

Professor Heikki Hiilamo från Helsingfors universitet föreslår som en lösning ett universellt

hälso- och sjukvårdssystem som betjänar alla finländare på ett jämnt sätt. Med universellt system menar han att skattepengar används för att betala för samma nivå av tjänster för alla, utan ojämlika kategorier.

Den offentliga hälso- och sjukvården ökar medborgarnas förtroende och är också det ekonomiskt mest hållbara sättet att ordna tjänster på lång sikt, sammanfattar Hiilamo. Dessutom behöver systemet incitament som belönar förebyggande av sjukdomar, inte bara behandling av dem.

Liina-Kaisa Tynkkynen, ledande forskare vid Institutet för hälsa och välfärd, betonar att försvagningen av förtroendet måste tas på allvar. Enligt henne är det viktigt att lyssna bättre på både medborgarna och hälso- och sjukvårdspersonalen när man överväger nästa steg i reformen av den nationella och regionala hälso- och sjukvården.

ASTRONOMI

ASTRONOMI

3I/ATLAS, en gäst från yttre rymden i höst



Astronomer har upptäckt en anmärkningsvärd himmelsk besökare som har färdats miljarder mil och möjligen miljontals år för att nå vårt solsystem. Kometen 3I/ATLAS, som först upptäcktes den 1 juli 2025 av det NASA-finansierade teleskopsystemet ATLAS i Chile, är bara det tredje kända interstellära objektet som någon sin observerats.

Termen "interstellär" syftar på det stora utrymmet mellan stjärnor, där objekt kan driva omkring i eoner i det kalla mörkret innan de fångas upp av gravitationen från ett annat stjärnsystem. Till skillnad från kometer som har sitt ursprung i vårt solsystem och följer förutsägbara elliptiska banor runt solen, följer 3I/ATLAS vad astronomer kallar en hyperbolisk bana – vilket innebär att den kommer att passera genom vårt solsystem en gång och fortsätta sin resa ut i rymden för att aldrig återvända.

"Den här kometen kommer

helt klart från en plats utanför vårt solsystem", förklarar NASA-forskare som studerar objektets omloppsbana. När vi följer dess bana bakåt är det uppenbart att 3I/ATLAS har färdats genom den interstellära rymden under en extraordinärt lång tid innan den anlände hit.

Upptäckten av kometen började faktiskt flera veckor innan den officiellt identifierades. Arkivobservationer från flera ATLAS-teleskop över hela världen och Zwicky Transient Facility vid Palomar-observatoriet i Kalifornien avslöjade att objektet hade varit synligt så tidigt som den 14 juni 2025. Vid tidpunkten för upptäckten befann sig 3I/ATLAS ungefär 410 miljoner kilometer från solen, inom Jupiters omloppsområde.

Det som gör denna besökare särskilt fascinerande är dess hastighet och ursprung. Den interstellära kometen rusar genom rymden med en hastighet på cirka 137 000 kilometer i timmen, en hastighet som kommer att öka när den närmar sig solen. Astronomer har fastställt att 3I/ATLAS närmade sig vårt solsystem från Skytten, stjärnbilden som pekar mot mitten av vår galax Vintergatan.

Kometens namngivning följer etablerade astronomiska konventioner. "3" indikerar att det är det tredje kända interstellära objektet, efter 'Oumuamua (upptäckt 2017) och 2I/Borisov (upptäckt 2019). Beteckningen "I" markerar den specifikt som interstellär, medan "ATLAS" hedrar kartläggningsteleskop-systemet som upptäckte den.

Till skillnad från sin föregångare 'Oumuamua, som såg mer ut som en asteroid, uppvisar 3I/ATLAS tydliga kometegenskaper. Astronomer kan observera dess aktiva kärna omgiven av koma – ett ljusst moln av gas och stoft som bildas när kometens isiga yta börjar förångas under den ökande solstrålningen. Denna aktivitet bekräftar att 3I/ATLAS innehåller flyktiga ämnen som har överlevt sin långa resa genom det iskalla vakuumet i den interstellära rymden.

Kometen utgör inget hot mot jorden. Dess närmaste närhet till vår planet kommer att vara ungefär 1,8 astronomiska enheter – cirka 170 miljoner mil bort. Den 30 oktober 2025 kommer 3I/ATLAS att nå sin närmaste punkt till solen på ungefär 1,4 astronomiska enheter, precis innanför Mars omloppsbana,

innan den påbörjar sin utresa från vårt solsystem.

Astronomer över hela världen tävlar om att studera denna kosmiska tidskapsel medan de kan. Kometen bör förbli synlig för markbaserade teleskop fram till september 2025, varefter den kommer att passera för nära solen för att kunna observeras på ett säkert sätt. Den kommer att dyka upp igen på solens baksida i början av december 2025, vilket ger en sista möjlighet till detaljerade studier.

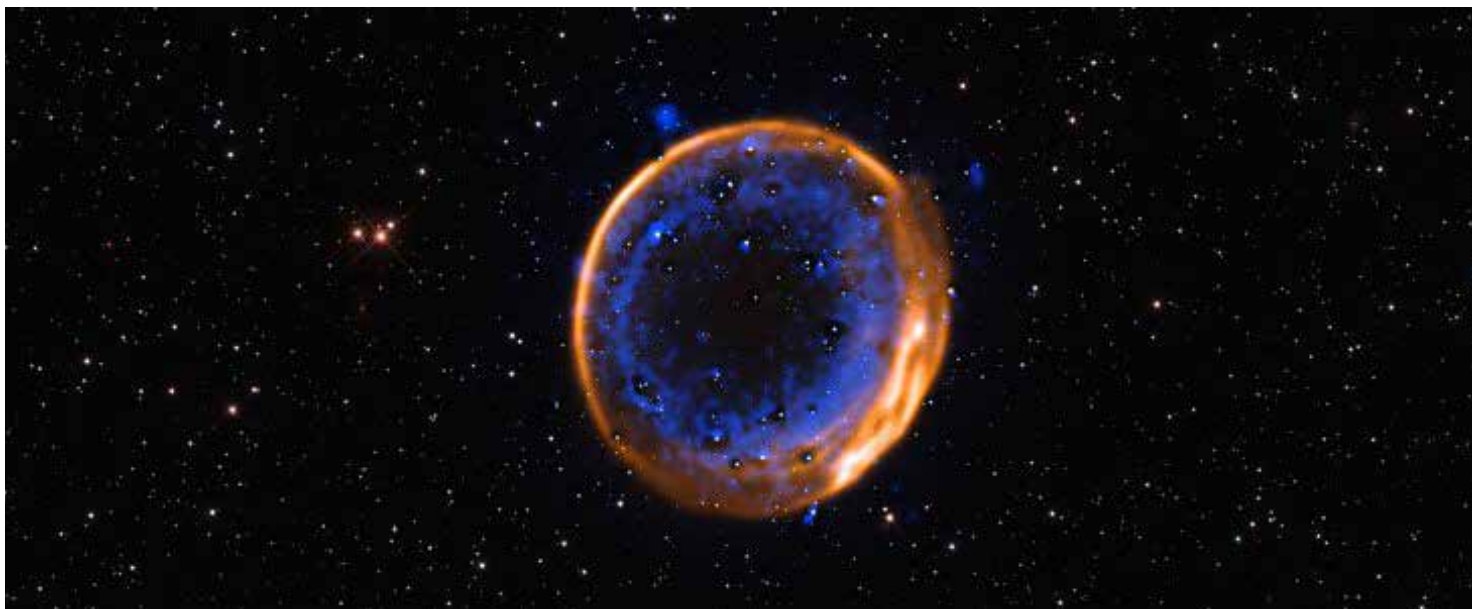
Forskare är särskilt intresserade av att analysera kometens sammansättning, vilket kan ge insikter i hur andra stjärnsystem bildas. Den kemiska signaturen hos 3I/ATLAS kan avslöja detaljer om dess ursprungliga stjärngrannskap och de förhållanden som kastade ut den i den interstellära rymden för miljontals eller miljarder år sedan.

När denna höstbesökare fortsätter sin korta passage genom vårt kosmiska grannskap, fungerar den som en påminnelse om vår galax dynamiska natur, där objekt kan korsas de stora avstånden mellan stjärnor, och ibland ge oss glimtar av det större universum bortom vårt solsystems gränser.

ASTRONOMI

ASTRONOMI

DUBBELDETONATION: Astronomer fångar första bilden av stjärna som förstörts av två explosioner



En ny, spektakulär bild avslöjar en kosmisk katastrof – en vit dvärg som exploderade inte en, utan två gånger, och lämnade efter sig ett vackert men våldsam samt minnesmärke.

Med hjälp av Europiska sydobservatoriets (ESO) Very Large Telescope (VLT) har astronomer äntligen fått direkta bevis för en "dubbeldetonationssupernova", ett länge teoretiserat fenomen där en döende stjärna exploderar i två påföljande explosioner. Upptäckten, publicerad i *Nature Astronomy*, omvandlar vår förståelse av några av universums viktigaste explosioner – samma som skapade järnet i vårt blod och avslöjade universums accelererande expansion.

En stjärnornas gåta löst

De flesta supernovor är massiva stjärnors våldsamma död, men typ Ia-supernovor – som i detta fall – är annorlunda. De uppstår från vita dvärgar, de kompakta, jordstora kvarlevorna av stjärnor som vår sol. I decennier har astronomer trott att dessa explosioner inträffar när en vit dvärg

samlar tillräckligt material från en följeslagare för att nå en kritisk massa, vilket utlöser en enda, katastrofal detonation.

Men nu har VLT:s Multi Unit Spectroscopic Explorer (MUSE) fångat något aldrig tidigare sett: det otvetydiga beviset på en dubbel explosion.

"Det här är första gången vi ser direkt bevis för att en vit dvärg kan explodera två gånger," säger studiens huvudförfattare Priyam Das från University of New South Wales i Canberra, Australien. "Det är som en kosmisk matryosjka – en explosion utlöser en till, och resultatet är en supernova som vi inte fullt ut förstått tidigare."

Fingeravtrycket av en dubbel explosion

Nyckeldetektet ligger i SNR 0509-67.5, ett supernovarest som hänger kvar i rymden som ett eko av förstörelse. Genom att analysera dess struktur upptäckte teamet två distinkta lager av kalcium – ett säkert tecken på en dubbeldetonation.

Så här gick det till:

Första explosionen – Den vita dvärgen, insvept i stulet helium från sin följeslagare, blir instabil. Heliumet antänds och utlöser en kraftig ytexplosion.

Andra explosionen – Chockvågen färdas inåt, komprimerar stjärnans kärna tills den också exploderar i en slutlig, apokalyptisk detonation.

"Den yttre explosionen klämmar åt stjärnan som ett skruvstöd och skapar förutsättningarna för den andra, mycket våldsammare explosionen," förklarar Ivo Seitenzahl, som ledde observationerna. "Detta bevisar att vita dvärgar inte behöver nå kritisk massa för att explodera – de kan självförstöras i förtid, i en spektakulär tvåstegsprocess."

Varför detta ändrar allt

Typ Ia-supernovor fungerar som kosmiska mätband som astronomer använder för att kartlägga universum. Deras förutsägbara ljusstyrka ledde till Nobelprisbelönade upptäckten av mörk energi 2011. Men om vissa av dessa explosioner sker via en dubbeldetonationsmekanism,

kan deras konsekvens – och därmed våra kosmiska mätningar – behöva omprövas.

"Denna upptäckt tvingar oss att tänka om kring fysiken bakom dessa explosioner," säger Das. "Om vissa supernovor exploderar annorlunda måste vi ta hänsyn till det när vi använder dem för att kartlägga universum."

Ett kosmisk skådespel

Bortom vetenskapen är resten i sig ett andasväckande skådespel – en glödande nebulosa formad av två explosioner, där dess kalciumrika lager (synliga i blått på bilden) ristar ut förstörelsens eko.

"Det är inte bara data – det är ett konstverk," reflekterar Das. "Att se spåren efter en så våldsam men vacker händelse... det är ödmjukande."

Med denna upptäckt har astronomer nu fått en ny pusselbit – en som kan omforma vår förståelse av hur stjärnor dör, hur järn sprids i kosmos, och till och med hur universum expanderar.

Källa: ESO/VLT/MUSE

SJUKDOMAR

CELIAKI

Revolutionerande blodprov kan förändra diagnostiken vid celiaki för patienter som redan äter glutenfri kost



För miljontals människor världen över som lever med celiaki har det alltid varit ett frustrerande moment att få en korrekt diagnos.

Traditionell testning kräver att man äter gluten för att utlösa det immunsvaret som läkare kan upptäcka, men många patienter har

redan eliminerat gluten från sin kost för att må bättre. Nu ger banbrytande forskning publicerad i Gastroenterologi hopp om en lösning som kan revolutionera hur celiaki diagnostiseras.

Det nuvarande diagnostiska dilemma

Celiaki drabbar cirka 1,4

% av den globala befolkningen, men många fall förblir odiagnostiserade eller feldiagnostiserade. Tillståndet uppstår när immunsystemet av misstag angriper tunntarmen som svar på gluten, ett protein som finns i vete, korn och råg. Denna autoimmuna reaktion skadar tarmslemhinnan och kan leda till

allvarliga komplikationer om den inte behandlas.

För närvarande är diagnostisering av celiaki beroende av att detektera specifika antikroppar i blodet och bekräfta tarmskador genom biopsi. Dessa tester fungerar dock bara korrekt när patienter aktivt konsumerar gluten. För personer som redan har anammat en glutenfri kost – ofta efter år av oförklarliga matsmältningssymtom – krävs det en ”glutenutmaning” för att få en definitiv diagnos: att medvetet återinföra gluten i kosten i flera veckor eller månader.

Denna process kan vara särskilt svår för patienter som har upplevt betydande lindring av sina symtom på en glutenfri diet. Många är förståeligt nog ovilliga att göra sig sjuka igen bara för att bekräfta en diagnos, särskilt när behandlingen förblir densamma: strikt glutenundvikande.

Ett nytt tillvägagångssätt: Att rikta in sig på T-celler

Den nya forskningen fokuserar på en annan aspekt av immunsvaret – T-celler, som är vita blodkroppar som spelar en avgörande roll i kroppens immunsystem. Vid celiaki känner specifika T-celler igen glu-

ten som ett hot och orkestrerar det inflammatoriska svaret som skadar tarmen.

Det som gör den här upptäckten särskilt spännande är att dessa glutenspecifika T-celler verkar finnas kvar i blodomloppet även när patienterna följer en strikt glutenfri kost. Denna ut hållighet skapar en möjlighet för diagnos som inte är beroende av aktiv glutenkonsumtion.

Forskarna utvecklade ett blodprov som mäter ut söndringen av IL-2 (interleukin-2) när blodprover stimuleras med gluten i laboratoriet. IL-2 är ett protein som T-celler frisätter när de stöter på sitt målan tigen – i det här fallet gluten. Testet visade anmärkningsvärd noggrannhet när det gällde att identifiera patienter med celiaki, även de som hade varit glutenfria under längre perioder.

Vetenskaplig metod

I studien användes två huvudsakliga metoder: helblodsanalys IL-2 (WBAIL-2) testning och serum IL-2-mätning efter glutenstimulering. Båda metoderna visade hög sensitivitet och specificitet, vilket innebär att de korrekt identifierade personer med celiaki samtidigt som de korrekt uteslöt dem utan tillståndet.

Till skillnad från tidigare T-cellsbaserade diagnostiska metoder som krävde komplexa laboratorietekniker som tetrameranalyser, är denna nya metod relativt enkel och skulle kunna implementeras i vanliga kliniska laboratorier. Denna praktiska



funktion är avgörande för en utbredd användning.

Påverkan i den verkliga världen

Detta genombrott kan förändra livet för otaliga individer som misstänker att de har celiaki men som inte har kunnat få en definitiv diagnos. Det är särskilt relevant för flera grupper:

Familjemedlemmar till celiakipatienter som kanske har antagit glutenfri kost som en försiktighetsåtgärd och nu vill veta sin status utan att genomgå en glutenutmaning.

Personer med pågående symtom trots att de följer vad de tror är en glutenfri diet, som måste avgöra om de verkligen har celiaki eller ett annat tillstånd.

Individer som diagnostiserats för flera år sedan utan ordentliga tester och som vill ha bekräftelse på sin diagnos för medicinska journaler och familjeplaneringsändamål.

Barn och ungdomar för vilka gluten kan vara särskilt utmanande och störande för tillväxt och utveckling.

Vägen framåt

Även om dessa resultat är lovande, är forskningen fortfarande i valideringsfasen. Testet måste genomgå ytterligare kliniska prövningar innan det blir tillgängligt för patienter. Forskare måste också bestämma optimala protokoll, till exempel hur länge patienterna behöver vara glutenfria innan testet blir tillförlitligt och om det kan skilja mellan olika stadier av celiaki.

Utvecklingen öppnar också dörrar för bättre övervakning av celiakipatienter. Testet kan potentiellt hjälpa läkare att bedöma om patienterna lyckas upprätthålla en glutenfri kost och om deras immunsystem svarar korrekt på behandlingen.

Hopp vid horisonten

För celiakisamhället representerar denna forskning mer än bara ett nytt diagnostiskt verktyg – det är en väg till svar utan den fysiska och känslomässiga belastningen av glutenutmaningar. I takt med att vetenskapen fortsätter att gå framåt kan vi snart se en framtid där diagnosen celiaki är lika enkel som ett rutinemässigt blodprov, oavsett vad som finns på din middagstallrik.

Detta genombrott understryker vikten av fortsatt forskning om autoimmuna tillstånd och visar hur förståelse av de grundläggande mekanismerna för sjukdomar kan leda till praktiska lösningar som förbättrar patienters liv

Hänvisning:

Moscattelli, Olivia G., Amy K. Russell, Lee M. Henneken, Linda Fothergill, Allan Motyer, Hugh Reid, Jamie Rossjohn, m.fl. 2025. "Blodbaserad T-cellsdiagnos av celiaki". *Gastroenterologi* 0 (0). <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2025.05.022>.

Bild: Nacho Jankowski
Creative Commons CC0
1.0 Universell Public Domain Dedikation.

HÄLSOVÅRD

HÄLSOVÅRD

Ny möjlighet för personer som fyllt 65 år – samma pris för allmänläkarbesök inom den privata och den offentliga hälso- och sjukvården



Riksdagen har godkänt en temporär ändring av sjukförsäkringslagen. I och med lagändringen kan personer som är 65 år eller äldre besöka en privat allmänläkare till ett betydligt förmånligare pris än normalt. Samtidigt ges de en ny möjlighet att välja om de anlitar offentliga eller privata allmänläkartjänster.

FPA genomför försöket med valfrihet tillsammans med serviceproducenter inom den privata hälso- och sjukvården 1.9.2025–31.12.2027.

Tydliga priser, inga oväntade kostnader

Ett besök på en allmänläkarmottagning kostar högst 28,20 euro (år 2025) för kunden. Inga andra avgifter, såsom expeditiionsavgifter eller andra serviceavgifter, tas ut av kunden för besöket.

– Målet är att äldre ska få de läkartjänster de behöver vid rätt tidpunkt. Att det finns en fastställd självrisk gör att kunden vet hur stora kostnaderna kommer att vara, vilket förbättrar kundens ställning, säger Auli Valli-Lintu, direktör för lagstiftningsutveckling vid FPA.

År 2025 kan antalet läkarbesök i anslutning till försöket vara högst två och åren 2026 och 2027 högst tre. En videoeller telefonmottagning räknas också som ett besök. En förteckning över de serviceproducenter som deltar i försöket publiceras på FPA:s webbplats närmare tidpunkten för försöket.

– Under försöket kan kunden välja en lämplig läkare som hen anlitar också i fortsättningen, vilket bidrar till bättre vårdkontinuitet, fortsätter Valli-Lintu.

Inom ramen för försöket ersätter FPA också vissa undersökningar, såsom laboratorieprov och bilddiagnostiska undersökningar, som ordinerats vid ett läkarbesök. Kunden betalar hälften av priset för undersökningarna. För undersökningarna fastställs maximipriser för att säkerställa att det inte uppstår oväntade kostnader för kunden och att priserna på tjänsterna hålls på en rimlig nivå.

FPA kommer att publicera en förteckning över de undersökningar som ersätts och maximipriserna för dem på sin webbplats innan försöket inleds.

Undersökning om effekterna av försöket

För att försöket ska lyckas krävs det att ett tillräckligt antal privata serviceproducenter går med i försöket.

I samband med försöket görs en undersökning för att utvärdera effekterna av försöket och bedöma om det är värt att införa denna praxis som en del av hälso- och sjukvårdens servicesystem. Undersökningen granskar till exempel hur snabbt kunderna får vård, vårdens kontinuitet och hur försöket inverkar på välfärdsområdenas arbetsbörda och hela servicesystemets kostnader.

I Finland finns det cirka 1,3 miljoner personer som fyllt 65 år, vilket betyder att försöket omfattar över en femtedel av hela befolkningen.

I augusti ordnas en pressträff om inledandet av försöket kring valfrihet.

KÄLLA: FPA, pressmeddelande

FRITID

VASA

Roddbåtar finns nu att hyra i Gubbgrundet och Lillkyro – Metvikens båt väntar fortfarande på en brygga



Invånarna i Vasa fick chansen att bestämma hur medborgarbudget-medel skulle användas i år, och deras val ledde till att staden köpte tre nya roddbåtar.

Dessa båtar är nu gratis att hyra i Gubbgrundet och Lillkyro, medan båten i Metviken blir tillgänglig i juli när en ny brygga har installerats.

Tre nya roddbåtar tillgängliga gratis

Vasa stad har köpt tre roddbåtar tillsammans med räddningsvästen för allmänheten. Båtarna kan hyras från tre olika platser:

Saaristoravintola Gubbgrundet (i Gerby)

Café Kanttorila (i Vähäkyrö)

Café Metviken (båtuthyrning

börjar vecka 33)

Vid midsommar var båtarna i Gubbgrundet och Lillkyro redan tillgängliga, men roddbåten i Onkilahti väntar fortfarande på att en brygga ska byggas. Arbetet förväntas vara klart vecka 33 (i mitten av augusti), varefter båten kan hyras från Café Onkilahti nära utegymmet.

Hur hyr man en båt?

Roddbåtarna kan hyras i högst två timmar åt gången. Den som hyr måste vara myndig, och varje båt rymmer upp till fyra personer. Båtarna är låsta vid stranden, och nycklar samt obligatoriska räddningsvästen kan hämtas på uthyrningsställena.

Öppettider för uthyrningsställen:

Saaristoravintola Ukkokari – Kontakta restaurangens hemsida för öppettider

Café Kanttorila (Lillkyro) – Öppet tis-sön, kl. 12–18

Café Metviken – Båtuthyrning börjar vecka 33

Medborgarbudget för verklig invånarnas idéer

Roddbåtsinitiativet är en del av Vasas medborgarbudget, där invånarna får påverka hur offentliga medel används i deras närmiljö. I år avsattes 15 000 euro till projektet.

Tidigare projekt genom medborgarbudget har inkluderat:

Ett körsbärsträdspark

En blomsteräng

En vinterbadplats

Ytterligare bänkar och papperskorgar längs strandprome-

naden

De nya roddbåtarna ger en utmärkt möjlighet till avkoppling och motion i Vasas vackra skärgård. Eftersom de är gratis att använda är de perfekta för en sommardagstur.

Kommentar:

Det här är ett bra exempel på hur små men meningsfulla förbättringar kan göras i samarbete med invånarna. Roddbåtarna främjar friluftslivet och ger mer liv till Vasas stränder. När bryggan i Onkilahti är klar i augusti kommer ännu fler människor att få chansen att uppleva en roddtur.

Om du inte har provat att ro ännu är det här det perfekta tillfället – gratis och enkelt!

Källa: vaasa.fi

FRITID

SEMESTERFIRANDE

Finländska sommarlovsbudgeter på uppgång – säkerhet och hållbarhet i fokus



Finländarna är beredda att investera mer i sina semestrar i år. En ny undersökning från Nordea visar att den genomsnittliga sommarlovsbudgeten har ökat med nästan 15 % jämfört med fjolåret, till 1 178 euro per hushåll.

Över hälften av finländarna planerar att semestra enbart inom landet, och säkerhetsläget påverkar alltmer valet av utlandsresor.

Budgeter på uppgång – särskilt för familjer

Enligt Nordeas traditionella "Sommarlovsbudget"-undersökning är finländarna villiga att spendera lite mer i år. Även om 60 % av hushållen planerar att använda max 1 000 euro till semestern, har genomsnittsbudgeten stigit till 1 178 euro (jämfört med 1 032 euro 2024). Familjer med barn och invånare

i huvudstadsregionen planerar de dyraste semestrarna – hela 20 % av familjer budgeterar över 2 000 euro för sommarens resor.

"Hushållens ekonomiska situation har förbättrats samtidigt som osäkerheten minskat tack vare saktad inflation och lägre räntor. Köpkraftens uppgång syns redan i semestersplanerna, och den ekonomiska uppgången kommer att förstärkas framöver", kommenterar Jani Eloranta, chef för privatkunder hos Nordea Finland.

Säkerhet och hållbarhet styr resval

Inrikesresor förblir det populära alternativet: 70 % av finländarna planerar att resa inom Finland, och 52 % har inga planer på utlandsresor alls. Antalet som reser utomlands denna sommar (27 %) är något högre än 2024, men säkerhetsfrågor påverkar resdestinationerna avsevärt.

Så många som 45 % av finländarna uppger nu att de undviker vissa områden på grund av säkerhetsrisker (jämfört med 38 % förra året). Militära konflikter och politisk instabilitet styr resplanerna alltmer. Samtidigt blir hållbarhet en allt viktigare faktor: överbelastade turistmål undviks, hållbara transportsätt och destinationer som respekterar mänskliga rättigheter blir populärare.

"Finländarna tar ansvar på allvar, och det syns även i semestersplanerna. Jag är glad att klimat- och människorättsperspektiv blir allt viktigare i reseplaneringen", säger Eloranta.

Kostnadsökningar stör inte – sparande förblir viktigt

Även om prisökningarna de senaste åren varit stora, anser 76 % av finländarna att detta inte påverkat deras semesterbudget nämnvärt. Ändå medger 55 % en viss påverkan, även om tren-

den varit nedåtgående i tre år.

Semester finansieras fortfarande främst med löner och besparingar. Kreditkortsanvändningen har ökat något, men konsumentlån spelar en begränsad roll. Besparingarnas betydelse har minskat sedan 2022, men de förblir en central finansieringskälla.

Undersökningsdata

Undersökningen genomfördes av Kantar Finland 19–26.5.2025 på uppdrag av Nordea. Totalt svarade 1 005 finländare i åldern 18–79 år. Felmarginalen är ±1,4–3,1 % (med 95 % konfidensintervall).

Nordeas undersökning bekräftar att finländarna värdesätter säkra och hållbara semestrar – och är beredda att investera mer i dem. I sommar riktas resandet starkt mot inrikesdestinationer, men även utlandsresor planeras noggrant för att garantera en lugn och meningsfull semesterupplevelse.

Källa: nordea.fi

STATISTIK

STATISTIKCENTRALEN

Antalet innevånare med främmande språk har fördubblats på tio år



Finlands befolkning förändras i snabb takt. Vid slutet av år 2024 fanns det 610 148 personer i Finland vars modersmål var något annat än finska, svenska eller samiska.

Enligt Statistikcentralen ökade antalet främmandespråkiga med över 50 000 personer bara under året – och har därmed fördubblats jämfört med situationen för tio år sedan.

Andelen främmandespråkiga i befolkningen är nu 10,8 %. Samtidigt minskade antalet personer med finska, svenska eller samiska som modersmål med nästan 20 000 personer.

Ryska fortsatt största språkgruppen

Den största främmandespråkiga gruppen är fortfarande de med

ryska som modersmål: 102 487 personer. Därefter kommer estnisktalande (49 563) och arabisktalande (43 534). Av de större språkgrupperna var det bara de estnisktalande som minskade i antal jämfört med föregående år.

Befolkningsökningen stor – men ojämnt fördelad

Finlands officiella folkmängd var 5 635 971 i slutet av 2024. Under året ökade befolkningen med 32 120 personer, vilket är den näst största ökningen på 60 år. En orsak är de många ukrainska medborgare som fått hemkommun i Finland: över 13 000 under 2024.

Men befolkningsökningen är ojämnt fördelad. I 85 kommuner ökade invånarantalet, medan det minskade i 223 kommuner. Störst tillväxt hade Helsingfors, Esbo och Tammerfors, medan Kouvola, Nyslott och Kotka tappade flest invånare.

Kainuu under 70 000 invånare

På landskapsnivå växte befolkningen mest i Nyland (+22 763) och Birkaland (+6 097). Den största minskningen skedde i Kymmenedalen (-1 216) och Södra Österbotten (-610). I Kajanaland (Kainuu) föll invånarantalet under 70 000.

Relativt sett ökade folkmängden snabbast i **Kaskö (+2,7 %)**, Gustavs (+2,2 %) och Esbo (+2,2 %). De största relativa minskningarna noterades i Soini (-3,9 %), Vederlax (-3,3 %) och Hyrynsalmi (-3,0 %).

Utländsk bakgrund mest koncentrerad till södra Finland

Vid utgången av 2024 bodde det 623 949 personer i Finland med utländsk bakgrund, vilket motsvarar 11,1 % av befolkningen. Nästan hälften av dessa bor i huvudstadsregionen.

Kommunerna med högst andel personer med utländsk bakgrund var Vanda (29,2 %), Esbo (25,1 %) och Närpes (23,0 %).

På landskapsnivå var andelen störst i Nyland (19,3 %) och på Åland (18,7 %). Av Ålands utländska befolkning hade 40 % svensk bakgrund. Den lägsta andelen utländsk bakgrund fanns i Södra Österbotten (4,5 %).

Födda 1990 den största åldersgruppen

Den största enskilda åldersgruppen i Finland vid årsskiftet var personer födda 1990 – de är nu 34 år. Det fanns 78 162 personer i denna grupp, varav 62 129 födda i Finland och 16 033 utomlands. Näst största grupp var födda 1992.

Utvecklingen visar att migration och demografi tillsammans formar Finlands framtida befolkning – inte bara i antal, utan också i språk, kultur och samhällsstruktur.

AI Assistant-landskapet 2025: Vilket är rätt för dig?



Utbudet för artificiell intelligens har blivit anmärkningsvärt mångsidigt, med flera kraftfulla AI-assistenter som konkurrerar om användarnas uppmärksamhet.

Varje stor aktör – ChatGPT, Claude, Gemini, DeepSeek och andra – bidrar med unika styrkor och förmågor. Att förstå dessa skillnader kan hjälpa dig att välja rätt AI-verktyg för dina specifika behov.

De stora aktörerna och deras styrkor

ChatGPT är fortfarande det mest kända namnet inom AI-assistans och utmärker sig särskilt när det gäller tillgänglighet och användarvänlighet. De senaste uppdateringarna har gjort bildgenerering tillgänglig för alla användare genom GPT-4o-modellen, med både gratis- och betalnivåer som erbjuder robust funktionalitet. ChatGPT:s styrka ligger i dess balanserade inställning till olika uppgifter, även om den ibland saknar den tekniska precision som finns i specialiserade alternativ.

Claude har etablerat sig som det bästa valet för komplexa resonemang och kreativa uppgifter. Användarna berömmar konsekvent Claudes genomtänkta, nyanserade svar och

dess förmåga att hantera sofistikerad analys. Claude är särskilt stark på kodningsuppgifter och ger vad många anser vara den mest "människoliknande" konversationsupplevelsen. Claude erbjuder dock för närvarande inte inbyggda bildgenereringsfunktioner. Google Gemini utnyttjar Googles stora resurser och integration med befintliga Google-tjänster. Med den senaste uppgraderingen till Imagen 4 erbjuder Gemini nu imponerande bildgenereringsfunktioner som producerar högkvalitativa bilder upp till 2K-upplösning.

Gemini utmärker sig i multimodala uppgifter och drar nytta av Googles sökintegration, vilket gör den särskilt användbar för forskningstunga aktiviteter.

DeepSeek har dykt upp som ett övertygande alternativ, särskilt för användare som söker kraftfulla AI-funktioner utan betalningskrav. Den konkurrerar med GPT-4 och Claude i många tekniska uppgifter, och utmärker sig särskilt inom programmering och kinesisk språkbehandling. Avvägningen är färre ytterligare funktioner – ingen bildgenerering, webbsurfning eller plugin-ekosystem

Funktioner för bildgenerering

Alla AI-assistenter skapar inte bilder lika bra. ChatGPT erbjud-

er bildgenerering genom både sin integrerade GPT-4o-modell och det klassiska DALL-E-systemet, vilket gör det tillgängligt för både gratis och betalda användare. Geminis senaste Imagen 4-uppgradering har avsevärt förbättrat dess visuella skapande, med användare som noterar förbättrad bildkvalitet och bättre textåtergivning i bilder. Claude, trots sina många styrkor, saknar för närvarande inhemsk bildgenerering. Den utmärker sig dock när det gäller att analysera och beskriva bilder som användare laddar upp. DeepSeek inkluderar inte heller bildgenerering i sin nuvarande funktionsuppsättning, utan fokuserar istället på textbaserade uppgifter och kodningshjälp.

Bäst för olika användningsändamål

För allmänt bruk framstår ChatGPT ofta som det mest praktiska valet på grund av dess balans mellan funktioner, tillgänglighet och omfattande dokumentation. Dess gratisnivå ger betydande funktionalitet, medan betalda uppgraderingar erbjuder avancerade funktioner för avancerade användare. Tekniska proffs och utvecklare föredrar ofta Claude för dess överlägsna resonemangsförmåga och kodningshjälp, eller DeepSeek för dess starka programmeringsprestanda och kostnadseffektivitet. Gemini tilltalar särskilt användare som redan är inbäddade i Googles ekosystem och de som behöver robusta forskningsfunktioner i kombination med bildgenerering.

Prestanda och tillgänglighet

De senaste benchmark-testerna visar intressanta mönster i AI-prestanda. DeepSeek levererar konsekvent tekniska utdata

av hög kvalitet samtidigt som den är helt gratis att använda. Claude upprätthåller sitt rykte för tankeväckande analyser och komplexa resonemangsuppgifter. ChatGPT ger pålitlig, tillgänglig prestanda i olika applikationer, medan Gemini erbjuder stark balanserad prestanda med utmärkt integration av Google-tjänster. Tillgänglighetsfaktorn varierar kraftigt mellan olika plattformar. ChatGPT och Gemini erbjuder robusta gratisnivåer, men med användningsbegränsningar.

Blickar framåt

Landskapet för AI-assistenter fortsätter att utvecklas snabbt, och varje plattform utvecklar distinkta personligheter och förmågor. Snarare än en tydlig vinnare drar användarna i allt högre grad nytta av att förstå vilket verktyg som fungerar bäst för specifika uppgifter. Många avancerade användare har tillgång till flera plattformar och växlar mellan dem baserat på den aktuella uppgiften. För de flesta allmänna användare ger ChatGPT den bästa kombinationen av kapacitet, tillgänglighet och supportresurser. Men de med specifika behov – oavsett om det är avancerad kodning (Claude eller DeepSeek), forskning med bildskapande (Gemini) eller kostnadsmedvetet tekniskt arbete (DeepSeek) – kan hitta specialiserade alternativ som är bättre lämpade för deras krav. Nyckeln är att matcha AI-assistenten med ditt primära användningsfall samtidigt som du är öppen för att experimentera med alternativ eftersom dessa plattformar fortsätter sin snabba utveckling. Konkurrensen mellan dessa system gynnar i slutändan användarna, driver innovation och förbättrar kapaciteten i hela ekosystemet för AI-assistenter.

PRESSFRIHET

STATSRÅDET

Finland leder en internationell koalition för att främja mediefrihet



Vasemmalta oikealle: Viron ulkoministeri Margus Tsahkna, Saksan ulkoministeri Johann Wadephul sekä ulkoministeri Elina Valtonen. Kuva: EU

Finland kommer att ha en betydande roll på det internationella mediefältet när landet tar över ordförandeskapet i Koalitionen för pressfrihet. Det tvååriga arbetet kommer att genomföras tillsammans med Tyskland och inleds i början av juli, när Estland lämnar över ordförandeskapet.

Media Freedom Coalition är en landskoalition som grundades 2019 och som samlar 51 länder från sex kontinenter. Koalitionens mål är att främja medier och yttrandefrihet och att förbättra säkerheten för journalister över hela världen. Initiativet lanserades under ledning av Storbritannien och Kanada som svar på de växande ho-

ten mot medierna.

Utrikesminister Elina Valtonen betonade Finlands engagemang för uppgiften: ”Tyngdpunkten i vårt gemensamma ordförandeskap ligger på att skydda journalister, stärka medieläskunnigheten och mer allmänna frågor som gäller global yttrandefrihet. Det är ett nöje att samarbeta med Tyskland i dessa viktiga frågor.”

Valet av Finland är ingen tillfällighet. Landet hamnade på femte plats i det senaste internationella pressfrihetsindexet, vilket visar på dess starka engagemang för mediefrihet. Finland anser att mediefriheten är en grundpelare i ett demokratiskt samhälle och en viktig faktor för att skapa övergripande säkerhet.

Koalitionens arbete är konkret och direkt. Den ingriper

i fall där journalister, grupper av journalister eller medieorganisationer hotas. Påverkan sker genom offentliga uttalanden och direkta diplomatiska kontakter med myndigheterna, antingen från huvudstäderna eller via koalitionsländernas ambassader.

Arbetet är inte begränsat till krishantering. Koalitionen har ett nära samarbete med det civila samhället, journalister och andra mediearbetare samt jurister som är insatta i temat. Denna omfattande strategi säkerställer att åtgärderna bygger på verkliga behov och sakkunskap.

Finlands EU-ordförandeskap är en del av ett mer omfattande åtagande för mediefrihet. Frågor som gäller mediefrihet kommer också att stå högt på agendan under Finlands ordförandeskap i OSSE 2025, som visar på en konsekvent politik i den internationella politiken.

Att stärka medieläskunnigheten är en av Finlands prioriteringar. Detta är särskilt aktuellt i en tid då desinformation och felaktig information sprids snabbt via sociala medier. Mediekompetens är ett viktigt verktyg för medborgarna när det gäller att skilja mellan tillförlitlig och otillförlitlig information.

Skyddet av journalister är en annan viktig fråga. Runt om i världen utsätts journalister för hot, våld och till och med livstidsstraff på grund av sitt arbete. Internationellt samarbete är nödvändigt för att garantera journalisternas säkerhet och deras förmåga att fritt utföra sitt arbete.

Det delade ordförandeskapet med Tyskland ger en möjlighet att kombinera ländernas olika styrkor och erfarenheter. Båda länderna har en lång tradition av att försvara demokratin och yttrandefriheten, vilket förväntas ge ett mervärde till koalitionen arbete.

SEVÄRDHET

STATSRÅDSBORGEN

Historisk möjlighet: Statsrådsborgen öppnar sina dörrar för allmänheten – upptäck makten bakom kulisserna före en omfattande renovering



Statsrådsborgern upplyst i blått och vitt då Finland fyllde 100 år 2017.

Foto: Htm

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0

En sällsynt chans erbjuds lördagen den 6 september 2025, då Statsrådsborgen öppnar sina dörrar för besökare.

Byggnaden, som har varit centrum för Finlands regering i över 200 år, välkomnar gäster att utforska dess historiska utrymmen kl. 8.00–17.00. Evenemanget ger en unik möjlighet att uppleva borgen innan en omfattande renovering inleds.

Engels mästerverk berättar Finlands historia

Statsrådsborgens huvudbyggnad färdigställdes år 1822 och designades av arkitekten Carl Ludvig Engel. Byggnaden har varit regeringens och tjänstemännens arbetsplats under nästan hela

Finlands självständighetstid. Under öppna hus-dagen får besökare vandra genom samma korridorer där ministrar och byråkrater har rört sig i decennier.

Rundturen inkluderar bland annat borgens berömda trapphall, som har varit vittne till avgörande ögonblick i Finlands politiska historia. På trappans avsats i andra våningen sköt studenten Eugen Schauman generalguvernör Nikolaj Bobrikov sommaren 1904. Händelsen blev en vändpunkt i Finlands förhållande till Ryska imperiet.

Denna byggnad är som en levande historiebok. Varje rum och korridor bär på en berättelse som tillhör alla finländare.

En inblick i regeringens hjärta

Under öppna hus-dagen ingår möjligheten att besöka både statsrådets sammanträdessal och republikens presidents presentationssal. I dessa rum har otaliga nationellt betydelsefulla beslut fattats, och de har varit en del av Finlands demokratiska utveckling.

För många besökare är det en överraskning hur anspråkslösa och klassiska dessa utrymmen är. De är inte överdådiga, färgglada eller extravaganta – de speglar Finlands pragmatiska förvaltningskultur

Sista chansen före renoveringen

Årets öppna hus är extra betydelsefullt eftersom det ger den sista möjligheten att se byggnaden innan en omfattande renovering påbörjas. Detaljer om

renoveringen har ännu inte offentliggjorts, men den förväntas pågå i flera år.

Praktisk information och vägledning

För evenemanget krävs ingen förregistrering, och inträdet är gratis. Mer information, inklusive säkerhetsriktlinjer och besöksrutten, kommer att ges i slutet av augusti. Borgen förväntas locka hundratal, kanske tusentals besökare, så köer kan förekomma.

Statsrådsborgen ligger i Helsingfors centrum vid Senatstorget och är lätt att nå med kollektivtrafik. Evenemanget erbjuder en sällsynt chans att uppleva Finlands förvaltningshistoria på nära håll – missa inte detta!

CELIAKI

En lättnad för alla med celiaki – Kyssar är inte farliga



I årtal har personer med celiaki stått inför en fråga mer stressande än ett buffébord fullt av gluten: Att kysa eller inte kysa?

Tänk om din partner precis har ätit en pizza, en croissant eller—herregud—en hel limp vitlöksbröd? Skulle en romantisk kyss bli som en glutenbomb?

Lyckligtvis har vetenskapen klivit in som en hjälte i labbrock. En ny studie presenterad på Digestive

Disease Week® 2025 bekräftar vad förhoppningsfulla romantiker överallt har väntat på: Kyssar är (i stort sett) ofarliga. Även om din partner precis har glufsats i sig en skål saltkex, är glutenöverföringen så minimal att den inte utlöser celiakisymptom.

Studien, ledd av Dr. Anne Lee vid Columbia University, rekryterade 10 modiga par—var och en med en glutenätande partner och en med celiaki—för att testa riskerna med att

kyssa efter en måltid. Den icke-celiakipartnern åt 10 saltkex (för inget skriker romantik som torra, smuliga kex) och kysste sedan sin glutenfria älskade i 10 sekunder.

I ett scenario väntade de fem minuter innan de kysstes. I det andra drack de ett glas vatten först—för inget dödar stämningen som ”Vänta lite, älskling, jag måste hydrera för vetenskapens skull.”

Resultaten? Glutennivåer-

na i celiakipartnerens saliv var så låga att de inte ens uppnådde en farlig gräns. Mängderna var under 20 ppm (parts per million)—samma säkerhetsnivå som för glutenfria livsmedel.

Så vad betyder detta för celiakipatienter? Så länge din partner inte aktivt tuggar en bulle mitt under en kyss, är du säker. Men om du verkligen vill vara extra försiktig, föreslår Dr. Lee en enkel lösning: ”Låt dem dricka vatten först.” För inget säger ”Jag älskar dig” som ”Här är ett glas vatten—skölj bort glutenet, tack.”

Studien är en revolution för celiakipatienter som har oroat sig för varje kyss. Ingen mer utfrågning av partner—”Vad åt du idag? Var det gluten? Visa mig kvittot!” Ingen panik efter en snabb puss. Och framför allt, inget behov av att undvika romantiska stunder bara för att din dejt druckit en öl.

Så varsågod, celiakikrigare, pussas utan rädsla. Ha gärna en vattenflaska till hands—för säkerhet och hydrering. För kärlek borde vara det enda som får ditt hjärta att slå snabbare, inte glutenångest.

CELIAKI

Borde jag överväga att genomgå ett celiakitest?

Att få en ny medicinsk diagnos är ofta en bekymmersam händelse. Den sjukdom som fastställs kan vara svår att behandla, och även med behandling kvarstår ofta många symtom. Oavsett insatser tenderar många sjukdomar att försämrans och kan leda till komplikationer.

Celiaki är inte en sådan sjukdom!

Att få en celiakidiagnos är istället en högst positiv upplevelse. Efter att ha levt med en rad olika symtom under större delen av ens liv upptäcker man nu en sjukdom som är enkel att behandla – utan behov av medicinering. Det är med stor säkerhet möjligt att leva ett normalt liv och vara symtomfri under resten av sin livstid.

Därför är det viktigt att överväga att testa sig för celiaki.

Det goda är att det är enkelt att fastställa eller utesluta möjligheten till celiaki. Ett enkelt blodprov är allt som krävs.

När bör man då överväga att genomgå ett celiakitest? Fundera på följande faktorer som kan vara relevanta för dig:

SYM TOM:

- ☐ Jag har betydligt mera luftbesvär än alla andra jag känner
- ☐ Jag har oftast diarre, inte speciellt svår men mest varje dag
- ☐ Jag har en besvärlig förstoppning och inga mediciner vill hjälpa
- ☐ Då jag går på wc lämnar avföringen att flyta på vattnet
- ☐ Min mamma brukar berätta att jag var väldigt ”spinkig” som barn och hade svårt att få vikten att gå upp
- ☐ Då jag besökte tandläkare i barndomen sa hen att jag har ”konstig tandemalj”
- ☐ Då jag gick i skolan i tiden gav hälsosystem mig en burk järntabletter och sade att jag hade ”dåligt blod”
- ☐ Också senare har min läkare förundrat sig över att mitt hemoglobin är så lågt
- ☐ Folk berättar om att de har en ”dimmig hjärna”, svårt att koncentrera sig och ibland svårt att hitta ord. Det tycker jag att jag också har.
- ☐ Jag har mycket mera huvudvärk och migrän än andra
- ☐ Jag har ofta ett kliande utslag utanpå armbågarna och knäna, ibland med små blåsor
- ☐ Vi har försökt få barn under en lång tid men inte lyckats
- ☐ Jag har under årtionens lopp genomgått flera röntgensundersökningar av tarmen utan att det någonsin har hittats något fel

SLÄKT:

- ☐ Min far/mor/syster/bror/barn har celiaki
- ☐ Jag har minst två mera avlägsna släktingar som har celiaki

TIDIGARE SJUKDOMAR:

- ☐ Jag har över/underfunktion av sköldkörteln (hyper/



hypothyreos)

- ☐ Jag har fläckar utan hår i hårbotten (alopecia areata)
- ☐ Jag har vita pigmentfria fläckar på huden (vitiligo)
- ☐ Jag har varit sjukskriven för depression/burn out
- ☐ Jag har laktosintolerans
- ☐ Jag har insulinbehandlad diabetes konstaterad i unga dagar
- ☐ Jag har konstaterats ha osteoporos fast jag inte ens är 50 år gammal
- ☐ Jag har torr mun och torra ögon och min läkare säger att det är Sjögren's syndrom
- ☐ Jag har domningar i benen och min läkare kallar det för perifer neuropati

Om Du har kruxat för en ruta i någon av dessa grupper, så be att din läkare i samband med följande hälsokontroll gör en celiakiskreening med ett enkelt blodprov som heter S-KeliSeu. Om det är helt normalt så har Du inte celiaki.

Men om provet visar att Du har celiaki, så, vi gratulerar! För detta är en viktigt diagnos som gör att Du kommer att må mycket bättre än tidigare under resten av Ditt liv!

HÄLSA

HÄLSA

Jyväskylä universitet: Midjefetma ökar risken för urininkontinensen



En ny studie visar ett tydligt samband mellan midjefett och ansträngningsinkontinens hos medelålders kvinnor. I synnerhet ökar fett som ackumuleras runt de inre organen och i bukområdet risken för bäckenbottendysfunktion.

En omfattande undersökning vid Jyväskylä universitet visar att det finns ett oroväckande samband mellan kvinnors kroppssammansättning och bäckenbottendysfunktion. Studien, som letts av doktorand Mari Kuutti, följde 376 friska kvinnor i Jyväskylä under fyra år och visar att midjefetma avsevärt ökar risken för urininkontinens.

Mer än hälften av alla kvinnor

har problem med bäckenbotten. Ett oroväckande resultat i studien var att redan i början av studien hade mer än hälften av deltagarna någon form av bäckenbottendysfunktion. Den vanligaste av dessa var ansträngningsinkontinens, som yttrar sig som ofrivillig urininkontinens vid till exempel hosta, nysningar eller rörelse. Studien fokuserade på kvinnor som var mellan 47 och 55 år gamla vid studiens början. "Sambandet mellan kroppssammansättning och symtomen på bäckenbottendysfunktion har undersökts främst genom att endast använda kroppsmasseindex och midjemått", förklarar Mari Kuutti bakgrunden till studien.

Midjefett som en särskild riskfaktor

Studien visade att fett ansamlas särskilt i midjeområdet och runt de inre organen ökar risken för ansträngningsinkontinens. Sig-

nifkanta riskfaktorer var bland annat en högre total fetthalt, midjemått och kroppsmasseindex.

"Resultaten visade att en högre total kroppsfetthalt och en högre fetthalt i buken, midjan och bålén samt runt de inre organen var förknippade med symtomen på ansträngningsinkontinens", förklarar Kuutti. I studien användes mer exakta mätmetoder, såsom bioimpedans och dubbelenergiröntgenabsorptiometri, vilket möjliggjorde en detaljerad analys av kroppssammansättningen.

Livsstilen påverkar bäckenbottenhälsan

Bäckenbottendysfunktion blir naturligt vanligare när en kvinna närmar sig klimakteriet. Östrogenbrist och åldrande bindväv försvagar bäckenbottenstrukturernas funktion. Graviditet, förlossning och andra faktorer

som ökar trycket i bukhålan påverkar också utvecklingen av problemet. Studien betonar dock att livsstilen spelar roll. Ätbeteende och fysisk aktivitet påverkar kroppssammansättningen, vilket i sin tur är kopplat till utvecklingen av bäckenbottendysfunktion. "Kroppssammansättningen formas delvis av livsstilen, så att mäta den kan hjälpa till att identifiera risken för dysfunktion", konstaterar forskarna.

Förebyggande är nyckeln till att hantera problemet

Studiens resultat ger hopp om att bäckenbottendysfunktion kan förebyggas genom livsstilsförändringar. Hälsosam kost och regelbunden motion, som hjälper till att hantera vikten, och särskilt fetma i midjan, kan minska risken för urininkontinens.

HÄLSA

TONÅRINGARS HÄLSA

THL:s skolhälsoundersökning: Unga mår bättre än tidigare



Preliminära resultat från vårens 2025 skolhälsoundersökning visar att högstadielävers välbefinnande har förbättrats. Särskilt flickors hälsotillstånd har stärkts, även om ångest och mobbning fortsätter vara utmaningar.

Ungas hälsa har förbättrats

Enligt Institutet för hälsa och välfärd (THL:s) skolhälsoundersökning från våren 2025 anser 78 % av eleverna i årskurs 8–9 att deras hälsa är ganska bra eller mycket bra. Andelen har ökat med fem procentenheter sedan 2023, enligt THL:s pressmeddelande.

Skillnaden mellan flickor och pojkar är dock betydande: 85 % av pojkarna bedömer sin hälsa som god, jämfört med 72 % av flickorna.

– Utvecklingen är glädjande. Efter pandemiåren är dessa positiva nyheter om ungas välbefinnande välkomna, kommenterar överläkare Terhi Aalto-Setälä vid THL.

Ändå upplever 22 % av ungdomarna sin hälsa som medioker eller dålig – bland flickor är andelen 28 %, medan den bland pojkar är 15 %.

– Många unga upplever fortfarande att deras hälsa är medioker eller dålig. Man kan stärka sitt välbefinnande genom att ta hand om grundläggande saker i vardagen. Tillräcklig sömn, motion, regelbundna måltider och måttlig användning av digitala enheter är viktiga peklare för välmående, som familjer tillsammans bör sträva efter, råder Aalto-Setälä.

Ångest fortsatt vanligt, särskilt bland flickor

Ångest har förblivit vanligt bland unga under de senaste åren. I skolhälsoundersökningen mättes ångest med hjälp av GAD-7-skalan, som bygger på ungdomars egna upplevelser, inte medicinska diagnoser.

Enligt resultaten upplevde 34 % av flickorna och 9 % av pojkarna måttlig eller svår ångest under våren 2025. Siffrorna har inte förändrats nämnvärt sedan föregående undersökning.

– Ungdomars rapporterade ångest ökade tydligt under coronapandemin och är fortfarande ganska vanligt, säger forskningschef Olli Kiviruusu vid THL.

– Förutom pandemin bidrar sannolikt många andra faktorer till de länge höga siffrorna. Det är bra att unga kan identifiera psykiska besvär och prata öppet om dem. Samtidigt har förståelsen ökat för att negativa känslor är en del av livet,

och inte all symptom behöver behandling. Långvariga och allvarliga besvär kräver dock alltid bedömning av en professionell vårdgivare, betonar Kiviruusu.

Mobbning kvarstår, men sprider sig inte

Mobbning har följts i skolhälsoundersökningen sedan 1996. Enligt den senaste undersökningen har 8 % av eleverna i årskurs 8–9 upplevt mobbning minst en gång i veckan. Skillnaden mellan könen är liten: 7 % av flickorna och 9 % av pojkarna berättade att de blivit mobbade.

– Långvarig mobbning är ett allvarligt problem, men även enskilda kränkande, skrämmande eller vådsamma handlingar är skadliga. Att identifiera mobbningssituationer och ingripa effektivt kräver långsiktigt arbete i skolorna, säger utvecklingschef Jenni Helenius.

– Långvariga mobbningssituationer kan vara komplexa, och för att lösa dem krävs samarbete mellan hem och skola, samt ofta även tvärprofessionellt samarbete, tillägger hon.

Omfattande datamaterial – fullständiga resultat på hösten

Vårens 2025 skolhälsoundersökning besvarades av totalt cirka 270 000 unga, inklusive elever i årskurs 4–5 och 8–9 samt gymnasie- och yrkesläroanstaltens första- och and-

raårstudenter.

THL publicerar nu några preliminära resultat som en del av KUVA-uppföljningsindikatorerna. En fullständig statistisk rapport kommer att publiceras den 17 september, och samtidigt uppdateras resultattjänsten på adressen thl.fi/skolhälsoundersökning/resultat. Dessutom diskuteras resultaten under Valfärdsarena-utbildningseven- tet den 22–23 september.

Sammanfattning:

78 % av eleverna i årskurs 8–9 upplever sin hälsa som god (5 % ökning sedan 2023).

Ångest förblir vanligt (34 % av flickor, 9 % av pojkar).

Mobbning drabbar 8 % av ungdomarna.

Fullständiga resultat publiceras i september.

Ungas välbefinnande har förbättrats, men ångest och mobbning kräver fortsatt systematiskt arbete. Genom samarbete mellan familjer, skolor och hälso- och sjukvård kan ungdomars välmående stödjas ytterligare.

HÄLSA

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 kontroll." Han nickade.

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 härjade 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 fängade 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.

STADSPLANERING

VASA TORG

Salutorget ska bli allas vårt vardagsrum!



Salutorget i Vasa genomgår en förändring – studera planerna och säg din åsikt!

Vasa stads hjärta, Salutorget, står inför en omfattande förändring. Nu har ett nytt utkast till översiktsplan för både Salutorget och Hovrättsplanen lagts fram, och invånarna inbjuds att bekanta sig med visionerna och komma med sina åsikter senast den 4 juli.

Planen bygger på det vinnande förslaget ”Vaasan helmi” från den landskapsarkitekttävling som ordnades år 2022. Med en varsam hand kombineras Vasas historiska miljö med moderna behov och önskemål – målet är att skapa ett levande och tillgängligt stadstorg som fungerar som hela stadens gemensamma vardagsrum.

Grönt, lekfullt och tillgängligt

Torgförsäljningen behåller sin plats mitt på torget, men runt omkring planeras upphöjda, gröna vistelsezoner. Dessa ”vardagsrum” ramas in av trappor och kantas av träd, bänkar, stadsgungor, spelbord och ett lekområde med skärgårdstema. I stenläggningen graveras en karta över Vasas skärgård – en hyllning till den unika närmiljön.

Lekkonsten får också sin plats: ett konstverk med vattenstrålar som skapar dimma kommer att anläggas på en jämn yta för att området ska kunna användas även vid större evenemang.

För alla – året om

Tillgänglighet står i fokus. Nya uppvärmda förbindelser, förbättrad belysning och satsningar på cykel-

parkeringar ska göra torget attraktivt för alla åldrar och grupper, året runt.

En ny hållplatszon för kollektivtrafiken anläggs vid torgets södra kant. Här uppförs ett skyddstak där tre bussar kan stanna samtidigt. Fler sittplatser och klätterväxter ger området både praktisk och visuell trivsel. Den nuvarande pergolan bevaras delvis i det nya bygget.

Esplanaden blir konstgata

Hovrättsplanen utvecklas till en konstaxel där konstverk skapar rumsliggande platser och stärker områdets identitet. Särskild vikt läggs vid att bevara det kulturhistoriska arvet samtidigt som klimatsmarta lösningar införs – trädrader, hållbara material och planteringar stöder Vasas miljömål.

Möjligheter och nästa steg

Salutorgets förnyelse finns med i stadens investeringsplan för 2027. Den framtida finansieringen avgör dock om och när projektet kan förverkligas.

Just nu är det invånarnas tur att påverka. Kommentarer kan lämnas in till stadens registratur, antingen per e-post till registraturen@vasa.fi eller personligen till Vasaesplanaden 10. Alla synpunkter behandlas innan projektet går vidare till byggnadsplanering och senare genomförande.

Mer information, visualiseringar och hela planen finns att läsa på stadens webbplats:

☐ www.vasa.fi/gatuplaner

Framtidens salutorg i Vasa ska inte bara vara en plats att passera – det ska bli en plats att stanna, trivas och mötas

KONST

GATUKONST

Ny gatukonst gör Vasa färggladare



Denna sommar kan man uppleva imponerande gatukonst i Vaasa som väcker glädje och diskussion. Konsten finns att beundra i flera stadsdelar som en del av den internationella Meeting of Styles-evenemanget.

Vaasas gator och byggnader får ett nytt utseende när internationellt erkända gatukonstnärer och lokala talanger fyller staden med färg och kreativitet.

Nya väggmålningar har skapats på bland annat Palosaari, Hietalahti och Vöyrinkaupunki, och de för konsten till vardagen för stadens invånare och besökare.

Konst för alla

Verken kan beskådas till exempel längs vägen till Smulterö, på Tegelbruksgatan i Sandviken och vid Tiklasparken. Målningarna har gjorts på Vasa Elnäts transformatorstationer, som nu blivit konstfyllda sevärdheter. Dessutom kommer under sommaren nya färgglada verk att

pryda fotgängartunnlarna.

– Evenemang som Meeting of Styles berikar staden kultur och för nya uttrycksformer till det offentliga rummet. Detta främjar även ungdomars delaktighet och skapar en mer konstvänlig stadsmiljö, säger kulturproducent Ilkka Nyqvist.

Internationell konst på Vasas gator

Meeting of Styles-evenemanget äger rum 27–29 juni i Wasa Graffitilandia och samlar toppkonstnärer från hela världen. Evenemanget ger stadens invånare möjlighet att se konst skapas i sin egen närmiljö.

– Vårt mål är att erbjuda ett öppet och gratis konstgalleri tillgängligt för alla, berättar Aku Siik, ordförande för Katukulttuuri Ry.

Vaasas nya gatukonst gör inte bara staden vackrare, utan väcker också diskussioner och sammanför människor. Gå och upptäck de färgstarka verken – konsten väntar på dig runt hörnet!





MEDICINERING

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 oroa 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

MEDIA

TIDNINGSPRESSEN

Åbo Underrättelser blir nästan helt digital – papperstidningen ges ut endast en gång i veckan



Åbo Underrättelser är den äldsta dagstidningen i Finland. Det första numret utkom den 3 januari 1824

Finlands äldsta tidning, Åbo Underrättelser, minskar kraftigt antalet tryckta tidningar.

Från och med oktober kommer tidningen att ges ut i pappersform endast en gång i veckan, medan den för närvarande utkommer fem dagar i veckan. Den digitala publiceringen kommer dock att fortsätta fem gånger i veckan. Först ut med att rapportera om förändringen var Turun Sanomat.

Beslutet grundar sig på stigande produktionskostnader. I synnerhet ökningen av portot och priset på papper har tvingat tidningen att fundera över kostnadseffektiviteten

i distributionen och tryckningen.

”Jag vet att förändringar väcker känslor. Men genom att minska antalet utgivningsdagar och satsa på en omsorgsfullt producerad tryckt tidning en gång i veckan, istället för att betala distributions- och tryckkostnader för fem utgivningsdagar i veckan, kan vi bevara det viktigaste: pålitlig, lokal och unik svenskspråkig journalistik som lever på sin tids villkor, säger Susanna Landor, VD och ansvarig utgivare för ÅU Media, enligt Turun Sanomat.

Åbo Underrättelser (ÅU) grundades 1824 och är den äldsta dagstidning som fortfarande ges ut i Finland. Tidningen är på svenska och har ett spridningsområde som täcker hela Egentliga Finland, särskilt Åbo, Pargas, S:t Karins och Kimitoön.

ÅU delas ut flera gånger om året

ÅBO UNDERRÄTTELSE

Freitag den 1 December 1939

116 Lagen: Nr. 325 (27.722)

Freitag den 1 December 1939

SOVJET HAR UTAN KRIGSFÖRKLARING BRUTALT ANGRIPT VART LAND.

Bombanfall mot Helsingfors, Viborg, Lahtis, Kotka, Hangö m. fl. orter.

FINLAND FÖRKARAR I KRIGSTILLSTAND.

REPUBLICENS PRESIDENT UTKÄNDT
GÅR FÖRÄNDE PROKLAMATION OM
KRIGSTILLSTAND:
FÖR TRYGGHET AV RIKETS FÖRVAR
OCH SÄKERHETENS UPPRÄTHÅLL
LAND I KRIGSTILLSTAND.
Helsingfors den 30 november 1939.
KVIST KALLIO
Republiken president.
J. H. NIKKANEN
Republiken minister.

Anfaller är en direkt utmaning mot Amerika.

Eller kriget utlovar sig en lång grad av allmänna uppmärksamhet i USA som uppges på Finland.

”Allt Finland utmanas av denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

WARSZAWA, 30 nov. (AP). President Roosevelt bekräftar att han kommer att uttala sig om situationen i Finland och Ryssland.

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

”Första stadiet i denna diplomatiska utmaning mot Ryssland.”

Ryska trupper överskred gränsen på flere ställen.

Flygbombardemangen rikades helt mot den civila befolkningen.

Antalet dödsfall, mest kvinnor och barn, är stort och en mängd förödande eldsvådor anstiftades.

Det som icke blott Finland utan en hel världslig värld huggas kända världens främsta flygförband har en härja. Knappt hade Sovjetunionen utsett de diplomatiska förhållandena med var land och Amerikas erkännande av Finland som ett självständigt land för ett århundrade sedan.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland. Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

Det var först ryska krigsflygförband, som gjorde till sig att utöva sin makt över Finland, som förstörde den civila befolkningen på Karelen och i östra Finland.

MANNERHEIM högsta befälhavare för försvarsmakten.

REPUBLICENS PRESIDENT HAR I GÅR UTKÄNDT FÖRÄNDE BÅGÖRDER:

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

”MIDT I DAG I STATSRÅDET FÖR FÖRSLAG OM RIKSDAGENS BEFÄHARE FÖR FÖRSVARMEN.”

På bilden framsidan av Åbo Underrättelser den 1 december 1939. Sovjetunionen hade anfällt Finland dagen innan, och detta var början på vinterkriget

som en allmän utdelning till alla tvåspråkiga hushåll i Egentliga Finland, till alla hushåll och företag i Åbo centrum och i skärgårdsområdena. Enligt Wikipedia är upplagan av generella distributioner cirka 60 000 exemplar åt gången.

För närvarande utkommer ÅU från tisdag till lördag, men exakt vilken veckodag pappersversionen kommer att ges ut i framtiden har ännu inte meddelats.

Tidningen ges ut av ÅU Media Ab, som fick en särställning i den finska pressen efter att det svenska medieföretaget Bonnier köpte upp majoriteten av de andra svenskspråkiga tidningarna i Finland. Under 2023 förvärvade Bonnier en majoritetspost i KSF Media (t.ex. Hufvudstadsbladet, Västra Nyland, Östnyland) och 2024 hela HSS Media (t.ex. Vasabladet, Södra Österbot-

ten, som en följd av detta kommer att redigeras i Sundsvall, Sverige). På så sätt blev ÅU Media det enda svenskspråkiga mediet i Fastlandsfinland som är helt finskägt.

Den svenskspråkiga pressen genomgår en omvandling även på andra sätt. Till exempel utkommer Vasabladet endast digitalt på måndagar, och den andra stora tidningen i Vasa, Ilkka-Pohjalainen, ges ut i tryck sex dagar i veckan. Vasas nyaste tidning, Vaasa-Pohjanmaa, är i huvudsak digital, men ges också ut några gånger om året som en papperstidning – oftast gratis. Och kanske kan vi nämna vår egen tidning, Wasa Dagblad, som är en del av en ny trend: den ges ut digitalt på söndagar.

PRESS

Vår tidnings chefsredaktör intervjuad i Hufvudstadsbladet

Hufvudstadsbladets artikel från den 17 juni 2025, med den talande rubriken "Hans, 79, vill inte vara pensionär", målar upp en hoppfull och inspirerande bild av åldrande och arbete i dagens samhälle.

I centrum står Hans Björknäs, en 79-årig man som trots att han för länge sedan nått pensionsåldern, aktivt väljer att fortsätta sin utveckling och bidra till samhället genom studier och arbete. Hans berättelse är inte bara en personlig triumf utan belyser också en större samhällstrend och en nödvändig omprövning av hur vi ser på pensionering och äldres roll på arbetsmarknaden.

Artikeln inleds med en skarp kontrast mellan pensionssystemets ursprungliga syfte – att erbjuda fem trygga år efter pensionen – och dagens verklighet där vi lever betydligt längre. Denna demografiska förändring har lett till att nästan hälften av alla i pensionsåldern, likt Hans Björknäs, önskar fortsätta arbeta. Hans, som nu tar en ny examen vid 79 års ålder, symboliserar denna nya era där pensionen ses som en början på något nytt, snarare än ett slut. Hans engagemang i ekologistudier vid Svenska social- och kommunalhögskolan, trots att han är dubbelt så gammal som många av sina medstudenters föräldrar, vittnar om en genuin lust att lära och utvecklas. Hans beskriver studierna som intressanta och gemenskapen som stimulerande, vilket understryker värdet av intellektuell stimulans och social interaktion oavsett ålder.

En central del av artikeln är presentationen av Barbro Schauman och det EU-finansierade projektet Restart, ett samarbete mellan Åbo Akade-

mi, Yrkeshögskolan Novia och Kimitoöns kommun. Projektet syftar till att förändra attityder till äldre och lyfta fram deras värdefulla kompetens på arbetsmarknaden. Schauman betonar det glädjebudskap som projektet vill förmedla: det finns en enorm potential bland äldre med nyttig kompetens som samhället går miste om på grund av stelhet och åldersdiskriminering i det finländska arbetslivet. Många äldre vill fortsätta arbeta, men inte nödvändigtvis på heltid, vilket ställer krav på mer flexibla arbetsmodeller.

Artikeln lyfter också fram betydelsen av livslångt lärande, något som Hans Björknäs exemplifierar genom sin långa läkarbana. Han betonar hur kunskap ackumuleras under årtionden och hur erfarenhet är avgörande, särskilt inom yrken som medicin. Detta perspektiv utmanar den ensidiga fokuseringen på negativa aspekter av åldrande, som minnessjukdomar, och påminner oss om att en stor majoritet av äldre förblir kognitivt intakta och fullt kapabla att bidra. Hans egen historia, där en hjärtinfarkt för fyra år sedan inte stoppade honom från att arbeta utan snarare ledde till en omorientering, understryker hans anpassningsförmåga och drivkraft. Han driver fortfarande en liten läkarmottagning i Vasa där han vårdar vissa patienter sedan 1972, vilket visar på djupa och meningsfulla relationer som sträcker sig över decennier.

En fascinerande aspekt som tas upp är "den andra karriären", ett koncept som blivit vanligare i Japan där en allt äldre befolkning har lett till att uppemot 80 procent av arbetsföra japaner vill fortsätta jobba efter pensionsåldern. Hans Björknäs har själv omfamnat detta genom att sedan 2021 skriva böcker och ge ut en egen tidning på nätet, vilket i sin tur ledde till journa-



listikstudierna. Han framhåller de stora fördelarna med en andra karriär: friheten att välja ett arbete som inte nödvändigtvis behöver försörja familjen, utan snarare bygger på intresse och lust. Detta öppnar upp för en värld av möjligheter för individer att förverkliga länge slumrande drömmar eller utforska nya passioner.

Artikeln återvänder till det finländska pensionssystemets bräcklighet. Med en historisk ratio av två försörjare per försörd som förväntas minska till en till en inom några decennier, är det tydligt att Finland inte har råd att förlora någon som kan bidra. Taina Leinonen, ledande forskare på Arbetshälsoinstitutet, bekräftar att längre karriärer inte bara gynnar individen utan är nödvändiga för välfärdssystemets hållbarhet.

Trots denna insikt framhålls att Restart-projektet har svårt att nå den primära målgruppen: de som just fyllt 60 och börjar fundera på pensionen. De som är aktiva i pensionärsföreningar är ofta inte de som är intresserade av att återvända till arbetsli-

vet. Hans Björknäs delar denna erfarenhet men understryker samtidigt vikten av att individen får njuta av sina pensionsdagar precis som de vill – vare sig det handlar om att resa, vila, trädgårdsarbete eller föreningsliv. Man bör undvika att bli ensam och deprimerad.

Artikeln avslutas med Hans Björknäs orubbliga framåtanande. Han har inga planer på att varva ner, och med förhoppningen att hans barnbarn ska börja studera vid samma universitet till hösten, kan de snart vara tre generationer som studerar samtidigt. Detta sista konstaterande är en kraftfull symbol för livslångt lärande, generationsöverskridande inspiration och den obrutna cirkeln av utveckling och bidrag. Hans Björknäs är ett levande bevis på att ålder bara är en siffra när det kommer till passion, nyfikenhet och viljan att fortsätta vara en aktiv del av samhället. Hans berättelse är ett positivt budskap som utmanar föräldrade normer och banar väg för en mer inkluderande och dynamisk syn på åldrande och arbete.

ASTRONOMI

ASTRONOMI

Astronomer tar de mest detaljerade tusenfärgsbilderna av en galax



Astronomer har skapat ett galaktiskt mästerverk: en extremt detaljerad bild som avslöjar tidigare osedda strukturer i Skulptorgalaxen (NGC 253).

Med hjälp av Europas södra observatoriums (ESO) Very Large Telescope (VLT) har de observerat denna närbelägna galax i tusentals färger samtidigt. Genom att samla in enorma mängder data från varje punkt i galaxen har de skapat en ögonblicksbild av stjärnornas liv i Skulptorgalaxen.

En galax i tusentals nyanser

Bilden visar en spiralförmad galax där varje färgton representerar olika typer av stjärnor, gas och damm. Galaxens centrum lyser i gyllene och orangea nyanser, medan de yttre regionerna övergår i ett djupt blått som gradvis försvinner in i universums svarta tomhet. Spridda

över galaxen syns klara rosa områden – tecken på ny stjärnbildning – samt mörka dammband som formar dess spiralarmar.

”Galaxer är otroligt komplexa system som vi fortfarande försöker förstå,” säger Enrico Congiu, astronom vid ESO och ledare för den nya studien i Astronomy & Astrophysics. ”Skulptorgalaxen är perfekt för studier – den är tillräckligt nära för att vi ska kunna se dess inre struktur i detalj, men tillräckligt stor för att vi ska kunna studera den som ett helt system.”

Revolutionerande teknik

För att skapa denna kartläggning av Skulptorgalaxen, som ligger 11 miljoner ljusår bort, använde forskarna instrumentet Multi Unit Spectroscopic Explorer (MUSE) på VLT. De samlade in data under mer än 50 timmar och kombinerade över 100 exponeringar för att täcka

ett område på cirka 65 000 ljusårs bredd.

”Vi kan zooma in för att studera enskilda stjärnfödsloregioner eller zooma ut och se galaxen som en helhet,” säger Kathryn Kreckel, medförfattare från Heidelberg universitet i Tyskland.

Nyupptäckta planetariska nebulor

Redan i den första analysen av datan hittade teamet cirka 500 planetariska nebulor – glödande gasmoln som kastas av när stjärnor liknande vår sol dör.

”Bortom vår närmaste galaktiska grannskap brukar vi hitta färre än 100 sådana nebulor per galax,” säger Fabian Scheuermann, doktorand vid Heidelberg universitet och medförfattare.

Dessa nebulor fungerar som avståndsmätare, vilket är avgörande för att förstå galaxens struk-

tur. ”Genom att hitta dem kan vi bekräfta avståndet till galaxen – en grundläggande pusselbit för all vidare forskning,” säger Adam Leroy, professor vid Ohio State University och medförfattare.

Framtida utforskning

Nu planerar forskare att använda denna unika karta för att studera hur gas rör sig, förändras och bildar nya stjärnor i Skulptorgalaxen.

”Den stora frågan är hur dessa småskaliga processer påverkar en hel galax, som är tusentals gånger större,” säger Congiu.

Denna tusenfärgsbild är inte bara vacker – den är ett vetenskapligt genombrott som ger oss en djupare insikt i hur galaxer växer och förändras.

CREDIT: ESO ORG
Creative Commons Attribution 4.0 International License

BLOMSTERPRAKT

VASA

Sommarblommor i full blom – en färgsprakande midsommarhälsning i Vasa



Vasa centrum har återigen förvandlats till en levande tavla av färger och dofter när stadens sommarblommor nu står i full blom.

Planteringarna, som är klara precis till midsommar, skapar glädje för både invånare och besökare. I år bjuder blomsterarrangemangen på en rik palett av lila, ljusröda, blå och purpuröda nyanser – en sann synförlust som kommer att vara i full prakt i cirka fyra månader.

Från påsklökar till midsommarblommor – en årlig blomsterresa
Blomstersäsongen i Vasa börjar redan i mars-april med plantering av Tête-à-tête-narcisser. Under maj tar violer, tulpaner och höstplanterade narcisser över med sina gula, lila och vita blommor. Men det är nu, inför midsommar, som sommarens riktiga färgexplosion tar vid.

– ”Vi börjar förberedelserna i maj med att odla blommor i växthus, och när risken för nattfrost är över

flyttas krukningarna och blomtornen ut på stadens gator och torg,” förklarar Åsa Enholm, hortonom vid stadens grönskeförvaltning.

Efter att vårlökarna har blommat klart förbereds marken för de sommarlovande blomsterna. Jorden gödslas och bearbetas noggrant innan de nya planteringarna sätts i marken – en process som alltid ska vara klar till midsommar.

Blomsterpromenad – upptäck Vasa i full blom

För fjärde året i rad bjuder Vasa stad in till en blomsterpromenad, en 3,5 kilometer lång vandring som leder förbi de vackraste blomsterarrangemangen i centrum. Stråket går genom Esplanadparken, runt Salutorget och längs strandpromenaden – en perfekt sommarlovsaktivitet för den som vill njuta av naturens skönhet mitt i staden.

– ”Blommor har en unik förmåga att sprida glädje och skapa gemenskap. Med blomsterpromenaden vill vi uppmuntra både barn och vuxna att stanna upp, ta en extra titt och njuta av det vackra omkring dem,” säger

Enholm.

För den som vill veta mer om vilka blommor som pryder stadens gator och torg finns en särskild sommarblomsbroschyr att ladda ner på stadens hemsida. Här listas alla arter och deras planteringsplatser, så att man lätt kan hitta sina favoriter.

Blommorna – mer än bara dekoration

Blomsterplanteringarna i Vasa är inte bara vackra – de spelar också en viktig roll för stadens miljö och välmående.

Biodiversitet: Blommor lockar till sig bin, fjärilar och andra pollinerare som är avgörande för ekosystemet.

Stadsmiljö: Grönskan och blommorna bidrar till en hälsosammare stadsluft och mildrar värmeböljor.

Psykisk hälsa: Forskning visar att blommor och grönska har en positiv effekt på människors välbefinnande.

I år har extra fokus lagts på att ska-

pa en lång blomningstid genom att kombinera olika sorter som blommar successivt under hela sommaren.

En tradition som växer

Vasa stads blomsterplanteringar har blivit en älskad tradition som väntas med spänning varje vår. Projektet är ett exempel på hur små detaljer kan göra stor skillnad i stadsrummet.

– ”Det är underbart att se hur blommorna förändrar stadsbilden och skapar positiva samtal. Många stannar upp för att ta bilder eller bara njuta av dofterna,” berättar en glädjestrålende Enholm.

För den som vill uppleva blomsterprakt i full skrud rekommenderas en promenad under midsommarhelgen när arrangemangen står som vackrast. Och glöm inte – ta med kameran!

Ladda ned sommarblomsbroschyren här (https://www.vaasa.fi/app/uploads/2025/04/kukkaesite_2025.pdf) för att planera din egen blomstertur genom Vasa.

Källa: vaasa.fi



AI-NYHETER

CLAUDE OPUS 4 , en översikt



Claude Opus 4 höjer ribban för artificiell intelligens

En ny generation av AI anländer med aldrig tidigare skådade förmågor inom kodning, kreativt skrivande och autonoma uppgifter. Anthropic har avslöjat Claude Opus 4, vilket många experter anser vara ett betydande språng framåt inom artificiell intelligens-teknik. Det senaste tillskottet till Claude 4-familjen lovar att förändra hur vi interagerar med AI och erbjuder funktioner som sträcker sig långt bortom enkla fråga-och-svar-utbyten.

Nya genombrott inom AI-prestanda

Claude Opus 4:s mest anmärkningsvärda egenskap är dess förmåga att upprätthålla autonoma kodningssessioner som varar upp till sju timmar, vilket representerar en dramatisk förbättring av AI:s uppmärksamhetsspann och uthållighet. Denna utveckling gör det möjligt för modellen att tackla komplexa programmeringsutmaningar utan konstant mänsklig övervakning, och fungerar effektivt som en digital medarbetare snarare än bara ett snabbvarsverktyg. Modellen har uppnått rekordprestationer på branschens riktmärken,

särskilt inom mjukvaruutvecklingsuppgifter. Claude Opus 4 fick ett aldrig tidigare skådat resultat på 72,5% på SWE-bench kodningsutvärderingen, och överträffade betydligt tidigare AI-modeller inklusive OpenAI:s GPT-4.1.

Vad gör Opus 4 annorlunda?

Till skillnad från tidigare AI-system som gav snabba men ytliga svar, använder Claude Opus 4 vad Anthropic kallar "hybrid-tänkande". Modellen växlar från blixtnabb svarshastighet för enkla uppgifter till utökat tänkande för djupare resonemang om komplexa problem. Detta anpassningsbara tillvägagångssätt gör det möjligt att ge snabba svar när det är lämpligt samtidigt som betydande beräkningsresurser ägnas åt utmanande uppgifter som kräver noggrann analys.

Modellen utmärker sig inom flera områden. Den överträffar tidigare Claude-modeller inom kreativt skrivande, förutom exceptionell visuell smak, vilket gör den särskilt lämpad för konstnärliga och litterära strävanden. Enligt Anthropic kan modellen "analysera tusentals datakällor, utföra långvariga uppgifter, skriva innehåll av mänsklig kvalitet och utföra komplexa åtgärder".

En författares nya följeslagare

För blivande romanförfattare och professionella skribenter representerar Claude Opus 4 en kraftfull kreativ partner. Modellens förbättrade förmågor inom kreativt skrivande, kombinerat med dess förmåga att behålla sammanhang under längre perioder, gör den väl lämpad för långformiga skrivprojekt som romaner. Författare kan samarbeta med AI:n om plottutveckling, karaktärsskapande, dialogförfining och till och med kompletta kapitelutkast samtidigt som de behåller narrativ konsistens genom långa verk.

Modellens 200 000-token kontextfönster innebär att den kan hålla reda på komplexa berättelselinjer, karaktärsrelationer och tematiska element genom ett helt bokmanuskript, och ge sammanhängande förslag och behålla stilistisk konsistens från början till slut.

Internetåtkomst och realtidsinformation

Claude Opus 4 har tillgång till aktuell information genom webbsökningsfunktioner, vilket gör det möjligt att inkorporera aktuella fakta, senaste händelser och samtida referenser i sina svar. Denna internetanslutning skiljer den från tidigare AI-modeller som var begränsade till sina träningsdata, vilket möjliggör mer relevant och aktuell hjälp inom olika uppgifter.

Kodningsrevolutionen

Kanske mest imponerande är Opus 4:s programmeringsförmåga. Både Claude Opus 4 och Sonnet 4 var specifikt avstämda för att prestera väl på programmeringsuppgifter, vilket gör dem ovärderliga verktyg för mjukvaruutvecklare. Modellen kan hantera allt från felsökning av befintlig kod till utveckling av komplexa applikationer från grunden, och arbetar autonomt i timmar utan att tappa fokus eller sammanhang.

Mot framtiden

Lanseringen av Claude Opus 4 signalerar en ny fas inom AI-utveckling, där artificiell intelligens-system kan fungera som genuina medarbetare på komplexa, tidskrävande projekt. Oavsett om du skriver nästa stora amerikanska roman, utvecklar mjukvaruapplikationer eller analyserar komplexa dataset, erbjuder Opus 4 funktioner som var otänkbara för bara några år sedan.

När AI fortsätter att utvecklas i denna snabba takt, sätter Claude Opus 4 en ny standard för vad vi kan förvänta oss av artificiell intelligens-partners i våra professionella och kreativa strävanden. Tidsåldern då AI var bara en svarsmaskin verkar ge vika för något mycket mer sofistikerat: äkta digitalt samarbete.

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

Vårens 2025 klimatrapport



Extremväder över Europa och globala temperaturrekord

Den senaste klimatbulletinen från Copernicus Climate Change Service avslöjar en dramatisk berättelse om kontraster och oroande trender över Europa och globalt under våren 2025. Medan maj markerade den näst varmaste globalt på rekord, upplevde delar av nordvästra Europa sina torraste vårförhållanden sedan övervakningen började.

Globala Temperaturmilstolpar

Maj 2025 uppnådde utmärkelsen att vara den näst varmaste maj som någonsin registrerats globalt, med en genomsnittlig ytemperatur på 15,79°C—0,53°C över baslinjen för 1991-2020. Detta placerar den bara 0,12°C kallare än rekordbrytande maj 2024. Mer betydelsefullt låg majs globala temperatur 1,40°C över förindustriella nivåer (1850-1900), vilket tillfälligt avbröt en enastående följd av 21 av 22 månader där globala temperaturer översteg den kritiska 1,5°C-tröskeln över förindustriella baslinjer.

Enligt Carlo Buontempo, direktör för Copernicus Climate Change Service, erbjuder denna korta nedgång under 1,5°C endast tillfällig lättnad. ”Vi förväntar oss att 1,5°C-tröskeln kommer att överskridas igen inom en snar framtid på grund av klimatsystemets fort-

satta uppvärmning,” varnade han. Den 12-månadersperioden från juni 2024 till maj 2025 hade ett genomsnitt på 1,57°C över förindustriella nivåer, vilket understryker den ihållande uppvärmningstrenden.

Våren 2025 som helhet (mars till maj) rankades som den näst varmaste på rekord globalt, endast efter våren 2024. Den mest uttalade uppvärmningen inträffade över västra Centralasien, nordöstra Ryssland, Grönland och västra Antarktis, medan kallare än genomsnittliga förhållanden påverkade Hudsonbukten, södra och nordöstra Afrika, Indien, norra Australien och östra Antarktis.

Europas två klimat

Europa presenterade en skarp geografisk delning under våren 2025. Medan kontinentens genomsnittliga majtemperatur på 12,98°C föll 0,29°C under den senaste baslinjen, maskerade detta dramatiska regionala variationer. Östra Europa, som sträcker sig från östra Italien och Balkan till Finland, upplevde under genomsnittliga temperaturer, medan västra Europa såg varmare än normala förhållanden.

Den mest alarmerande berättelsen framträdde från nordvästra Europas hydrologiska kris. Delar av denna region registrerade sina lägsta nederbörd- och jordvätskenivåer sedan registreringen började 1979, vilket skapade vad Coperni-

cus beskriver som ”exceptionellt torra” förhållanden. Torkans allvar sträckte sig bortom ytförhållanden—flöden över Europa sjönk till sina lägsta vårnivåer sedan övervakningen startade 1992, vilket indikerar djupet och ihållandet av den torra perioden.

Denna hydrologiska nödsituation kontrasterar kraftigt med förhållandena över södra Europa, som upplevde våtare än genomsnittligt vårväder. Delningen belyser Europas ökande sårbarhet för extrema vädermönster, där vissa regioner möter torka medan andra hanterar överskott av nederbörd.

Ocean- och havsis-dynamik

Världens oceaner fortsatte sin uppvärmningstrend, med maj 2025 havsytemperaturer som i genomsnitt var 20,79°C över 60°S–60°N-området—den näst högsta majregistreringen på rekord, bara 0,14°C kort från maj 2024:s topp. Nordöstra Nordatlanten upplevde en anmärkningsvärd marin värmevåg, med vissa områden som registrerade sina högsta majtemperaturer någonsin dokumenterade.

Globala Nederbördsmönster

Utöver Europas torka avslöjade den globala nederbördsberättelsen utbredda torra förhållanden som påverkade flera kontinenter. Västra Nordamerika, Afrikas horn, Centralasien, Kina och södra Australien

upplevde alla torrare än genomsnittliga vårförhållanden. Omvänt såg östra Nordamerika, Alaska, Ryssland, södra Afrika och norra Australien ökad nederbörd.

Dessa mönster återspeglar det komplexa samspelet mellan globala klimatsystem, där vissa regioner upplever intensifierade våta förhållanden medan andra möter svår torka—ett kännetecken för klimatförändringarnas påverkan på den globala vattenkretslöppet.

Copernicus-data, sammanställd från miljarder mätningar från satelliter, fartyg, flygplan och väderstationer världen över, ger avgörande insikter i vårt föränderliga klimat. Medan maj 2025:s korta fall under 1,5°C uppvärmnings-tröskeln kan verka uppmuntrande, betonar klimatforskare att detta representerar en tillfällig fluktuation snarare än en vändning av långsiktiga uppvärmningstrender.

Kombinationen av rekordbrytande globala temperaturer, extrema regionala torkor och fortsatt oceanuppvärmning understryker det brådskande behovet av omfattande klimatåtgärder. När nordvästra Europa brottas med sin torraste vår på decennier och globala temperaturer fortsätter sin obehagliga klättring, tjänar datan som både en varning och en uppmaning till handling för beslutsfattare och medborgare.

WASA DAGBLAD
Nr 23 Söndagen den 8 juni 2025
ISSN 2934-2445
Stuglivet billigast i Korsholm
Inkeri Julkunen
Stadsteaterns år
En ny era i viktmisskning
Finlandia-utställningen
Guillain-Barre

WASA
DAG-
BLAD

Wasa Dagblad



Välkommen till en ny era av dagstidningar! Säg hej till **Wasa Dagblad** - den smarta nyhetskällan som Du kan läsa överallt och som håller Dig välorienterad.

Så, vad är egentligen **Vasa Dagblad**? Jo, det är din veckodos av nyheter, information, skratt, insikt och allt annat som gör livet litet klokare, och roligare.

Och det bästa av allt? Det är **GRATIS!** Precis, du läste rätt. Inga dolda avgifter, inga prenumerationer. Vi tror att nyheter ska vara tillgängliga för alla, oavsett om du är på en strand i Thailand eller i ditt favoritcafe runt hörnet. Så hur fungerar det? Enkelt! Bara ladda ner vårt **Wasa Dagblad** till din tablett, och du har hela världen i din hand.

Vi på **Wasa Dagblad** vet att finländare älskar sitt kaffe. Varje söndagsmorgon kan du njuta av ditt favoritkaffe och samtidigt uppdatera dig om världens händelser. Så ta fram kaffekoppen, sätt dig bekvämt och läs **Vasa Dagblad**.

I en värld full av tråkiga nyheter behövs det något som oss för att krydda till tillvaron. Välkommen till **Vasa Dagblad** - vi gör nyheter lättare att svälja!

www.vpress.ovh

UKRAINE

UKRAINE PRESIDENT

Zelenskyy Meets Pope Leo XIV, Vatican Renews Offer to Host Peace Talks



Ukrainian President Volodymyr Zelenskyy had a private audience with Pope Leo XIV today at the Papal Palace in Castel Gandolfo, expressing profound gratitude for the Holy See's unwavering support and prayers for peace in Ukraine.

This marks the second meeting between the two leaders, with their first encounter being Pope Leo XIV's inaugural audience with a Head of State.

During the substantive discussion, President Zelenskyy reiterated Ukraine's readiness for leader-level meetings at the Vatican to halt Russian aggression and achieve a stable, lasting, and genuine peace. However, he lamented that Russia continues to reject this proposal,

along with all other peace initiatives. In response, His Holiness reaffirmed the Vatican's consistent willingness to serve as a neutral venue for such negotiations.

President Zelenskyy emphasized Ukraine's ongoing efforts to strengthen global solidarity, believing that robust diplomatic efforts are crucial for peace to succeed. A significant portion of the conversation focused on humanitarian concerns, particularly the plight of Ukrainian children. The Head of State conveyed special thanks to Pope Leo XIV for his personal support of Ukrainian children, especially those returned from Russian captivity. He also expressed appreciation for the hospitality and sincerity shown to Ukrainian children receiving rehabilitation and rest in Italy, and the leaders discussed the Vatican's con-

tinued efforts to facilitate the return of all Ukrainian children abducted by Russia.

The President also took the opportunity to highlight the deep respect Ukrainian society holds for Metropolitan Andrey Sheptytsky of the Ukrainian Greek Catholic Church. He underscored Sheptytsky's heroic actions, including the rescue of Jews during the Second World War and his steadfast defense of the Christian faith. President Zelenskyy voiced his hope that Metropolitan Andrey Sheptytsky's significant contributions will receive the wider recognition they justly deserve.

Concluding the audience, President Zelenskyy extended an invitation to His Holiness to undertake his first Apostolic Visit to Ukraine. This visit would signify a powerful

message of hope and solidarity for the Ukrainian people in these challenging times.

The meeting underscores the Vatican's persistent role as a moral voice and potential mediator in international conflicts, particularly in the ongoing war in Ukraine. While Russia has previously dismissed the Vatican as an appropriate venue for peace talks, the Holy See continues to offer its good offices in pursuit of a just and lasting peace.

COPYRIGHT: The Presidential Office of Ukraine. All materials featured on this site are licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. The use of any materials posted on the website is permitted provided you link to www.president.gov.ua regardless of full or partial use of materials.

E-CIGARETTER

NIKOTIN

THL: Användningen av e-cigarettor och nikotinpåsar har tredubblats

Ett lömskt hot sprider sig bland finländska ungdomar. THL:s nya siffror avslöjar en dyster verklighet: användningen av e-cigarettor 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-cigarettor och nikotinpåsar de vanligast använda tobaks- och nikotinprodukterna. Användningen av e-cigarettor 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-cigarettor har ökat särskilt bland flickor som aldrig har rökt tobak. År 2024 hade hela 18 procent av de icke-rökande flickorna provat e-cigarettor – 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-cigarettor 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 – cigaretter, snus, e-cigarettor 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-cigarettornas baksida?



AI Illustration

De kan innehålla praktiskt taget vilken flytande substans som helst. Chockerande nog hade var tionde pojke som använde e-cigarettor 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?

AI

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



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

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

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

Framväxten av AI-genererade poddar

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

ETA: Estimated time of arrival, Beräknad an-

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

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

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

JPG: Joint Photographic Experts Group (Ett populärt bildfilformat)

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

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

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

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

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

Bankomat: Uttagsautomat (din vänliga lokala bankomat)

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

VIP: Mycket viktig person (Någon som får specialbehandling)

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

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

Det här är bara ett

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

Wasa Dagblad

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

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

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

Tidningen finns tillgänglig gratis på nätet.

Läsarnas texter är välkomna!

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

Chefredaktör är Hans Björknäs.

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

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

E-post: wasadagblad@gmail.com

HOROSKOP FÖR JULI 2025

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

Väduren (21 mars–19 april)

Du är full av energi i juli – tyvärr är det också myggorna. Försök att inte starta bråk vid grillen. Inte alla vill diskutera rätt metod för att grill halloumi.

Oxen (20 april–20 maj)
Du söker komfort och hittar den... i en hängmatta du köpte på nätet som faller ihop direkt. Kärleken blommar, men det gör också gräset. Ta allergimedicin.

Tvillingarna (21 maj–20 juni)
Du kommer äntligen avsluta ett projekt! Skämtade bara. Du startar tre nya och glömmar vad det första ens handlade om. Ditt kaos är din charm – ibland.

Kräftan (21 juni–22 juli)
Det är din säsong, och dina känslor är hetare än din solbränna. Du

gråter till solnedgångar, reklamfilmer och vilsna fåglar. Ingen fara – alla älskar en blödig krabba.

Lejonet (23 juli–22 augusti)

Du lyser starkare än solen – folk kan behöva solglasögon bara för att stå nära dig. Perfekt månad att skina, men snälla: använd solskyddsfaktor 50.

Jungfrun (23 augusti–22 september)

Du planerade semestern i Excel, men glömde passet och förlorade din värdighet på Arlanda. Släpp kontrollen. Rufsig strandhår är också en livsstil.

Vågen (23 september–22 oktober)

Beslut är svårt, särskilt när det gäller glassmaker. Spoiler: den smälter medan du velar. Kärleken är förvirrande men söt – som mangosorbet.

Skorpionen (23 oktober–21 november)

Din utstrålning är stark i juli – tyvärr mest för drama, sand och gamla ex. Du kan gå djupt, men undvik ytligt

strandskvaller. Eller nej, hoppa i ändå!

Skytten (22 november–21 december)

Du vill resa, upptäcka och hitta livets mening. Du hittar främst bilköer, dyra pommes och måsar som snor din lunch. Äventyret kallar – lite halvhjärtat.

Stenbocken (22 december–19 januari)

Du jobbar medan alla andra sippar rosé. Varför? Juli skriker: TA LEDIGT. Testa en tupp-lur. Det är produktivt på sitt sätt.

Vattumannen (20 januari–18 februari)

Du får en lysande idé kl. 03:17 som involverar NFT:er, flipflops och en strandbar. Skriv ner den. Eller låt bli. Ingen kommer ändå förstå.

Fiskarna (19 februari–20 mars)

Du svävar iväg i dina dagdrömmar. Du tappar bort dina solglasögon, din handduk – och kanske din själ. Det gör inget. Du är zodiakens badanka.



HUMOR FÖR ETT- HUNDRA ÅR SEDAN

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 skoltent. Jag härstammar från en indianhövding och mitt namn är Jagkommerimorgon

DEN FÖRSTA KÄRLEKEN

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

LYCKLIG FILMSTJÄRNA

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

TÄNDER

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

MASSOR MED HATTAR

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

ETT SMUTSIGT DJUR

Lärarinnan: Nu är det bara ett djur kvar, som du

inte räknat upp. Det har borstigt hår, av-skyr tvätt och renlighet och tycker om att rota i jorden. Vad är det för ett djur, lille Tomas?

Tomas: Det det är jag

SJÖRESA

Modern, på sjöresan: Snälla kapten, om min lilla pojke vill styra, så låt honom inte göra det

I RÄTTEN

Domaren: Ni erkänner alltså att ni stulit ifrågavarande kostym? Har ni något att anföra, som kan förmildra ert straff? Den anklagande: Ja, kläderna sitta mycket illa på mig.

Astronomic picture of the week:



Latest Saturn Portrait 20 June 2019.tif

The NASA/ESA Hubble Space Telescope's Wide Field Camera 3 observed Saturn on 20 June 2019 as the planet made its closest approach to Earth this year, at approximately 1.36 billion kilometres away.

 NASA, ESA, A. Simon (Goddard Space Flight Center), and M.H. Wong (University of California, Berkeley)

 Creative Commons Attribution 4.0

Nästa vecka:



Från läsarna

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

wasadagblad@gmail-com

Annonsera i WD

Det kan ha ett visst PR-värde att vara bland de första som annonserar i denna historiska och hypermodärna dagstidning.

Sänd annonser till wasadagblad@gmail.com som jpg, tiff eller png,

WASA DAGBLAD
wasadagblad@gmail.
com