



VÄLFÄRDSOMRÅDET

Österbotten gjorde det man drömmer om på andra håll: Psykiatrins nya behandlingsmodell når finalen i en kvalitetstävling

Österbottens välfärdsområde har gjort ett genombrott som väcker uppmärksamhet över hela Finland. Den fullständiga rationaliseringen av den psykiatriska behandlingsprocessen förkortade inte bara köerna, utan lyfte också regionen till toppen av den nationella kvalitetskonkurrensen.

När man talar om arbete med psykisk hälsa är rubrikerna ofta dystra: brist på resurser, svårigheter att få tillgång till behandling och tunga processer. Dock beslutade välfärds-länet Österbotten (OVPH) att skriva en ny berättelse. Renoveringsarbetet har varit så övertygande att det har tagit sig till finalen i den prestigefyllda kvalitetspristävlingen.

Fokusera på den, onödiga byråkratin

I hjärtat av reformen fanns inte bara åtstramningsåtgärder, utan också en djärv omprövning av processerna. Den psykiatriska behandlingsprocessen effektiviserades genom att undanröja flaskhalsar som tidigare fördröjt påbörjandet av behandling. Målet var att skapa en sömlös väg från första kontakt till faktisk behandling och rehabilitering.

I praktiken har detta inneburit att intensifiera multiprofessionellt samarbete och använda digitala verktyg på ett sätt som frigör experternas tid för det som är avgörande: att möta patienten. Resultaten talar för sig själva. Tillgången till behandling har blivit avsevärt snabbare och kontinuiteten i vården har förbättrats. Före reformen av psykiatrisk specialiserad medicinsk vård väntade mindre än hälften av patienterna på behandling i



mer än sex månader. Kön för neuropsykiatriska undersökningar var mer än två år, så förändringen är verkligen betydande.

Utöver förändringarna inom psykiatrisk specialiserad vård har tillhandahållandet av psykiatriska tjänster på grundläggande nivå förbättrats. Psykosociala centra i Vasa, Närpes och Pietarsaari erbjuder be-

handling utan remiss.

Hjälp finns också tillgänglig elektroniskt från Therapy Navigator och i den nyintroducerade chatten om mental hälsa och beroende. Chatten kan nås på välmäendetjänstens läns webbplats eller i ÖVPH-appen. Reformen har också fått beröm från personalen. När strukturer stödjer arbete istället för att hindra det, ökar

välbefinnandet på arbetsplatsen. Detta återspeglas direkt i vårdkvaliteten och patientnöjdheten.

En plats i finalen i kvalitets-tävlingen är ett erkännande av hårt arbete

Att nå finalen i den nationella kvalitetstävlingen är en stor prestation, särskilt mitt i den strukturella förändringen i välfärdstjänsternas län. Det visar att Österbotten har förmågan att förnya och genomföra stora förändringar på praktisk nivå.

"Den här finalplatsen är en enorm erkänsla för hela vårt lag. Det bevisar att vi har gjort rätt saker av rätt anledning," kommenterar de. "Vi fixade inte bara det gamla, vi byggde något nytt och mer hållbart." Juryn har ägnat särskild uppmärksamhet åt hur effekten har visats med data. Det handlar inte bara om mäkänsla, utan om en mätbar förbättring av vårdkvaliteten och processernas effektivitet

Österbotten visar vägen för resten av Finland

Österbottenmodellen erbjuder ett hopp för hela det nationella sjukvårdssystemet. Det visar att det är möjligt att göra betydande förbättringar i en

utmanande sektor som psykiatri när vilja och expertis möts.

Även om de slutgiltiga vinnarna inte kommer att tillkännages förrän senare, är Österbotten redan vinnaren. Den förnyade behandlingsprocessen är här för att stanna, och dess effekter kan ses i vardagen för Österbottens invånare. Här har man förstått att kvalitet inte uppstår av sig själv – det kräver modet att förändras och förmågan att lyssna på både yrkespersoner och patienter.

Den sista delen av tävlingen ligger framför oss, och hela Österbotten är entusiastisk över resultaten. Andra finalister i kvalitetstävlingen inkluderar HUS Comprehensive Cancer Center, Hematologi-avdelningen och Gastrointestinal Diseases Unit vid Mikkelin centralsjukhus. Finalen kommer att hållas på Finlands medicinska konferens i Helsingfors den 22 januari. Vid den tidpunkten kommer de vinnande kandidaterna också att hålla en kort presentation om sitt tävlingsförslag.

En sak är dock säker: tröskeln för tillgång till psykiatrisk vård har nu sänkts mer än någonsin tidigare.

Källa: Välfärdsområdet

ÖSTERBOTTEN

NYÅRSREVY

Skratten spirar i Pörtom – dags för "Grönsaksland"



Pörtoms populära nyårsrevy är tillbaka. Den 10 januari 2026 slås dörrarna upp för årets föreställning som lovar både lokal humor och skarpa iakttagelser under titeln "Grönsaksland".

I decennier har revyn i Pörtom varit en av de absoluta höjdpunkterna i nejden under vinterhalvåret. Årets upplaga, Grönsaksland, har premiär klockan 19.00 och biljettförsäljningen har redan tjuvstartat på nätet. Revyn är känd för att locka storpublik från hela regionen tack vare sin träffsäkra satir och varma lokalkänsla. Arrangörerna Pörtom UF hälsar att det lönar sig att vara ute i god tid för att säkra sin plats i publikhavet.

Källa: Pörtom UF (bokning.portomuf.fi)

NÄRPES

Gröna jättar i samarbete: Närpes Grönsaker och Hult-holm växlar upp



Sydösterbottiska Närpes Grönsaker och Hult-holm inleder ett strategiskt samarbete. Målet är att stärka marknadspositionen och möta framtidens krav på hållbar livsmedelsproduktion.

Genom att slå samman sina styrkor siktar företagen på en ännu stabilare position på den finländska grönsaksmarknaden. Samarbetet handlar om att effektivisera logistik och försäljning samt att skapa mervärde för konsumenterna. I en tid där närproducerat och kvalitet blir allt viktigare, ses detta drag som ett sätt att trygga den inhemska produktionens konkurrenskraft mot importerade alternativ.

Källa: STT Info

SAS

Flygbolaget SAS kommer att utöka utbudet av rutter vid Vasa flygplats nästa vår 2026

Scandinavian Airlines (SAS) tillkännager en betydande utvidgning av ruten mellan Vasa och Stockholm när sommarens tidtabell träder i kraft den 25 mars 2026.



Med de nya tidtabellerna kommer antalet veckovisa flygningar att öka från nuvarande sex till elva, och på onsdagar, torsdagar, fredagar och söndagar kommer flygningarna att genomföras två gånger om dagen. Denna nästan dubblade anslutning kommer att ge passagerarna större flexibilitet och bättre förbindelser till Skandinavien och bredare till Europa och bortom.

Expansionen är resultatet av samarbete mellan Vasa Region Development Ltd (VASEK) och SAS, och förväntas gynna både affärs- och fritidsresenärer. Peter Källberg, projektledare på VASEK, säger att de extra tjänsterna kommer att förbättra områdets tillgänglighet och stärka flygplatsens position som en betydande knutpunkt. Att öka antalet stamanslutningar kan också ytterligare stödja regionens företag och internationella förbindelser.

VÄRLDSARV

Museipengar till Kvarken världsarv



M har öppnat en ansökningskampanj för bidrag som syftar till att stödja skyddet och bevarandet av Finlands UNESCO-världsarv. Ägare i Kvarkenskärgården, vars uppgift är att säkerställa bevarandet av värdet av en unik naturplats, kan också ansöka om bidrag.

Finland ratificerade UNESCO:s världsarvskonvention redan 1987, och Museiverket ansvarar för dess genomförande i Finland. Syftet är att bevilja finansiering för åtgärder som säkerställer att platserna förblir värdiga världsarvsstatus. Bidrag delas ut för ett brett spektrum av projekt:

- Forsknings- och designarbete
- Restaurering och vård
- Restaurerings- och reparationsåtgärder
- Finlands kulturarvsmyndighet betonar att världsarvsplatser måste fungera som exempel och främja kunskap om reparationsmetoder och material, vilket även kan tillämpas på andra kulturhistoriska platser.

Finland har totalt sex kulturarvsplatser och en naturplats – Kvarkenskärgården – som har tagits in på UNESCO:s lista. Bidrag kan ansökas av ägarna till platserna och de byggnader som ligger där.

Bidrag kan ansökas elektroniskt senast den 30 januari 2026 kl. 16.00 via Haeavustuksia.fi-tjänsten.

KRISTINESTAD

Utllysning av julfred i Kristinestad

Den 24 december kl. 12.00 samlas invånare och besökare vid Ulrika Eleonora kyrka i Kristinestads kyrka för att höra den traditionella Joulurauhan julistus – julfredens förkunneelse.

Fortsättning på sid 2

Veckans bild:



God Jul!

LUCIA

Alexandra Lindqvist är Finlands Lucia 2025

Alexandra Lindqvist från Kyrklätt har valts till Finlands Lucia för 2025. Lindqvist kröntes lördagen den 13 december klockan 17:00 i HSAleeling katedral, och hon kommer att kunna bära den traditionella rollen som Lucia runt i Finland under julen. .

Alexandra Lindqvist studerar vid Social och Kommunalhögskolan i Helsingfors. Förmodligen en av de viktigaste anledningarna till att han besökte skolan på tisdagen

Enligt juryn som gjorde urvalet har Lindqvist fått mycket stöd från allmän-

heten och förbereder sig med entusiasm.

Luciatraditionen bringar ljus och hopp till den mörka vintern, och den nya Lucias uppdrag är också att representera medkänsla och gemenskap vid olika evenemang och tillfällen före jul.

Lucia Finland fungerar också som en frontfigur för Lucia-insamlingen, och intäkterna från den används för att stödja utsatta familjer med barn. Evenemanget är en lång tradition som kombinerar musik, kultur och välgörenhet under festsåsongen i Finland. Alexandra Lindqvist representerar en tradition som är en del av vinterfestivalslandskapet och erbjuder många finländare varma stunder varje år i väntan på julen.

Källor: Lucia Finland 2025 – Alexandra Lindqvist, Lucia.fi.



I DAG

LEDARE

En oväntad händelse



Det var en kall vinterkväll i Betlehem. Stjärnorna glittrade som diamanter mot den mörka himlen, och en lätt snöföring låg över staden. Maria, en ung kvinna med stora, mörka ögon, var på väg till en värdshus med sin man Josef. De hade rest långt, från Nasaret, för att registrera sig i en folkräkning.

Värdshuset var fullt. Alla rum var upptagna, och Josef var trött efter resan. Han kände sig besviken och orolig, men Maria var lugn. Hon visste att allt skulle bli bra. Hon var ju gravid, och det var inte långt kvar till att hon skulle föda.

Josef hittade till slut ett litet stall, där djuren hölls. Han frågade om de kunde få sova där för natten, och stallägaren, en vänlig man, gick med på det.

Maria kände att det var dags. Hon födde en liten pojke, och lade honom förslött i en krubba, en trätråg för djurens foder. Josef var överlycklig. Han hade aldrig sett något så vackert.

Samtidigt, långt borta i öster, såg några vise män en stark stjärna på himlen. De hade studerat stjärnorna

i många år, och de visste att den här stjärnan var något alldeles speciellt. De tolkade den som ett tecken på att en ny kung hade fötts.

De tre vise männen, Melchior, Caspar och Balthazar, samlade sina gåvor - guld, rökelse och myrra - och begav sig på en lång resa för att hitta den nyfödda kungen. De följde stjärnan, som ledde dem till Betlehem.

När de kom till stallet, där Maria och Josef låg med sin nyfödda son, blev de överväldigade av glädje. De böjde sig ner och dyrkade barnet, och gav honom sina gåvor.

Den här natten, i ett litet stall i Betlehem, föddes en pojke som skulle förändra världen. Han var inte bara en vanlig bebis, utan Guds son, Jesus Kristus. Han kom för att visa människor vägen till kärlek och förlåtelse, och för att ge dem hopp om en bättre framtid.

Den här berättelsen, om en oväntad händelse i ett litet stall, har berört människor i generationer. Den påminner oss om att även i de mörkaste tiderna kan ljuset alltid komma fram. Den visar att kärleken kan vinna över hat, och att hopp alltid finns.

JULSÅNGER

Joulumusiikki kirkoissamme - Julmusik i våra kyrkor - Christmas Music in our Churches



Vielä ehtii joululauluja laulamaan! Det finns fortfarande tid att sjunga julsånger! There's still time to sing Christmas carols!

Kauneimmat joululaulut - messu klo 10
su 21.12. klo 10.00
Kirkkosali (Mustasaari, Sepänkylä)
Sepänkylän seurakuntakeskus, Niilontie 3
Tervetuloa messuun, ja samalla lauletaan kauneimpia joululauluja
Visser-Keltto, Renvall.
Lopuksi kirkkokahvit

Sunday Service with Holy Communion
su 21.12. klo 13.00
Palosaaren kirko
Sunday Service with Holy Communion. Church coffee afterwards.
Emilia Kontunen, Karolin Wargh

Kauneimmat joululaulut
su 21.12. klo 18.00
Huutoniemen kirkko
Tervetuloa laulamaan kauneimpia joululauluja!
Huutoniemen kirkkokuoro, joht. Valtteri Tuomisto, Tuuli Kela.

De vackraste julsångerna
sön 21.12 kl. 18.00
Sundom kyrka
Medverkande: Sundomkören,

dir. Monica Heikius, Tilde Martois, sång, Camilla Svevar, Piritta Pitkämäki Ihatsu, Karolin Wargh, Linus Knutar och Riikka Perälä.

De vackraste julsångerna
sön 21.12 kl. 19.00
Korsholms kyrka
Medverkande: Ungdomskören Germivox, Kyrkokören, Korsholms kammarorkester, elevorkester, Erica Nygård, Ninja Jakobsson, A-C Nordqvist-Källström, Michael Wargh m.fl. Andakt: Rune Lindblom

Kauneimmat joululaulut
ma 22.12. klo 18.00
Laihian kirkko
Mukana Antti Yli-Opas ja Kees Visser

Jultablå första och andra föreställningen
tis 23.12 kl. 17.00 och 19.00
Julkрубba.
Trefaldighetskyrkan
Musikalisk föreställning där julevangeliet varvas med musik, dans och drama.

Oi joulyö! -konsertti
ke 24.12. klo 22.00
Vaasan kirkko
Joulyön kauneinta musiikkia:
Tarja Viitanen laulu ja trumpetti
Jimi Järvinen urut.
Vapaa pääsy.

Juldagskvällens konsert

tors 25.12 kl. 21.00
Korsholms kyrka
Kammarkören Psallite. Dirigent: Erica Nygård

Tapaninpäivän Kauneimmat joululaulut
pe 26.12. klo 18.00
Vaasan kirkko
Tervetuloa laulamaan kauneimpia joululauluja!
Canticum Maris Ensemble, joht. Tarja Viitanen, Valtteri Tuomisto ja Marja-Riitta Ylikangas-Annola.

Än är det jul - välgörenhetskonsert för Ukraina
tis 6.1 kl. 16.00
Trefaldighetskyrkan
Välgörenhetskonsert för Ukraina.
Medverkande: Rymma Bahdasarian, Ella Saarela, Halyna Luzhetska, Liudmyla Kozub, Lapsikuoro / barnkören Dzvinotchky, Svitlana Matvienko, Liza Dumchieva, WSG Seniorkör, dir. Rainer Holmgård, programkoordinator Anders Kronlund, konferencier Hippi Hovi. Kaffeservering i kryptan. Program: 20 € för vuxna. Fritt inträde för ukrainare och barn.

Toivelauluilta
ke 14.1. klo 18.00
Vanhan Vaasan pappila
Pirjo Tolonen

FPA

Brant nedgång i FPA:s ersättningar: Kostnaden för ett besök hos en privat läkare kommer att öka avsevärt den 1 januari 2026

Folkpensionsanst (FPA) meddelar att ersättningarna för privata besök hos allmänläkare och specialister kommer att minska avsevärt från början av nästa år. Förändringen kommer att minska ersättningen till konsumenterna från 30 euro till endast 8 euro, vilket kommer att öka det faktiska priset på privata hälso tjänster för medborgarna avsevärt.

Tillbaka till den gamla nivån
FPA-ersättningen (€30) för privata läkarbesök, som trädde i kraft 2024, var avsedd att minska trängseln inom den offentliga sjukvården genom att hänvisa patienter till privat sektor. Nu kommer dock ersättningen att återställas till nästan samma nivå som före höjningen (€8), i linje med regeringens politik som syftar till att fördela offentliga medel så effektivt som möjligt.

Effekter och skäl till

förändringen
Den nya, lägre ersättningsnivån träder i kraft den 1 januari 2026. I praktiken innebär detta att självrisken för ett privat läkarbesök kommer att öka för konsumenterna. Till exempel ersätter endast 8 euro för ett läkarbesök på 100 euro istället för tidigare 30 euro. Ersättningen på 8 euro gäller även för fjärrbokningar, såsom video-, telefon- och chattmöten.
Anledningen till nedskärningarna i ersättningarna är att ökningen i början av 2024 inte gav det förväntade resultatet i form av minskade väntelistor för behandling. Även om ersättningskostnaderna nästan tredubblades, ökade antalet ersatta läkarbesök endast marginellt (cirka 2 %). FPA:s ersättningsutgifter 2024 var över 89 miljoner euro, vilket var ungefär 58 miljoner euro mer än året innan.

Undantag och begränsningar
Det är viktigt att notera att

vissa specialområden kommer att undgå skärningar. Ersättningen för gynekologbesöket förblir 70 euro och ersättningen för psykiatribesök 50–60 euro, beroende på besökets längd.
 Dessutom kommer de förlängningar som trädde i kraft den 1 maj 2025 avseende munvård, fysioterapi och fertilitetsbehandlingar att förbli oförändrade.
 En ny begränsning kommer också att införas för det maximala antalet privata läkarbesök. År 2026 och 2027 kommer Kela att ersätta besök högst tre gånger per år.
 Förändringarna speglar regeringens bredare ansträngningar att göra användningen av offentliga medel mer effektiv och riktad subventioner mer effektivt, eftersom det tidigare ökningsexperimentet visade sig vara ineffektivt. Effekterna på efterfrågan på tjänster och medborgarnas hälsoojämlikheter kommer att synas i framtiden.

Källa: FPA (<https://www.kela.fi/ajankohtaista/yksityislaakarikayntien-kela-korvaukset-pienenevat-1.1.2026>)

Fortsättning från sid 1



I en högtidlig ceremoni läses julfredens budskap högt på kyrkporten med början klockan 12.00. Julfreden markerar början på julaften och bjuder in till stillhet, gemenskap och reflektion. Alla är välkomna att delta i denna gamla tradition som sprider julens anda över staden.

WÄRTSILÄ

Wärtsilä förlänger avtal – säkrar stabil elförsörjning för stor guldfyndighet i Mauritania



Vasa-företaget Wärtsilä har den 18 december 2025 meddelat att bolaget förlänger sitt drift- och underhållsavtal med Tasiast Mauritanie Limited S.A., ett dotterbolag till Kinross Gold Corporation, med ytterligare tre år

Avtalet gäller kraftverket på den stora Tasiast-guldgruvan i norra Mauritania och syftar till att säkerställa fortsatt pålitlig och säker elförsörjning som stödjer gruvans produktionsmål.
Kraftverket, med en kapacitet på 60 megawatt, har varit i Wärtsiläs drift sedan det togs i bruk 2013. Anläggningen är en del av ett isolerat hybridnät som kombinerar solenergi, batterilagring och Wärtsiläs motorer för att tillhandahålla både baskraft och reservkapacitet för systemets stabilitet.

Det förnyade avtalet innehåller en resultatbaserad komponent som introducerades i samband med utbyggnaden 2022, där fokus ligger på mätbara resultat i linje med gruvans kommersiella och operativa mål. Denna modell främjar ett delat ansvar mellan Wärtsilä och kunden för att nå uppsatta prestandanivåer. Avtalsförlängningen stärker den långvariga relationen mellan Wärtsilä och Kinross och bidrar till driftssäkerheten för en av Afrikas viktigaste guldproducerande anläggningar.

Referens: Wärtsilä pressmeddelande, 18 december 2025

Bildtext: Wärtsilä har förnyat sitt drift- och underhållsavtal med Tasiast Mauritanie Limited S.A., ett dotterbolag till den kanadensiska koncernen Kinross Gold Corporation, med ytterligare tre år. © Wärtsilä Corporation

TIKANOJA

En musiksalong vid årets slut

I slutet av december bjuder Tikanojan taidekoti i Vasa in till en musiksalong vid årets slut 2025 — en musik-salong där klassisk repertoar möter museets stämningsfulla miljö.

Konserterna äger rum söndagen den 27 december med tre föreställningar kl. 12:00, 14:00 och 16:00. I år fram-förs musik av bland andra Claude Debussy, Erik Satie, Gabriel Fauré, Fritz Kreisler och Arvo Pärt — i tolkningar av violinisten Maano Männi och pianisten Irina Zahharenkova. Biljetter kostar 26 €, studerande 15 € och Museokortinnehavare 22 €. Konserten varar ca 60 minuter.

Den som söker en lugn och konstnärlig avslutning på året får här en perfekt blandning av musik, kultur och stillsam atmosfär.

FIMLAB

Fimlab ändrar öppettiderna inför jul och nyår

Under jul- och nyårshelgerna 2025 har laboratoriekedjan Fimlab i landskapet Österbotten delvis modifierat öppettiderna — vissa mottagningar håller stängt.

Specifikt är Fimlab-mottagningarna i Alaveteli stängd 31.12.2025 och i Kruunupyy 22.–31.12.2025. Nopsa-snabbprover och vissa undersökningar vid centralsjukhuset i Vasa är pausade 22.12.2025–4.1.2026.

Alla enheter håller stängt på julaften 24.12, på nyårsdagen 1.1.2026 samt på Trettondagen 6.1.2026. De övriga mottagningarna är öppna enligt vanliga tider. Besökare uppmanas kontrollera aktuella öppettider via fimlab.fi.

VETENSKAPENS NATT

Fortsättning på sid 3

Photo Supplement

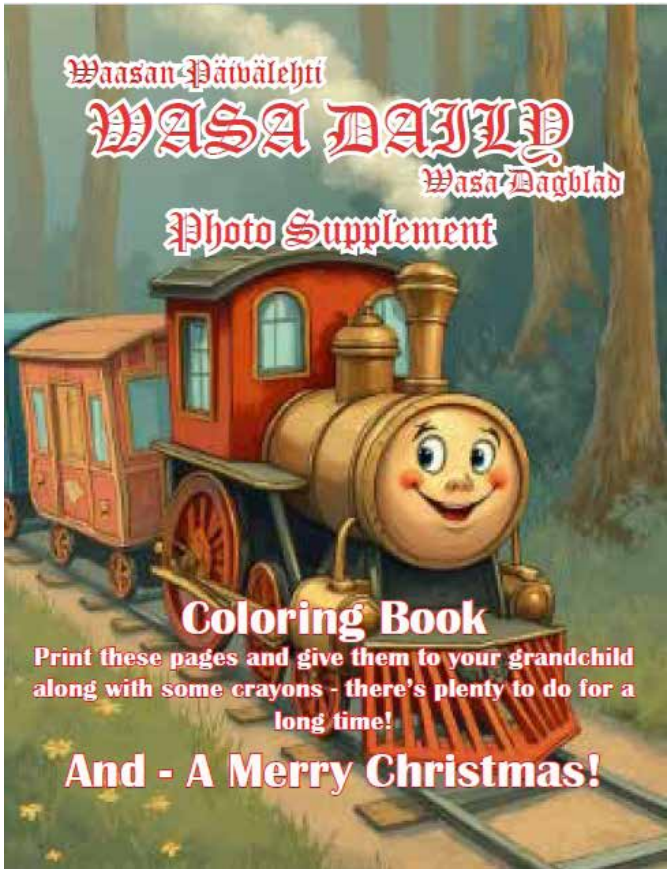


Photo Supplement - bpress.obh

STADSTEATERN

Katrina tillbaka till Vasa – nu till stadsteatern

Efter att ha förtrollat publiken på Åland tar musikteaterföreställningen Katrina, baserad på Sally Salmi-nens tidlösa klassiker, steget över till Österbotten. Den 15–16 januari 2026 gästar den kritikerrosade produktionen Vasa stadsteater, i ett unikt samarbete som knyter ihop Åland och Österbotten med starka kulturella band.

En hjälte återvänder hem Historien om Katrina är välkänd för många finlandssvenskar. Hon är den stolta och starka österbott-niska flickan som luras av kärleken och följer efter sin man, sjömannen Johan, till Åland. Där slås drömmen om ett ljust liv snabbt i spillror: Johan visar sig vara en lat och opålitlig man som inte kan försörja sin familj. Romanen, skriven av den åländska författaren Sally Salminen och utgiven 1936, är en kraftfull hyllning till kvinnans kamp för överlevnad och rättvisa.

Musikteaterföreställningen, som är ett samarbete mellan Katrina Musikteater, Vasa stadsorkester och Ålands kulturförening Katrina, har fått ett nytt manus. Det är regissören Ida Kronholm och poeten/författaren Carina Karlsson som har skrivit manuset, medan musiken kommer från den åländske tonsättaren Jack Mattsson, som även komponerade musiken till originaluppsättningen 1997.

Starka österbottniska rötter på scen

Att Katrina nu kommer till Vasa är mer än bara en gästföreställning; det är en återförening. För att understryka de starka kulturella banden mellan Åland och Österbotten har man valt mezzosopranen Erica Back, med rötter i Närpes, till huvudrollen som Katrina.

Erica Back använder sin egen österbottniska dialekt i föreställningen, vilket skapar en autentisk kontrast till Johans gammaldags åländska. Övriga solister och kören kommer från Åland, medan produktions-teamet har en bred nordisk förankring.

Stadsorkestern ger musiken liv

Musiken framförs av Vasa stadsorkester, ett samarbete som produktionsteamet ser fram emot med stor glädje. Som dirigent fortsätter Anna-Maria Helsing i samma roll som hon hade under föreställningarna i Mariehamn 2024–2025. Helsing, som var musikchef för de åländska föreställningarna, lovar en kraftfull och känsloladdad upplevelse när Salminens tidlösa berättelse får liv genom Mattsons gripande toner.

Katrina är en berättelse om stolthet, uppoffring och en orubblig längtan efter rättvisa – teman som forts-ätter att beröra publiken djupt än i dag. Föreställningen ges på svenska, med textning till både svenska och finska.

”Håll rätt” Vasa, här kommer vi!

Sally Salminens arv: Från hembiträde i New York till Nobelprisnominering

Sally Salminens (1906–1976) debutroman ”Katrina” är en av de mest framstående verken i finlands-svensk litteratur och har en fascinerande historia som sträcker sig från en



Sally Salminen skördar råg i Sibbo 1941. Bild: B. Soldan / SA Creative Commons Attribution 4.0

liten ö i Åland till metropolen New York.

En osannolik succé

Salminen växte upp i Vårdö på Åland i en stor, barnrik familj. Trots att hon drömde om att skriva, ansåg hon sig själv vara för fattig och obildad för att lyckas i författaryrket. Ödet ville dock annat. Romanen Katrina skrevs medan Salminen arbetade som hembiträde i New York under 1930-talet.

När romanen publicerades 1936 blev den en omedelbar och sensationell succé. Den vann en stor nordisk romanpristävling och katapulterade Salminen till litterär stjärnstatus över en natt. Boken över-sattes snabbt till över tjugo språk och dess kraftfulla skildring av Katrinas kamp i det åländska skärgårds-sam-hället fann en universell resonans.

Nomineringar och teman Salminen nominerades hela tre gånger till Nobelpriset i litteratur, vilket understryker hennes unika position och betydelse inom den nordiska litteraturen. Hennes verk kännetecknas av att hon lyckades kombinera en mycket detaljerad och lokal skildring av den åländska och öst-erbottniska vardagen med universella teman:

- Kärlek och svek
- Kampen mot fattigdom
- Kvinnors själv-respekt
- Längtan efter rätt-visa

Hennes förmåga att skildra hur Katrina, trots att hon blir en "outsider" i byalaget och tvingas leva un-der nära slaverliknande förhållanden, vågar att kompromissa med sina principer och sin stolthet, gjorde ett djupt intryck på läsarna.

Även om hennes senare produktion aldrig fick samma genomslag som Katrina, fortsatte Salminen att skriva flitigt och hennes arv lever kvar. Romanens tidlösa teman och starka karaktärsgestaltning gör att den fortfarande diskuteras i läsecirklar och nu hyllas på nytt genom musikteaterföreställningen.

Källa: Vasa stad

Text: Maria Sjöström

Foto: B. Soldan / SA

Illustration: B. Soldan / SA

Layout: Maria Sjöström

Översättning: Maria Sjöström

Redaktion: Maria Sjöström

Utgivningsdatum: 2025

Utgivningsort: Vasa

Utgivningsformat: PDF

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa

Utgivningsår: 2025

Utgivningsnummer: 1

Utgivningsförlag: Vasa



Sally Salminen skördar råg i Sibbo 1941. Bild: B. Soldan / SA Creative Commons Attribution 4.0

ALMA

Renoveringen av Kyrkoesplanaden 15 blir klar enligt tidtabell

I samband med renoveringen har byggnadstekniken uppdaterats och lokalernas allmänna utseende och färgsättning moderniserats. Ventilationen har förbättrats, och ytskikt har förnyats och repare-rats.

Byggnadens värdighet har höjts bland annat genom att återställa den ursprungliga takhöjden och de välvda takkanterna i läshörne-aulan på andra våningen. Den 150 år gamla byggnaden renoverades senast i början av 1980-talet.

Kurserna återvänder till Kyrkoesplanaden från och med den 7 januari 2026. De tillfälliga lokalerna på Rådhusgatan 33 tas ur bruk. Verksamheten i Almas huvudbyggnad på Rådhusgatan 31 fortsätter som normalt.

Källa: vaasa.fi

FINLAND

NY MAT

Ny delvis vegetarisk blandning från Snellman – kött & ärtar i ett paket

I mitten av november lanserade det finska köttföretaget Snellman en ny sorts köttfärs: den innehåller 70 % finskt nötkött och 30 % ärtprote-in. Den nya ”Kevyt Nauta-Hernejauhis 7,5%” har endast 7,5 % fett och 19 g protein per 100 gram. Produkten är avsedd för den som vill minska köttmängden utan att ge avkall på smak eller konsistens — och kan användas precis som vanlig köttfärs i rätter som köttbullar, pastasåser eller lasagne.

Många konsumenter söker i dag efter enklare sätt att skära ned på kött — men känner sig inte redo för helt vegetariskt. Snellman lanserar därför denna hybrida kött-ärtar-blandning som ett steg mot mer växtbaserat pro-teinalternativ. Produktansvarig säger att målet varit att erbjuda ”god proteinkälla för vardagsmatlagning” utan att kompromissa på kvaliteten.

En kort kommentar:

Den nya hybrida kött- och ärtprodukten från Snellman är ett praktiskt steg för den som vill minska köttkon-sumtionen utan att överge sina vanliga recept. Samtidigt illustrerar den en större trend: många söker flexibla lösningar där smak, tradition och hållbarhet möts.

MEDIESPRÅK

Journalistik och klasskillnader i fokus när Medie-

Fortsättning från sid 2

språk intar Åbo

Den 27–28 januari 2026 samlas mediebranschen i Åbo för seminariet Mediespråk XXI. I den nya bygg-naden Astra diskuteras allt från amerikansk politik till hur klasskillnader hörs i vårt språk.

Årets program är späckat med tunga namn som utri-keskorrespondenten Cecilia Uddén och författaren Mustafa Can. Fokus ligger på journalistikens utmaning-ar i ett förändrat världsläge och den nordiska medie-marknadens framtid. Seminariet, som arrangeras i Åbo Akademis akademikvarter, erbjuder en unik plattform för språkvetare och journalister att fördjupa sig i hur högerpopulistisk diskurs och språkliga nyanser påverkar dagens samtal.

Källa: Mediespråk.fi

INKOMSTOJÄMLIKHET

Löneskillnaden mellan män och kvinnor minskar inte



Finländarnas inkomster är nu olika fördelade efter åldersgrupp än för tio år sedan, men lönegapet mellan könen har förblivit nästan oförändrat.

Enligt Skattemyndighetens senaste inkomstskattesta-tistik fick personer i åldern 40 till 49 år 2024 den högsta inkomsten, totalt 37,8 miljarder euro. För tio år sedan var de som tjänade högst de mellan 50 och 59 år. Åld-randet är tydligt synligt: det finns fler inkomsttagare över 70 år än 2014, och andelen löne- och avlönings-inkomster bland dem mellan 60 och 69 år har ökat på grund av den ökade pensionsåldern och ökningen av arbete som utförs under pensionen.

Lönegapet mellan könen har dock inte minskat. Un-der 2014–2024 ökade mäns löne- och löneinkomster med cirka 2,3 miljarder euro mer än kvinnors, trots att den procentuella ökningen av kvinnors lön och lönein-komster var något högre. Förra året var mäns media-ninkomst 37 723 euro och kvinnors 32 291 euro. Enligt skatteverket är deltidarbete vanligare bland kvinnor, vilket delvis förklarar skillnaden, men som helhet har lönegapet förblivit nästan oförändrat.

LÖNER

Skatteförvaltning: 40-åring-ar har de bästa inkomster-na

Fokus för finsk inkomst har skiftat till den yngre ål-dersgruppen – personer i fortioårsåldern tjänar nu mest inkomst, enligt skattemyndighetens senaste statistik.

Enligt inkomstskattestatistik som publicerats av Skatte-verket fick personer i åldern 40 till 49 år 2024 den hög-sa inkomsten, totalt 37,8 miljarder euro. Tio år tidiga-re var den största gruppen inkomsttagare de i åldern 50 till 59 år, men inkomstfördelningen har förändrats både i förvärvsinkomst och kapitalinkomst.

Kapitalinkomster gick främst till dem i åldern 50 till 59, medan den största kapitalinkomsten 2014 gick till dem i åldern 60 till 69 år. Enligt skattemyndigheten speglar förändringen både arbetslivets struktur och be-folkningens åldrande: det finns nu tydligt fler inkomst-tagare över 70 år än för tio år sedan, och personer i ål-dern 60–69 år arbetar mer under pensionen.

Inkomstskattestatistik inkluderar beskattningsbara inkomster och vissa skattebefriade poster, såsom för-måner och ersättningar för utgifter. Matti Luokkanen, senior tjänsteman vid Finlands skatteverk, säger att in-komstutvecklingen speglar en längre arbetskarriär och en förändrad åldersstruktur samtidigt.

FAMILJELÄKARE

THL: Alla i Kainuu har nu en husläkare

Kainuu är det första finska välfärdslandet som utser en familjeläkare till alla sina invånare, enligt Fin-lands institut för hälsa och välfärd (THL).

Modellen är en del av arbetet för att öka kontinuiteten i vården och förbättra kvaliteten på primärvården.

Med den nya familjeläkarmodellen har varje Kai-nuu-resident en utsedd läkare och sitt eget vårdteam, som är fullt ansvariga för patientens hälsa. Modellens mål är att minska sjuklighet och dödlighet, förbättra vårdkvaliteten och patientnöjdheten samt minska de totala kostnaderna.

”Enligt internationell forskning är kontinuiteten i den personliga vårdrelationen nyckeln till högkvalitativ pri-märvård,” säger Sara Launio, chefsläkare vid Finlands institut för hälsa och välfärd.

Sju vålmåendetjänster fick ytterligare finansiering från 2025 års program för hållbar tillväxt för utveckling av modeller för allmänläkare. Kainuu är en pionjär, och andra regioner avser gradvis att utöka sina modeller till

Fortsättning på sid 4

JULKORT

Jenny Nyström 1854-1946

En gång i tiden, i den pittoreska staden Kalmar, Sverige, föddes en kreativ anda vid namn Jenny Nyström den 13 juni 1854. Hennes familj, ledd av den begåvade kyrkkantorn Daniel Nyström och den hängivna skolläraren Anette Nyström, försåg henne med en glad barndom.

Men när Jenny bara var åtta år gammal bestämde sig familjen Nyström för att ta sig an ett nytt kapitel och flyttade till den livliga staden Göteborg, där hennes pappa fick en bättre betald lärartjänst.

1865 började Jenny sin konstnärliga resa på en konstskola i Göteborg och lade grunden för hennes framtid som känd konstnär. Kunskapssträvan ledde henne till Stockholm 1873 för vidare studier, och hon fortsatte sitt konstnärliga utforskande i Paris 1882 till 1886, specialiserat på porträttmåleri. Med tiden utvecklades Jenny Nyström till en av Sveriges mest älskade konstnärer, ett bevis på hennes mångsidiga konstnärliga utbildning.

En viktig milstolpe i Jennys liv var förverkligandet av hennes ungdomsdröm – en separatkonstutställning i Paris. Utställningen blev verklighet och markerade en höjdpunkt i hennes konstnärliga resa.

Under tiden, 1871, skapade den uppskattade författaren Viktor Rydberg en hjärtevärmande julsaga med titeln "Lille Viggs äventyr på julafton" eller "Lilla Viggs äventyr på julafton". Översatt till finska som "Pikku Simon seikkailut jouluiltaan", utspelade sig historien när Lille Vigg befann sig ensam i stugan på julafton. Till hans förvåning dök en magisk jultomte upp som tog med honom på en slädtur för att sprida julglädje från hus till hus.

Fyra år senare vaknade denna förtrollande berättelse till liv genom illustrationer skapade av den 18-åriga Jenny Nyström. Hennes konstnärliga prägelse blåste liv i Rydbergs berättelse och satte scenen för en produktiv karriär. Jenny blev senare känd för sina bidrag till jultidningar och skapandet av många julkort, som blandar folklöre med festliga firanden. Hennes inflytande ekade i verk av de finska konstnärerna Wendelin och Koivu.

År 1887, vid 33 års ålder, inledde Jenny ytterligare ett betydelsefullt kapitel genom att gifta sig med Daniel Stoopendaal, och tillsammans fostrade de en son, Curt Nyström Stoopendaal, som också skulle bli en respekterad konstnär i sin egen rätt.

Jenny Nyström fortsatte att dela sin kreativa anda med världen fram till 92 års ålder, då hon fridfullt gick bort i Stockholm 1946. Intressant att samma år bevitnade Rudolf Koivus avgång i Finland, som hade slagit ut sin egen väg för att skapa älskade Julkaraktärer inspirerade av Nyströms förtrollande arv. Och så, arvet från dessa två konstnärer flätades samman och lämnade en outplånlig prägel på konstantusiasters hjärtan i generationer framöver.



Fortsättning från sid 3

hela befolkningen. I praktiken innebär detta att allt fler finländare kommer att kunna ha långsiktig personlig kontakt med vården i framtiden, vilket kommer att förbättra vårdkvaliteten och patientsäkerheten.

HÄLSA

FÄSTINGSJUKDOMAR

Fästingburen encefalit (inflammation i ökar – fler och fler personer hamnade på sjukhus

Fästingburen encefalit (TBE) har blivit betydligt vanligare i Finland under 2025, och flera av infektionerna har krävt sjukhusvård. Detta anges i ett pressmeddelande publicerat av HUS den 3 december 2025.

Förra året rapporterades 195 TBE-fall i Finland, men i slutet av november 2025 hade redan 228 nya fall registrerats. I HUS-området har antalet infektioner ökat från 91 till 120. Faktorerna anses vara varmare vintrar och ett utökat fästingområde, bland annat.

Tre av fyra smittade har otillräckligt vaccinationsskydd – 69 % är helt ovaccinerade och 13 % har inte slutfört eller gått ut sin vaccinationsserie. Enligt ett pressmeddelande från HUS har upp till 14 % av patienterna behövt intensivvård eller intensivvård, och vissa personer som återhämtar sig från intensivvård behöver lång rehabilitering innan utskrivning.

TBE-viruset överförs vanligtvis genom ett fästingbett, och det enda effektiva sättet att skydda sig är vaccination. Vaccinet förhindrar infektion hos cirka 90 % av de vaccinerade.

HÄLSA

Ozempic kan vara farligt för dina ögon

Ozempic, som är mycket populärt som diabetesmedicin och viktminskningsprodukt, och ingrediensen semaglutid det innehåller, fick en viktig varning från Europeiska läkemedelsmyndigheten (EMA). En möjlig, om än mycket sällsynt, biverkning av läkemedlet har identifierats som ögonsjukdomen NAION (non-arteritisk atisk ischemisk neuropati).

Vad är NAION?

NAION är en allvarlig men sällsynt ögonsjukdom som skadar synnerven. Det uppstår från en störning i blodtillförseln till synnerven och kan leda till plötslig och permanent synförlust på ett öga. Vanligtvis är nedsatt syn det enda symtomet på sjukdomen och åtföljs inte av smärta. Personer med diabetes, högt blodtryck eller förhöjda blodfettnivåer löper till exempel störst risk att utveckla NAION. Det finns för närvarande ingen permanent behandling för sjukdomen.

Beslutet fattades av EMA:s farmakovigilanskommitté (PRAC) efter att ha granskat tillgängliga data, inklusive små studier som antydde en ökad risk hos patienter som tar semaglutid. Det är viktigt att betona att detta fortfarande är en mycket sällsynt biverkning och att majoriteten av dem som använder läkemedlet inte har någon risk för det.

Vad betyder detta för patienterna?

Det viktigaste är att vara medveten om möjliga symtom. Om du upplever en plötslig synnedsättning, suddig syn eller mörka områden i ditt synfält, kontakta din husläkare eller ögonläkare omedelbart. Nämn alltid för din vårdpersonal att du tar en medicin som innehåller semaglutid.

Slutligen kan man säga att alla mediciner kan ha möjliga biverkningar, och det är viktigt att regelbundet göra medicinska kontroller och vara medveten om möjliga riskfaktorer för din egen hälsa. Även om NAION är sällsynt är det avgörande att patienter och läkare är medvetna om denna potentiella koppling för att kunna agera snabbt om det behövs.

WHO

WHO varnar för en ny våg av antibiotikaresistens

Enligt Världshälsoorganisationen sprider antibiotikaresistenta bakterier sig snabbare än tidigare.

WHO:n tuoreen raportin mukaan antibioottiresistenssin aiheuttamat infektiot lisääntyivät Euroopassa 15 prosenttia viimeisen kolmen vuoden aikana. Erityisesti teho-osastoilla esiintyy bakteerikantoja, joihin mikään tunnettu antibiootti ei tehoa. Asiantuntijat painottavat, että antibioottien harkitumpi käyttö sekä uusien lääk-keiden kehittäminen ovat välttämättömiä estämään ”hiljaisen pandemian”, joka voi uhata terveydenhuolto-järjestelmiä maailmanlaajuisesti.

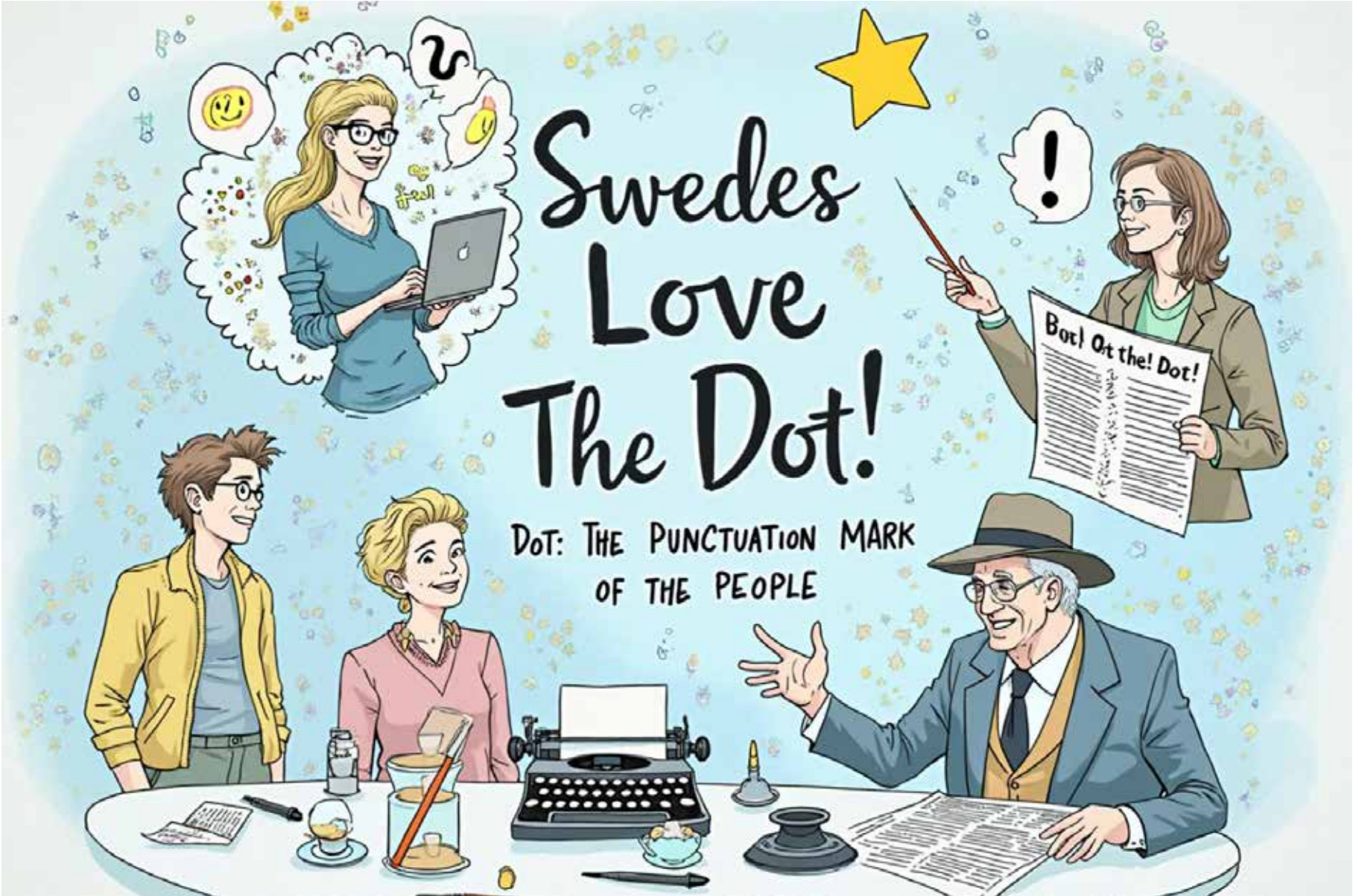
HÄLSA

Studie: Daglig promenad minskar risken för hjärtinfarkt

Fortsätter på sid 5

SKILJETECKEN

Punkt och utropstecken är favoriter



En ny undersökning avslöjar vilka skiljetecken som svenskarna älskar mest – och resultatet visar tydliga generationsskillnader i vårt förhållande till interpunktion.

Svenskarna har talat, och vinnaren är given: punkten regerar suveränt som det mest älskade skiljetecknet i landet. Men tätt därefter följer utropstecknet, vilket skapar en intressant dynamik mellan det praktiska och det känslomässiga i vårt skrivande.

Den omfattande undersökningen, som genomfördes av Novus på uppdrag

av Språktidningen under mars månad, visar att 18 procent av svenskarna väljer punkten som sitt favoritskiljetecken. Utropstecknet hamnar på en stark andraplats med 17 procent av rösterna, medan kommatecknet tar brons med 15 procent.

Anders Svensson, chefredaktör för Språktidningen, ser resultatet som naturligt. Punkten är helt enkelt oundgänglig i vårt skriftspråk, vilket förklarar dess popularitet. Samtidigt speglar utropstecknets höga placering vår längtan efter att uttrycka känslor och engagemang i texten.

Men undersökningen avslöjar också fascinerande

generationsklyftor. Bland unga vuxna mellan 18 och 34 år är det endast 12 procent som väljer punkten som favorit – en markant skillnad mot den äldre befolkningen. Detta fenomen förklaras av digitaliseringens påverkan på vårt skriftspråk. Inom sms-kulturen och chattkonversationer har punkten fått en helt ny betydelse: den uppfattas ofta som aggressiv eller sur av yngre användare.

”Det är ingen överraskning att yngre generationer är skeptiska till punkten”, förklarar Svensson. ”I informella digitala sammanhang har punkten blivit laddad med negativa känslor – något som påverkar dess popularitet bland unga.”

Kanske uttryck som ”punkt och slut” och ”punkt och pricka” inverkar?

En annan anmärkningsvärd upptäckt är semikolonets särställning inom akademiska kretsar. Medan endast 7 procent av befolkningen i allmänhet föredrar detta sofistikerade skiljetecken, stiger siffran dramatiskt till 19 procent bland studerande. Även personer med universitetsutbildning visar en påtaglig förkärlek för semikolon, med 9 procent som väljer det som favorit.

Semikolon fungerar enligt Svensson som en slags språklig statusmarkör. Det komplexa regelverket kring dess användning

gör det till ett verktyg för språkliga finsmakare – en sorts intellektuell accessoar i skriftspråket. Att det omfamnas så varmt av högtbildade och studerande bekräftar dess roll som ett bildningsbevis.

Undersökningen omfattade totalt 1 043 personer och är representativ för svenska folket mellan 18 och 84 år. Resultatet speglar inte bara våra språkliga preferenser, utan också hur digital kommunikation formar vårt förhållande till traditionell interpunktion.

Intressant nog svarade hela 32 procent av de tillfrågade ”vet ej” på frågan om favoritskiljetecken, vilket tyder på att många inte

reflekterat över sin relation till dessa vardagliga men viktiga språkliga verktyg.

Listan kompletteras av tre punkter (9 procent), tankstreck (5 procent), frågetecken (3 procent), samt parentes och kolon som båda fick 2 procent av rösterna. Resultatet ger en unik inblick i svenskarnas språkliga själ och visar hur våra skrivvanor fortsätter att utvecklas i takt med teknologin.

medel som förhindrar migränattacker hos upp till hälften av patienterna.

Medicinen verkar genom att blockera en neurokemisk kalie som kallas CGRP, som är kopplad till huvudvärk. Hos patienter minskade anfallen från i genomsnitt 8 till 3 per månad. Behandlingen ges som en injektion en gång i månaden. Migränföreningar hoppas att medicinen snart också kommer att täckas av ersättning från den offentliga sjukvården.

SÖMNMEDICINER

Långsiktiga risker med sömntabletter studeras i USA

Information behövs, särskilt om den äldre befolkningenI USA inleddes en federal studie för att undersöka effekterna av sömntabletter på personer över 65 år.

Experter fruktar att långvarig användning kan öka risken för fall, minnesstörningar och till och med utveckling av demens. Studien kommer att pågå i fem år och involvera mer än 10 000 patienter från olika delstater. För tillfället rekommenderas läkare att föredra icke-farmakologiska behandlingsformer för sömnstörningar, såsom avslappning och sömnvägledning.

LITTERATUR

LITTERATUR

Adlibris bästsäljare 2025: Dan Brown på förstaplatsen – finska författaree var starkt i fokus

Den nätbaserade bokhandeln Adlibris publicerade topplistorna över bästsäljande böcker 2025, och den internationella spänningsförfattaren Dan Brown klättrar till toppen med sin bok The Secret of Secrets.

Samtidigt har de finska författarna Satu Rämö och Finlandiapristagaren Monika Fagerholm en stark närvaro bland bästsäljande författare. Browns verk var bästsäljande roman både i skönlitteratur och totalförsäljning, medan Rämös deckarroman Tinna och Fagerholms Finlandiaprisbelönade Isolation Mode båda var framgångar högst upp på listan. Det breda utbudet av topplistor speglar läsarnas olika intressen: kategorierna skönlitteratur, facklitteratur, välmåendeverk och barnböcker finns alla representerade i de mest populära böckerna 2025. Listan inkluderade också Sauli Niinistös bok om utrikes- och säkerhetspolitik samt en stickbok som kombinerar teman relaterade till hantverk och välbefinnande. I år har läsarna letat efter underhållande berättelser, aktuell information och läsupplevelser relaterade till vardagsvälbefinnande. Källa: Adlibris Finland Oy pressmeddelande, 19.12.2025.

AI

GEMINI 3

Gemini 3 – ett stort steg framåt inom artificiell intelligens

Gör dig redo att bli förbluffad! Google har precis släppt den senaste versionen av sin banbrytande AI-modell, Gemini 3, och den är inget mindre än revolutionerande.

Detta är inte bara en uppgradering; Det är ett enormt framsteg inom AI som tänjer på gränserna för vad vi trodde var möjligt. En av de mest fantastiska nya funktionerna är dess kraftigt utökade kontextfönster. Föreställ dig en AI som kan förstå och bearbeta otroligt långa, komplexa flöden – hela böcker, timmar av videor eller enorma datamängder – allt på en gång, utan att tappa greppet om detaljerna. Gemini 3 kan göra just det, vilket resulterar i mycket mer konsekventa, nyanserade och insiktsfulla svar än någonsin tidigare. Detta är en game-changer för allt från komplexa kodningsprojekt till djupgående forskning och kreativt skrivande. Men innovationerna slutar inte där. Gemini 3 har förbättrade multimodala funktioner, vilket innebär att den inte bara förstår text; Den förstår verkligen och integrerar sömlöst information från bilder, ljud och video. Du kan mata den med ett dokument, en mötesinspelning och en relevant bild, och den kommer att göra kopplingar och ge sammanfattningar som är chockerande exakta och intelligenta. Denna nya version är utformad för att vara mer intuitiv, kraftfullare och i slutändan mer användbar inom en mängd olika tillämpningar. Det lovar att förändra hur vi interagerar med AI, göra komplexa uppgifter enklare och öppna dörrar till helt nya former av innovation. Gör dig redo, för AI:s framtid är här, och den heter Gemini 3!

GEMINI 3

Vad kostar Gemini 3?

Gemini 3:s prissättning och tillgång är uppdelade i olika nivåer för konsumenter, studenter och utvecklare. Här är en översikt över om Gemini 3 är gratis och vad de fullvärdiga versionerna kostar:

Fri tillgång (grundläggande modell)
Ja, grundmodellen av Gemini 3 finns tillgänglig gratis.
Plattform: Tillgänglig via Gemini-appen (webb och mobil).
Funktioner: Denna gratisnivå erbjuder grundläggande AI-funktionalitet, inklusive grundläggande textchatt, resonemangsuppgifter och enkel multimedia-förståelse.
Begränsningar: Den har begränsad tillgång till de mest avancerade funktionerna, såsom ett ultralångt kontextfönster och de högsta inferensmöjligheterna.
Betald nivåer (Pro och Ultra-modellerna)
Den fulla kraften i Gemini 3 Pro och Gemini 3 Ultra – ett kraftigt utökat kontextfönster, avancerade multimodala funktioner och djupare resonemang – kräver en betald prenumeration eller betala efter behov.

INTERNATIONELLT

EDITH PIAF

110 år sedan Edith Piaf föddes

För 110 år sedan, den 19 december 1915, föddes en flicka i Paris som skulle komma att bära hela Frankrikes sorg, längtan och trots i sin röst. Edith Piaf – ”den lilla parven” – växte upp i yttersta fattigdom, omgiven av gatornas brutalitet och tillfälliga mirakel. Hennes liv var från början märkt av överlevnad.

Hon sjöng först för mynt på trottoarerna, men hennes röst var större än gatan. Den bar på ett mörker som inte gick att träna fram: förlusten av ett barn, våldsamma relationer, missbruk, sjukdom och ständiga olyckor. Varje tragedi satte sig i hennes sånger, som om smärtan var bränslet som höll henne vid liv. När Piaf sjöng La vie en rose eller Non, je ne regrette rien var det inte sentiment – det var bekännelse. Hon sjöng som om varje ton kunde vara den sista. Publiken **Fortsätter på sid 6**

JUL

Modärn version av Julevangeliet



Det var en kväll i december. Gatorna i staden glittrade av ljusslingor och juldekorationer. Människor skyndade fram och tillbaka med paket i händerna, medan bilarnas bromsljus bildade en röd flod på vägarna.

Maria satt vid köksbordet i den lilla lägenheten hon delade med Josef. Hon smekte sin växande mage och såg ut genom fönstret, där snön började falla i tunga flingor. Josef kom in genom dörren med andan i halsen. Han hade varit ute hela dagen och letat efter en plats närmare sjukhuset där de kunde sova när det var dags.

– Maria, jag har försökt allt, sa han och tog av sig mössan. – Jag har ringt runt och pratat med alla jag känner. Hotellen är fullbokade, och de som hyr ut lägenheter vill ha en galen summa pengar.

Maria log lugnt mot honom, trots hans bekymrade uttryck. – Det löser sig, Josef. Det gör det alltid. Vi är tillsammans, och det är det som räknas. Josef satte sig ner mitt emot henne, strök handen över hennes och suckade. – Jag vet, men jag vill att du och barnet ska ha det bra. Det är inte vilken natt som helst som väntar.

Just då hördes ett pling från Marias telefon. Hon läste meddelandet och

började skratta. – Vad är det? undrade Josef. – Det är en gammal vän till mig, sa Maria. – Hon har ett förråd som står tomt just nu. Det är inte mycket, men hon säger att vi får låna det om vi behöver.

– Ett förråd? Josef såg skeptisk ut. – Är det ens varmt där?

– Hon skrev att det finns en värme-fläkt och filter, sa Maria. – Det är bättre än ingenting, eller hur?

Josef tvekade, men han kunde se slutsamheten i hennes ögon. – Okej. Jag packar bilen, sa han till slut. – Vi åker dit.

De körde genom staden som nu låg tyst under ett vitt täcke av snö. Förrådet låg i utkanten, bakom ett gammalt lagerhus. Det var enkelt inrett, med bara en madrass på golvet och några lådor staplade längs väggarna. Men det var varmt och skyddat från vädret.

Maria sjönk ner på madrassen med en lättnadens suck. – Det här blir perfekt, sa hon.

Natten föll, och stjärnorna tändes på himlen. Josef satt bredvid Maria och höll hennes hand när hon plötsligt grep tag i hans arm.

– Det är dags, Josef. Jag känner det.

Josef blev blek i ansiktet, men han reste sig snabbt. Han hade inte gjort något sådant här förut, men Maria höll sig lugn och guidade honom genom det. Efter några timmar fylldes det lilla förrådet av ett nytt ljud – ett spädbarns första skrik.

Maria höll barnet i sina armar och log, trots tröttheten. Josef såg på dem

med tårar i ögonen.

– Han är här, sa Maria mjukt. – Vår son.

Plötsligt hörde de steg utanför dörren. Josef öppnade försiktigt och möttes av tre män som stod där med paket i händerna. De såg oväntade ut – en av dem hade en kostym, en annan en orange jacka från ett budföretag, och den tredje såg ut som en långväga rese-när med en sliten ryggsäck.

– Ursäktat att vi stör, sa mannen i kostymen. – Men vi såg ljuset från fönstret och hörde om er situation. Vi ville bara ge er något.

De klev in och överlämnade sina gåvor. Den första mannen gav ett guldhalsband till barnet. – Det här är symboliskt, sa han. – För att påminna er om hans värde.

Den andra mannen räckte över en låda med rökelse. – En doft som lugnar, sa han.

Den tredje mannen lade ner en burk med kräm. – Den här är bra för känslig hud, sa han. – Jag använder den själv.

Maria och Josef tackade dem, överväldigade av gesten. När männen gått satt de kvar i tystnad, med barnet som nu sov i Marias famn.

– Världen är märklig, sa Josef och såg på Maria. – Men ibland visar den sin allra bästa sida.

Maria nickade och drog filten tätare omkring sig och barnet. – Han har redan fört oss närmare andra människor. Tänk bara vad han kommer att betyda för världen.

Josef lade armen om dem båda, och de satt så tillsammans, medan en stjärna lyste extra starkt över deras tillflykt.

Fortsättning från sid 5

hörde inte bara en sångerska, utan ett liv som brann framför dem.



Hon dog redan 1963, endast 47 år gammal, utmattad och bruten. Ändå lever Edith Piaf vidare, generation efter generation. Hennes röst fortsätter att påminna oss om att kärlek kan vara förgörande, livet obarmhärtigt – och konsten odödlig.

Musikteatern Piaf – jag ångrar ingenting fortsätter på stadsteatern fram till våren 2026.

Bild.: Wikimedia Commons, Studio Harcourt, Public domain

AUSTRALIEN

Australien förbjuder sociala medier för barn under 16 år



En ny regel har trätt i kraft i Australien som förbjuder personer under 16 år att använda sociala medietjänster utan en förälders bekräftade tillstånd.

Syftet med lagen är att stärka skyddet av minderårigas integritet och minska nätmobbning. I framtiden måste sociala medieföretag identifiera användarnas ålder mer pålitligt och radera minderårigas konton utan dröjsmål om användarvillkoren bryts. Särskilt införandet av tillsyn och risken för att unga människor går över till oövervakade plattformar har väckt kritik. Regeringen försäkrar dock att systemet kommer att ta hänsyn till informationssäkerhet och grundläggande rättigheter. Figur; MrRendonMC, Wikimedia Commons, Public Domain

VENEZUELA

Rapport: Venezuelas president Maduro kan komma att söka asyl i Ryssland

Internationella diplomatiska tidningar rapporterar att Venezuelas president Nicolás Maduro kan överväga att söka asyl i Ryssland om det politiska trycket på hemmaplan ökar.

Syftet med lagen är att stärka skyddet av minderårigas integritet och minska nätmobbning. I framtiden måste sociala medieföretag identifiera användarnas ålder mer pålitligt och radera minderårigas konton utan dröjsmål om användarvillkoren bryts. Särskilt införandet av tillsyn och risken för att unga människor går över till oövervakade plattformar har väckt kritik. Regeringen försäkrar dock att systemet kommer att ta hänsyn till informationssäkerhet och grundläggande rättigheter. Figur; MrRendonMC, Wikimedia Commons, Public Domain

USA

Trump införde ”Gold Card”-visumet – högt pris väcker kritik

Den uppskattade kostnadsnivån för det senaste

immigrationsprogrammet i USA, det så kallade Gold Card-visumet, har väckt livlig debatt och kritik.

Programmet är utformat för att attrahera förmögna investerare och entreprenörer, men visumavgifterna har enligt uppgift varit betydligt högre än i tidigare kategorier. Experter uppskattar att den nya visumkategorin kan öka urvalet av invandring baserat på rikedom och försvaga systemets rättvisa.

Och priset – vi vet inte säkert än, men troligen behövs minst en miljon dollar.

RUSSIA

Lavrov varnar för ’nazistisk uppståndelse’ i europeiska huvudstäder



I ett provocerande tal har Rysslands utrikesminister Sergey Lavrov hävdatt att nazistiska ideologier återuppstår i Europas hjärta

I en intervju med Islamic Republic of Iran Broadcasting Corporation den 15 december 2025 riktade Lavrov in sig på stora politiska nav som Bryssel, Berlin, London och Paris, samt de baltiska staterna, och anklagade dem för att anta ”uppenbara nazistiska metoder” i sina nuvarande geopolitiska strategier.

Lavrov drog historiska paralleller och antydde att västvärldens stöd för den nuvarande ukrainska regeringen speglar handlingarna från Adolf Hitler och Napoleon Bonaparte. Han kritiserade europeiska ledare för att påstås ha ignorerat vad han beskrev som nazistiska metoder som begicks i Ukraina. Dessa uttalanden markerar en ytterligare förhårdning av Moskvas retorik mot väst och ramar in den pågående konflikten som en grundläggande kamp mot extremistiska ideologier. Även om dessa påståenden är mycket kontroversiella och avvisas av västerländska tjänstemän, ger de en skarp inblick i Kremls nuvarande världsbild och den ökande diplomatiska klyftan mellan Ryssland och Europa.

Referens: Ryska federationens utrikesministerium
Bild: Wikimedia Commons, U.S. Department of State, Public

KLIMATFÖRÄNDINGEN

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

Stigande värme: Arabiska regionen står inför aldrig tidigare skådade klimathot

Den arabiska regionen värms upp i en takt som är betydligt högre än det globala genomsnittet, vilket utlöser en rad eskalerande miljö- och socioekonomiska kriser

En färsk rapport från Världsmeteorologiska organisationen (WMO) visar att den accelererande temperaturökningen sätter enorm press på vattenresurser, livsmedelssäkerhet och folkhälsa i Mellanöstern och Nordafrika.

Data visar att det senaste decenniet var det varmaste som någonsin uppmäts för regionen, med extrema värmeböljor som blivit allt vanligare och intensivare. Dessa stigande temperaturer förvärrar kronisk vattenbrist och leder till allvarligare torka, som i sin tur förstör det lokala jordbruket. Utöver värmen upplever regionen också en ökning av sand- och dammstormar, vilket ytterligare påverkar luftkvaliteten och infrastrukturen. Experter varnar för att utan brådskande klimatanpassning och internationellt samarbete kan ”klimathotspots” inom arabvärlden drabbas av irreversibla ekologiska skador och hota miljontals människors försörjning.

Referens: Världsmeteorologiska organisationen (WMO)

LIVETS GÅNG

The Empty Nest Syndrome – när barnen lämnar hemmet



Det är en tid som vi alla förr eller senare måste konfrontera – när barnen har flyttat hemifrån och lägenheten, eller huset, plötsligt känns tomt. The Empty Nest Syndrome, det tomma boets syndrom, är en känsla av sorg och förlust som många föräldrar upplever när deras barn lämnar boet för att påbörja sina egna liv. Men vad innebär detta egentligen?

Känslor av förlust

- **Sorg:** Många föräldrar känner en djup sorg när de inser att deras barn inte längre är en del av vardagen. Det kan vara en känsla av tomhet som är svår att sätta ord på.
- **Osäkerhet:** Efter att ha varit förälder i många år kan det vara skrämmande att plötsligt stå in-för en osäker framtid. Vad ska man göra med all den tiden som nu finns över?
- **Glädje:** Å andra sidan kan det också finnas en känsla av glädje och stolthet över att barnet har blivit vuxet och tar sina första steg mot självständighet.

Att hantera tomheten

Så hur går man vidare när tomheten sätter in? Här är några förslag:

1. Skapa nya rutiner: Det kan vara

en bra idé att sätta upp nya rutiner för att fylla den tid som ti-digare användes för att ta hand om barnen.

2. Hobbyer och intressen: Nu är det en utmärkt tid att återupptäcka gamla intressen eller prova på nya hobbies. Kanske är det dags för målning, trädgårdsskötsel eller att lära sig spela ett instrument?

3. Resa: Att planera resor, både korta och långa, kan vara ett spännande sätt att utforska världen och njuta av livet.

4. S o c i a l a aktiviteter: Att umgås med vänner och delta i sociala aktiviteter kan hjälpa till att fylla det tomrum som uppstår.

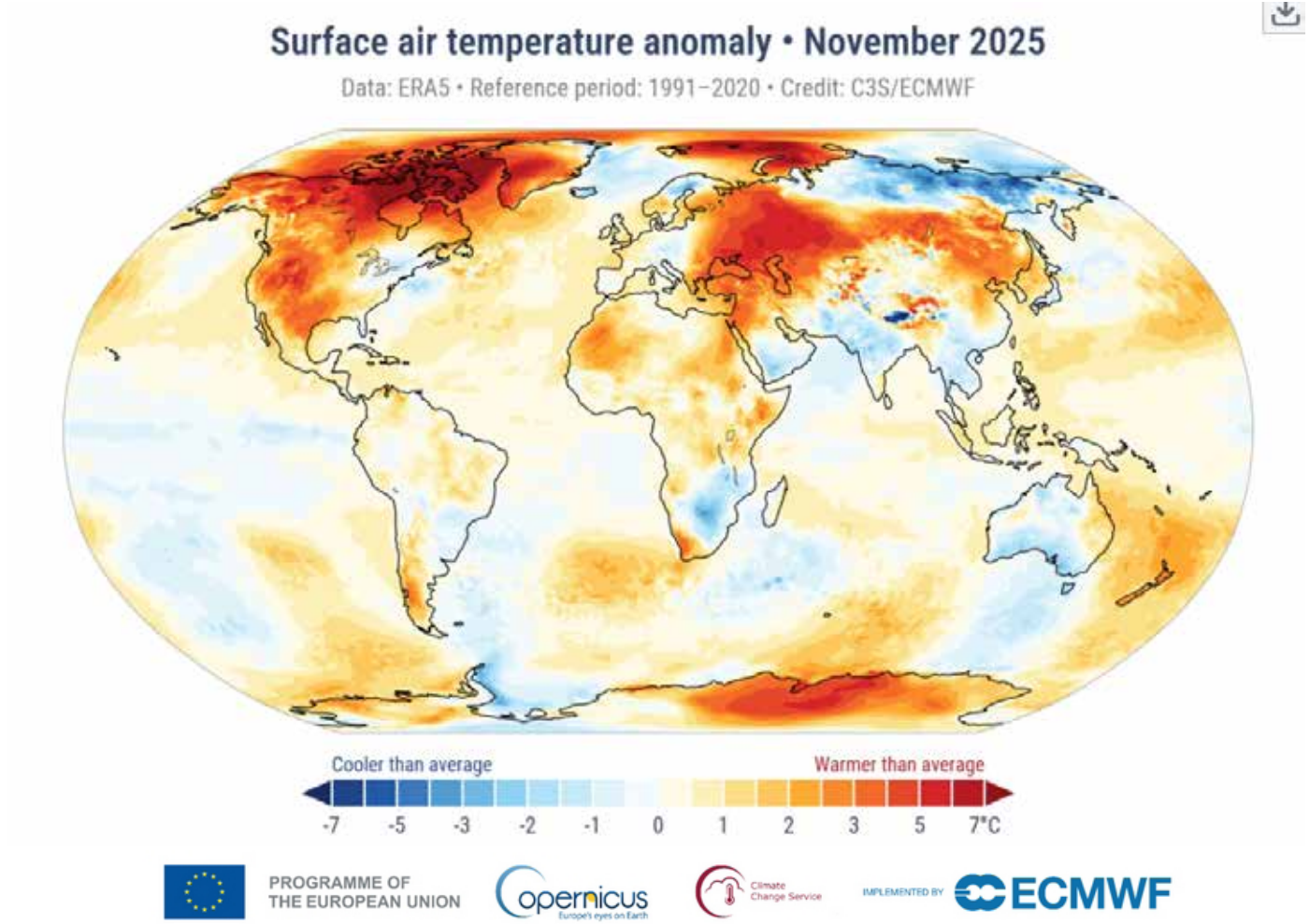
En ny början

The Empty Nest Syndrome behöver inte vara enbart en sorglig tid. Det kan också ses som en möjlighet till ny början. Föräldrar får nu chansen att återupptäcka sig själva utan att ständigt behöva tänka på barnens behov. Det är en tid för att fokusera på sina egna drömmar och mål.

Så nästa gång känslan av tomhet kryper på, kom ihåg att det också är en tid för självupptäckte och nyfikenhet. Livet är fullt av möjligheter, och ibland kommer de när vi minst anar det.

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

Copernicus: 2025 – 2025 — Jorden på en knivsegg: Åter ett rekord-hett år



Surface air temperature anomaly for November 2025 relative to the November average for the period 1991-2020. Data source: ERA5. Credit: C3S/ECMWF.

När 2025 snart går mot sitt slut, befinner sig planeten än en gång på randen — av klimatkatastrof. Enligt den senaste datan från Copernicus är det “näst- eller tredje varmaste året någonsin”, och 2025 slår rekord tillsammans med 2023, med undantag för det extrema toppåret 2024.

Redan november visar en kraftfull signal: global ytluftstemperatur steg till 1,54 °C över förindustriella nivåer — vilket gör november 2025 till den tredje varmaste novembermånaden som någonsin registrerats.

Och mer oroande: när forskarna blickar på hela perioden 2023–2025, visar trenden att medeltemperaturen sannolikt kommer överstiga 1,5 °C — för första gången någonsin för en treårsperiod. Den gräns som satts i Parisavtalet för att undvika de värsta klimatkonsekvenserna.

Detta är inte ett tillfälligt utslag — det är en varning.

Uppvärmningen accelererar — 2025 är inget undantag

Det är nu tydligt att höga temperaturer 2025 inte är en engångshändelse. Hela året genom har månader — från vår till sommar och höst — legat konsekvent bland de varmaste som registrerats.

Enligt C3S:s data för januari–november ligger årets globala genomsnitt 1,48 °C över förindustriella nivåer — samma nivå som 2023. Det placerar 2025 på delad andra plats med 2023, strax bakom 2024.

Men medan 2024 blev det varmaste året någonsin, har 2025 visat att även ett “näst varmaste” är innebär enorm stress på jordens klimatsystem — och på mänskligheten.

Vad det betyder — för människor, natur och framtid

Det handlar inte längre bara om “varmare väder.” Effekterna av dessa temperaturrekord — och det faktum att de nu blivit norm — är redan kännbar:

- Ekosystem och biologisk mångfald — Polområden värms onaturligt mycket, havsytta och isar smäl-ter, marina och polära arter förlorar livsmiljöer.

- Extremväder och naturkatastrofer — Värmeböljor, intensiva stormar, översvämningar, torka — många samhällen drabbas hårt, med mänskligt lidande, förlust av försörjning och stora kostnader i spåren.

- Mat- och vattenförsörjning — Jordbruk, skörd, vattentillgångar — allt påverkas av ändrade väder-mönster, värme och oförutsäghet.

- Mänsklig hälsa och ojämlikhet — De mest utsatta regionerna, med minst resurser att anpassa sig, drabbas först och värst. Värme, fattigdom, osäker livsmedels- och vatten-tillgång — en dödlig kombi-nation.

- Klimatfeedback- ar och irreversibilitet — Smältande is, varmare hav, förändrade atmosfäriska möns-ter — sådant kan förstärka uppvärmningen ytterligare, så att konsekvenserna blir större och svårare att stoppa.

Det är en varning mot

att behandla klimatkrisen som något långsiktigt abstrakt — det är redan verklighet, över hela världen.

Larmet har gått — tiden för handling är nu

De färska siffrorna från Copernicus och World Meteorological Organization (WMO) är inte bara punkter på en graf — de är ett nödrop från planeten.

Att stoppa växthusgasutsläppen snabbt, storskaligt och globalt är inte längre en fråga om “om” utan om “när” och “hur snabbt”. Det kräver politik, ekonomiska omställningar, samhällsengagemang — och att vi förstår att klimatförändringarna påverkar var och en av oss, överallt.

Det är inte för sent att agera — men varje år av försening gör det snabbare, tyngre och farligare. 2025 kan hamna i historieböckerna — men frågan är om det blir som varning eller som vändpunkt.

UKRAINE PRESIDENT

Russia’s Assets Must Be Used to Defend Against Russian Aggression and to Build What Was Destroyed by Russian Attacks – Address by the President to the Participants of the European Council Meeting



18.12.2025

Thank you so much, dear António, dear Ursula, Dear leaders, I’m grateful to you for your attention to Ukraine and for the support that has helped us save so many lives since 2022. We have all come a long way – and yes, there were many, many, really many challenges and

moments of doubt. But the fact remains – Europe achieved a lot, and Putin didn’t break Ukraine, and he didn’t make Europe look like a loser.

And in fact, on every major issue where Europe stood up to protect itself, its way of life, and Ukraine – Europe turned out to be right, and it delivered real results. Russia has lost – in literally everything it tried to use to threaten or break us, break Europe.

And Europe has demilitarized Russia’s gas weapon – the continent no longer lets Moscow manipulate it with energy. And this is a historic achievement to my mind– something that just a few years ago seemed almost impossible. Russia hoped that Europe’s defense support for Ukraine and the growth of Europe’s defense industry would collapse – but that didn’t happen either. Russia cheered and hoped for Europe’s political downfall when the American Administration

changed – but again, Russia failed. The EU’s leadership and many, many national leaders did what was needed to protect Europe’s interests. And Europe has learned how to neutralize the toxic political forces that Moscow funded for years to divide and weaken the EU. And yes, Russian hate propaganda is still out there, especially on social media. But it hasn’t broken the most important network that holds Europe together – the network of solidarity. A solidarity that lives not just in official institutions or among leaders, but in people’s hearts.

The vast majority of Europeans still see Russia as the only one to blame for this war. And sure, some people in Europe still enjoy flying to Moscow. But let’s be honest, most Europeans understand this – selling out moral values and European interests in Moscow will never become the European mainstream. It will always be the business of outsiders – not of real leaders.

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.

VECKANS KONSTUPPLEVELSE



Fanny Churberg
12.12.1845 i Vasa - 10.5.1892 i Helsingfors
Vinterlandskap, Talvimaaisema, Winter Landscae 1860-1869

1984 EN ROMAN AV George Orwell Del 12

Nu när han hade erkänt sig själv som en död man blev det viktigt att hålla sig vid liv så länge som möjligt. Två fingrar på hans högra hand var bläckfläckade. Det var precis den sortens detaljer som kan förråda dig. Någon fnysande fanatiker på ministeriet (en kvinna, förmodligen, någon som den lilla sandhåriga kvinnan eller den mörkhåriga flickan från skönlitterära avdelningen) kunde börja undra varför han hade skrivit under lunchpausen, varför han hade använt en gammaldags penna, vad han hade skrivit – och sedan droppa en ledtråd på lämpligt ställe. Han gick till badrummet och skrubbad försiktigt bort bläcket med den gryniga mörkbruna tvålen som raspade huden som sandpapper och därför var väl anpassad för detta ändamål.

Han lade undan dagboken i byrålådan. Det var helt meningslöst att tänka på att gömma den, men han kunde åtminstone vara säker på om dess existens hade upptäckts eller inte. Ett hårstrå som låg

över sidornas ändrar var alltför uppenbart. Med fingertoppen plockade han upp ett identifierbart korn av vitaktigt damm och lade det i hörnet av pärmen, där det måste skakas av om boken flyttades.

III

Winston drömde om sin mamma.

Han måste ha varit tio eller elva år när hans mor försvann. Hon var en lång, statylik, tämligen tystlåten kvinna med långsamma rörelser och magnifikt ljus hår. Han mindes sin far mer vagt som mörk och mager, alltid klädd i prydliga mörka kläder (Winston mindes särskilt de mycket tunna sulorna på sin fars skor) och med glasögon. De två måste tydligen ha uppslukats av en av de första stora utrensningarna på femtitalet.

I detta ögonblick satt hans mor på någon plats djupt under honom, med hans unga syster i sina armar. Han mindes inte alls sin syster, utom som ett litet, svagt barn, alltid tyst, med stora, vaksamma



ögon. Båda tittade upp på honom. De befann sig på någon underjordisk plats – till exempel på botten av en brunn eller i en mycket djup grav – men det var en plats som redan befann sig långt under honom och som själv rörde sig nedåt. De befann sig i salongen på ett sjunkande skepp och tittade upp på honom genom det mörknande vattnet. Det var ännu luft i salongen, de kunde ännu se honom och han dem, men hela tiden sjönk de ner, ner i det gröna vattnet, som i ett annat ögonblick måste följa dem för alltid. Han var ute i ljuset och luften medan de sögs ner till döds, och de var där nere för att han var här uppe. Han visste det och de visste det, och han kunde se kunskapen i deras ansikten. Det fanns ingen förebräelse vare sig i deras ansikten eller i deras hjärtan, bara vetskapen om att de måste dö för att han skulle kunna förbli vid liv, och att detta var en del av den oundvikliga ordningen.

Han kunde inte minnas vad som hade hänt, men han visste i sin dröm att hans mors och hans systers liv på något sätt hade offrats för hans egna. Det var en av de drömmar som, samtidigt som de behåller det karakteristiska drömlandskapet, är en fortsättning på ens intellektuella liv, och i vilka man blir medveten om fakta och idéer som fortfarande verkar nya och värdefulla efter vaken. Det som nu plötsligt slog Winston var att hans mors död för nästan

trettio år sedan hade varit tragisk och sorglig på ett sätt som inte längre var möjligt. Tragedin, uppfattade han, tillhörde forntiden, en tid då det fortfarande fanns avskildhet, kärlek och vänskap, och när medlemmarna i en familj stod vid varandras sida utan att behöva veta orsaken. Minnet av hans mor rev i hans hjärta därför att hon hade dött av kärlek till honom, när han var för ung och självisk för att älska henne i gengäld, och därför att hon på något sätt, han mindes inte hur, hade offrat sig för en uppfattning om lojalitet som var privat och oföränderlig. Något sådant, insåg han, skulle inte kunna hända i dag. Idag fanns det rädsla, hat och smärta, men ingen känslomässig värdighet, inga djupa eller komplexa sorger. Allt detta tyckte han sig se i sin mors och sin systers stora ögon, där de såg upp på honom genom det gröna vattnet, hundratals famnar ner och allttjämt sjunkande.

Plötsligt stod han på en kort fjädrande gräsmatta, en sommarkväll när solens sneda strålar förgyllde marken. Landskapet som han tittade på återkom så ofta i hans drömmar att han aldrig var helt säker på om han hade sett det i den verkliga världen eller inte. I sina vakna tankar kallade han det för det gyllene landet. Det var en gammal, kaninbiten betesmark, med ett fotspår som vandrade över den och en mullvadshög här och där.

PODCAST

”TVÅRPRÅKIGHET ÄR HÄLSO-SAMT FÖR HJÄRNAN”



Personer:
Mats – lite skämtig, självironisk.
Oskar – något mer seriös, men har glimten i ögat.

Intro :
MATS: Hej och välkomna till Hjärn-gym- pa & språkbyte, podden där vi slår ett slag för hjärnans an-passningsförmåga – och i dag speciellt för det här med att kunna fler språk. Jag heter Mats.
OSKAR: Och jag heter Oskar. Hej! Dags att gräva lite i hur hjärnan egentligen jobbar – med två språk i tankarna, och hur den ibland känns som en jonglör på tivolì.
MATS: Precis. Så slå er ner, släpp mobilen (men bara för den här stunden) och låt oss sätta igång.

Del 1: Ingång och vardagliga exempel
MATS: Okej, Oskar – du som är språkfantast, säg: har du någon gång upplevt att du nästan säger ett ord på svenska, och så hoppar det in ett finskt ord mitt i?
OSKAR: Haha, ja det händer. Jag sitter och pratar svenska, tänker “nu ska jag säga...” – och så pang: ett finskt or dyker upp. Och du vet hur det blir – jag måste hejda mig.
MATS: Exakt! Och det där, min vän, är faktiskt ett exempel på vad forskarna menar när de säger att hjärnan för en ständig match mellan språken. Båda språken är “påslagna” samtidigt – och för att vi ska kunna använda rätt språk måste vi aktivt bromsa det andra.
OSKAR: Som att man har två radiokanaler på samtidigt och får trycka “mute” på den ena för att foku-sera.
MATS: Ja, precis! Det blir lite som hjärn-gympa.

Del 2: Den vetenskapliga vinkeln

OSKAR: Så här är grejen: när hjärnan jobbar med två eller flera språk, då är den inte bara en passiv mottagare – den arbetar aktivt med att välja, byta och hämma. Forskning visar att personer som är två-språkiga ofta har bättre exekutiva funktioner – alltså saker som uppmärksamhet, impulskontroll och förmågan att växla mellan uppgifter. Till exempel visade Ellen Bialystok redan 2001 att tvåspråkiga barn och vuxna presterade bättre än enspråkiga i sådana uppgifter. (Bialystok 2001)
MATS: Aha, så det är inte bara att “kunna två språk” och sen sitta bekvämt och vila – nej, hjärnan får träning!
OSKAR: Precis. Och när vi tittar på strukturen – med hjärnavbildningar – så hittar man att tvåspråkiga personer ofta har större eller tätare grå substans i språk- och kontrollregioner, och bättre integritet i vit substans – vilket underlättar att signaler skickas snabbare. (Till exempel Mechelli et al. 2004)
MATS: Så hjärnan blir liksom “rustad” för bättre kommunikation inom sig själv.
OSKAR: Ja – och det leder oss till nästa grej, som är extra spännande: den kognitiva reserven.

Del 3: Kognitiv reserv och livslång hjärnhälsa

MATS: Kognitiv reserv – vad menar vi med det?

OSKAR: Tänk på hjärnan som ett företag som har en reservbudget. Om någon del börjar krångla, så kan reservbudgeten kicka in och göra att företaget fortsätter fungera ändå. I hjärnan betyder det att man kan klara av åldrande eller skador bättre, utan att man märker det direkt.
MATS: Och tvåspråkighet hjälper till att bygga den där reservbudgeten?
OSKAR: Ja. Flera studier visar att tvåspråkiga personer får symtom på t.ex. demens eller Alzheimers sjukdom senare än enspråkiga – ofta med flera år. (Till exempel Craik, Bialystok och Freedman 2010) Och nyare forskning bekräftar att tvåspråkitet kan fungera som en unik faktor för kognitiv reserv. (Gallo & Abutalebi 2023)
MATS: Så det är inte bara “roligt att kunna två språk på semestern” – det kan rentav ge hjärnan ett försprång.
OSKAR: Så är det.

Del 4: Lite humor och vardags-tips

MATS: Okej – vi tar ett kort humoravsnitt: tänk dig att du är i matbutiken och ska köpa “mjölk” men hjärnan säger “milk” för att du tänker engelska, och samtidigt hör du någon prata svenska – pang, hjärnan får full aktivitet.
OSKAR: Haha, ja! Och du måste snabbt bestämma dig – ska du säga “mjölk” eller “milk”? Du klickar snabbt om i inställningarna.
MATS: Japp. Så här kommer ett par tips för dig som vill träna den där tvåspråkiga hjärnan:
Byt språk hemma ibland – bestäm att du bara pratar andra språket vid middagen.
Lyssna på podcast eller ljudbok på ditt andraspråk medan du diskar – multitaska hjärnan lite.
Lär in några nya ord varje dag – hjärnan gillar små utmaningar.
OSKAR: Och kom ihåg – det handlar inte om att bli fullständig expert på alla språk direkt. Även grundläggande kunskaper tycks ge nytta. (Time-artikel 2014)
MATS: Så även om du ibland säger “tack – thanks” eller “kiitos – thanx”, så har du åtminstone gett hjärnan en rejäl workout.

Del 5: Summering och avslutning

OSKAR: Så för att summera: hjärnan är fantastisk på att anpassa sig – och att bemästra ett andra språk är mer än bara en kulturell bonus. Det omformar hjärnans arkitektur, stärker exekutiva funktioner, bygger kognitiv reserv och kan hjälpa dig att hålla hjärnan pigg längre.
MATS: Och det behöver inte vara monster-studier – bara att du använder språket, spelar med det, låter hjärnan få jobba.
OSKAR: Precis. Så – varför inte börja idag? Lär dig ett par nya ord, prata med en vän, eller varför inte byta språk vid middagen. Din hjärna kommer att tacka dig – kanske med en liten dans.
MATS: Haha! Tack för att ni lyssnade på Hjärn-gympa & språkbyte. Vi hörs nästa gång – tills dess: prova att säga “hjärna” på ett annat språk!
OSKAR: Hej och ha det fint – och håll hjärnan i form!
MATS: Hej då!
Bild: AI-Image

8 Wasa Dagblad, 21 december, 2025 HUMOR FÖR ETTHUNDRA ÅR SEDAN

BRÖLLOP

Gamle finurlige magister Grundman var bjuden på bröllop och ombedd såsom gammal vän i familjen att säga några ord till bruden, ung, skön och rodnande: — Mig, som följt Lisa och hennes föräldrars öden under de sista 19 åren, förefaller det som om hon ärfit sina behag, sitt förstånd och sin vishet från sin pappa — — kom förskräckt av sig, fick en blixtrande blick från mamman, återvann fattningen och tal förmågan och sade: — För se hennes mamma har ju sina kvar. Hovnarren 16/23

SVÅRT ATT VÄLJA TJÄNARINNA

— Kära vän, du talar om den svåra tjänarinnefrågan, ja, jag är alldeles olycklig. Om jag tar en gammal och ful är min man aldrig hemma och om jag tar en ung och vacker, tors jag inte själv gå ut

ATT KLAGA PÅ EN TIDNING

Redaktören: — Och den här vitsen säger ni skall vara ny? Den har min mormor redan berättat för mig, då hon var en liten flicka.

PÅ TORGET

- Men kan ni nu, min bästa gumma, skilja mellan giftiga och ätliga stampar?
- Nä.
- Men då kan ni ju förgifta både er och er familj.
- Nä... Vi säljer dom på torget.

BARNJUNGFRU

— Min fröken, hur kan ni läsa er roman då barnet skriker så förskräckligt. Barnjungfrun: — Dåligt, min herre, och då ni därtill stör mig går det inte alls.

I RÄTTEN

— Herr domare, min man har kallat mig „du gamla ko”, och så har han kastat ut mig. Jag anhåller att han blir bestraffad. — Gott, fru H. Vi döma honom att han åter skall taga er till sig.

I TULLEN

Bandhandlare Pettersson kommer från utlandet och ondgör sig över tullmannens noggrannhet vid visitationen. På frågan: — Har ni nu visat allt, svarar bandhandlare Pettersson ilsket. — Nej, stämbandena har ni ännu inte fått se.

INGEN FANTASI.

Lärarinnan: Du var frånvarande i går, varför har du inte intyg med dig? Eleven; Min mamma var inte hemma. Lärarinnan: Men din pappa då? Eleven: Han duger inte. Han har ingen fantasi,

NÅR KUNGEN ÄR BORTA

Läraren: Vem regerar när kungen är bort reet? Eleven: Kronprinsen! Och om kronprinsen inte är myndig? Då regerar hans äldsta son!

Astronomic picture of the week:

Carina Nebula



The spectacular star-forming Carina Nebula has been captured in great detail by the VLT Survey Telescope at ESO's Paranal Observatory. This picture was taken with the help of Sebastián Piñera, President of Chile, during his visit to the observatory on 5 June 2012 and released on the occasion of the new telescope's inauguration in Naples on 6 December 2012. Credit: ESO. Acknowledgement: VPHAS+ Consortium/ Cambridge Astronomical Survey Unit Creative Commons Attribution 4.0 International License

Nästa vecka:



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 bloggskribenter 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 av dig!

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

FRÅN LÄSARNA

Vi tar väldigt gärna emot inlägg från våra läsare. Kommentarer, historier, minnen, debatt, nyheter från hemorten. Sannoliktkoimmer detta att vara den viktigaste delen i denna vår tidning. Men utrymmnet 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



HOROSKOP FÖR DECEMBER 2025

Decemberhoroskop: Vad stjärnorna har på gång för dig

Väduren (21 mars–19 april)
Tomten vet om du varit snäll eller stygg, Väduren. Men med ditt tempo håller du förmodligen redan på att organisera hans presentlista och föreslå en uppgradering av släde teknologin. Ta det lugnt – december handlar om att njuta, inte kontrollera.

Oxen (20 april–20 maj)
Din kärlek till mys när nya höjder i december. Förvänta dig massor av fluffiga strumpor, glögg och intensiva diskussioner om julgransdekorationer nas symmetri. Spoiler: Granen är aldrig helt perfekt, men det är okej.

Tvillingarna (21 maj–20 juni)
Du är stjärnan på alla julfester... eller skulle vara det, om du inte försökte gå på tre samtidigt. Kom ihåg att du inte kan säga "ja" till allt – om du inte har en hemlig klon.

Kräften (21 juni–22 juli)
Kräfter, december är er tid att glänsa – i köket, med presentinslagningen och genom att skapa hjärtevärmande traditioner. Men akta dig: Alla uppskattar inte handstickade tomtekostymer till sina husdjur.

Lejonet (23 juli–22 augusti)
Du är stjärnan i toppen av granen denna månad, Lejonet. Men försök att inte ta över hela showen; låt någon annan tända en adventsljusstake då och då. Att dela är faktiskt den bästa gåvan, även om det är den sista pepparkakan.

Jungfrun (23 augusti–22 september)
Din decemberchecklista innehåller allt från att organisera julklapsplekar till att färgkoordinera pynt. Men försök att slappna av lite. Världen går inte under om rosetterna inte är helt perfekta.

Vågen (23 september–22 oktober)
Du velar mellan att maratontitta på julfilmer eller klippa snöflingor till varje fönster. Tips: Gör båda. Balans är din superkraft – bara du inte försöker baka och slå in paket samtidigt.

Skorpionen (23 oktober–21 november)
Du har starka åsikter om äggtooddy och ännu starkare om vem som får välja julmusik. Använd din passion till att sprida glädje, inte bara försvara Mariah Careys julmonopol.

Skytten (22 november–21

december)
Skytten, du är som en levande snöglob fylld med glädje denna månad. Resor, äventyr och misteltokigheter väntar. Men glöm inte att svara på familjens sms mellan skidbackarna och glöggpauserna.

Stenbocken (22 december–19 januari)
Du har säkert redan planerat dina nyårslöften, Stenbocken. Men ta en paus och lev i nuet. Livet handlar inte bara om produktivitet – ibland handlar det om att äta lite för mycket julgodis.

Vattumannen (20 januari–18 februari)
Din kreativa anda gör julfrandet annorlunda i år. En discokula istället för en stjärna i toppen av granen? Genialt. Bara räkna inte med att mormor genast älskar din "fulltröja- och dansfest"-idé.

Fiskarna (19 februari–20 mars)
Fiskarna, du är ett mjukt hjärta i december. Omfamn din drömmiga sida, men bli inte så sentimental att du glömmer var du gömt presenterna. Tips: Kolla frysen. , och kom ihåg: inte ens stjärnorna kan förutspå när du äntligen slutar snoozza!