

WASA DAGBLAD

Nr 21 Söndagen den 25 maj 2025

ISSN 2954-2448

Roddbåtar hyrs ut i Vasa

Framtiden för tidningspressen

Maxmo kyrka 200 år

Rysslands skuggflotta

Det kan finnas liv därute

Prostata-cancer

WASA DAG- BLAD



Här finns vi:

vpress.ovh

38 sidor

Tidningarnas framtid

I århundraden var tidningar den främsta källan till nyheter. De formade den offentliga opinionen och höll makthavarna ansvariga.

Att läsa morgontidningen var en självklar del av en medveten medborgares vardag. Men med framväxten av radio, TV och – mest förändrande av allt – internet, har medielandskapet förändrats dramatiskt. Idag står tidningarna inför utmaningar som minskad upplaga, dalande annonsintäkter och hård konkurrens från digitala plattformar. Trots detta förblir tidningar en av de mest pålitliga källorna för välgrundade, faktakontrollerade nyheter och kvalificerad analys. Frågan är: Vad kan göras för att säkra framtiden för seriös journalistik?

Papperspressens nedgång och den digitala revolutionen

Under tidningarnas guldålder var de oundgängliga – de levererade nyheter, undersökande reporter och djupgående analyser. Men den digitala utvecklingen har underminerat deras dominans. Sociala medier och dygnsrapporterande nyhetskanaler ger snabba uppdateringar, ofta med fokus på hastighet snarare än noggrannhet. Gratisnyheter på nätet har gjort att läsare vant sig vid att få information utan att betala, vilket gjort det svårt för traditionella tidningar att överleva enbart på prenumerationer.

Annonsintäkterna, som en gång var tidningarnas ekonomiska ryggrad, har i stor grad flyttat till teknikjättar som Google och Facebook, som erbjuder målade annonser till lägre kostnader. Följden har blivit nedskärningar, sammanslagningar och nedläggningar av tidningar, vilket skapat ”nyhetsöknar” – områden utan lokal journalistik.

Varför tidningar fortfarande är viktiga

Trots dessa utmaningar spelar tidningar en avgörande roll av flera skäl:

Tillförlitlighet och ansvar – Till skillnad från många onlinekällor följer seriösa tidningar strikta redaktionella riktlinjer, faktakontroll och etiska regler. De ger kontext

och granskning, något som ofta saknas i virala inlägg på sociala medier.

Undersökande journalistik – Tidningar satsar på långa utredningar som avslöjar korruption, orättvisor och systemfel. Skandaler som Watergate och Panama Papers visar på tryckt journalistiks oersättliga roll i demokratin.

Djupgående analys – Medan digitala plattformar föredrar korta nyheter, erbjuder tidningar välutvecklade ledare, expertkommentarer och omfattande rapportering som hjälper läsare att förstå komplexa frågor.

Strategier för att säkra tidningarnas framtid

För att överleva och frodas i den digitala tidsåldern måste tidningar anpassa sig utan att offra sina kärnvärden. Här är några viktiga strategier:

1. Omfamna den digitala omvandlingen – men behåll papper där det finns efterfrågan

Tidningar måste helt integrera digitala plattformar samtidigt som de behåller tryckta upplagor för lojala läsare. Stora tidningar som The New York Times och Dagens Nyheter har framgångsrikt gått över till digitala modeller med starka betalväggar. Exklusivt digitalt innehåll – som poddar, interaktiva grafer och videoreportage – kan locka yngre läsare.

2. Stärk prenumerationers modeller och läsarintäkter

Att enbart förlita sig på annonser är inte hållbart längre. Tidningar måste övertyga läsarna om att kvalitetsjournalistik är värt att betala för. Möjliga lösningar inkluderar:

Flexibla prenumerationer (t.ex. studentrabatter, premiummedlemskap).

Förmåner för medlemmar (tidig tillgång, exklusiva evenemang, reklamfri läsning).

Community-stödd journalistik (crowdfunding för specifika undersökningar).

3. Använd AI och teknologi ansvarsfullt

Artificiell intelligens kan effektivisera nyhetsproduktion, personalisera innehåll och upptäcka desinformation. Dock måste mänsklig granskning förbli central för att upprätthålla förtroende. AI kan hjälpa till med datajournalistik, automatisera rutinrapportering (t.ex.

sportresultat, börsnyheter) och förbättra läsarinteraktion via chattbotar och skräddarsydda rekommendationer.

4. Satsa på lokal journalistik

Många tidningar som kämpar är lokala. Ändå är lokal journalistik avgörande för samhällsengagemang, granskning av lokal politik och bevakning av vardagsfrågor. Lösningar kan vara:

Samarbeten med ideella organisationer (t.ex. grävande reporterprojekt).

Hyperlokala digitala upplagor som riktar sig till specifika områden.

Offentligt och filantropiskt stöd för att bevara samhällsviktig journalistik.

5. Bekämpa desinformation med transparens

I en tid av ”falska nyheter” måste tidningar förstärka sin trovärdighet. Faktaverifiering, tydliga källor och korrektursidor kan stärka förtroendet. Genom att förklara journalistisk metod – hur nyheter granskas och verifieras – kan tidningar skilja sig från opålitliga källor på nätet.

6. Diversifiera intäktskällor

Förutom annonser och prenume-

rationer kan tidningar utforska:

Evenemang och konferenser (debatter, expertpaneler).

E-handel och affiliate-marknadsföring (rekommendationer av böcker, verktyg).

Licensiering av innehåll till skolor, bibliotek och andra medier.

Slutsats: En uppmaning till handling

Tidningarnas framtid handlar inte om nostalgisk längtan efter papper, utan om att bevara seriös journalistik i en digital värld. Mediet kan förändras, men uppdraget förblir detsamma: att informera, utbilda och granska makten.

Läsare måste inse att kvalitetsjournalistik inte är gratis – att prenumerera på en tidning är en investering i demokratin. Även myndigheter och teknikföretag bör agera, antingen genom bidrag, skatteincitament eller mer rättvisa intäktsmodeller för nyheter som sprids på digitala plattformar.

Om tidningar anpassar sig smart – genom att kombinera digital innovation med journalistisk integritet – kan de inte bara överleva utan även blomstra. Alternativet – en värld dominerad av okontrollerad desinformation och tomt klickbete – är för farligt att acceptera.

Photo Supplement



VASA

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



Vaasa inför uthyrningsbåtar – medborgarbudgetprojektet väljer maritimt initiativ

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

Från medborgarförslag till verklighet

Roddbåtsförslaget var ett av de mest populära bland

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

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

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

där lokala företag kommer att hantera uthyrningen under sina öppettider.

En kuststad för alla

Röstarna framhöll flera fördelar med båtprojektet:

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

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

”Skulle göra skärgården tillgänglig för låginkomsttagare och turister.”

”Rodd är bra motion och

ger tillgång till bättre fiskeplatser.”

Nästa projekt kommer 2026

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

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

Källa: Vaasa.fi

NYHETER

DENNA TIDNING KAN MAN LÄSA VAR SOM HELST



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

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!

MAMMOR

Vad säger statistiken om finska mödrar?



Efter firandet av Mors dag har Statistikcentralen publicerat intressanta uppgifter om finska mödrars liv. Siffrorna avslöjar bland annat hur många kvinnor som har barn, när man blir mamma och hur stora familjer är idag.

Nästan 1,6 miljoner mödrar

I Finland bor cirka 1,6 miljoner mödrar, det vill säga kvinnor som har biologiska eller adopterade barn. Det innebär att 65 procent av kvinnorna i åldern 15–89 år har barn. Antalet barn varierar mellan åldersgrupper: medan 88 procent av kvinnorna i åldern 80–89 år har barn, är motsvarande andel 80 procent för 45–49-åringar.

Tvåbarnsmammor vanligast

Det vanligaste antalet barn är två – 44 procent av mödrarna har två barn. 24 procent har ett barn och 21 procent har tre barn. Tio procent av mödrarna har fyra eller fler barn.

Första barnet föds efter 30 års ålder

År 2024 födde kvinnor sitt första barn i genomsnitt vid 30,4 års ålder. Den vanligaste åldern för att föda första barnet var 30–34 år. Bland mödrar över 45 år föddes 221 barn förra året.

Adoptivmammor få, men nya mödrar ökar

Förra året ökade antalet nya biologiska mödrar med näs-

tan 19 000. Genom adoption blev 77 kvinnor mödrar år 2023.

Mormödrar spelar en viktig roll

I Finland bor över 540 000 mormödrar som har minderåriga barnbarn. Mormödrarna fick sitt första barnbarn i genomsnitt vid 61 års ålder, och deras nuvarande medelålder är cirka 68 år.

Statistiken visar att finska mödrar är mångfasetterade – vissa har små familjer, andra stora, och man blir mamma allt senare. En sak är dock säker: mödrar har fortfarande en central plats i det finska samhället.

Källa: Statistikcentralen

EU

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



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

Huvudkomponenter i de nya sanktionerna

Det omfattande paketet innefattar åtgärder inom fyra kritiska områden:

Individuella sanktioner

Riktat sig mot 27 nya personer inklusive ryska militära tjänstemän,

politiska aktörer, propagandister och företagsledare som stödjer regimen

Inkluderar Rysslands oljebolag Surgutneftegaz och flera kinesiska enheter

Fryser tillgångar och inför rese-restriktioner

Sektorsanktioner

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

Utökad exportförbudslista för varor som stödjer Rysslands militärindustriella komplex

Nya restriktioner mot företag som kringgår befintliga sanktioner

Åtgärder mot hybridhot

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

Uppdaterade kriterier för att hantera Rysslands föränderliga hybridtaktiker

Sanktioner för brott mot mänskli-

ga rättigheter

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

Utökad sanktionsram för kemiska vapens användning i Ukraina

Sanktionsregimen förlängs med ett år

Särskilt fokus på skuggflottan

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

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

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

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

Nästa steg:

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

Källa: Utrikesministeriet

Varför detta är viktigt:

EU:s första stora åtgärd specifikt riktad mot skuggflottans fartyg

Stänger viktiga luckor i efterlevnaden av energisanktioner

Visar på fortsatt enighet mellan EU:s medlemsstater

Ansluter till G7:s insatser för att begränsa sanktionskringgående

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

NYHETER

ALMA

Nya färdigheter och vänner genom hobbyn – Anmälan till Vasa medborgarinstitut Almas kurser börjar i maj



Är du intresserad av att lära dig ett nytt språk, utveckla dina kreativa färdigheter eller förbättra ditt välbefinnande?

Vasa medborgarinstitut Alma öppnar återigen dörrarna för nya studerande läsåret 2025–26. Anmälan till nästa läsårs breda kursutbud inleds torsdagen den 15 maj klockan 15.00. De ivrigaste kan bekanta sig med kursutbudet och anmäla sig redan nu på adressen uusi.opistopalvelut.fi/vaasa, där en stor del av vårens 2026 kurser redan finns tillgängliga för bokning.

Alma har etablerat sig som ett betydande centrum för vuxenlärande i Vasaregionen. Årligen lockar institutets över 1000 kurser cirka 16 000 deltagare inom tio olika ämnesområden. Verksamheten är inte begränsad till Vasa, utan Alma ordnar även kurser i Lillkyro, Laihela och Storkyro. I linje med den moderna tiden är även utbudet av nät- och studiepoängskurser brett, vilket möjliggör studier oberoende av tid och plats. Medborgarinstitutets kurser och föreläs-

ningar är öppna för alla, oavsett ålder eller tidigare utbildning.

Nästa läsår bjuder återigen på intressanta nyheter som kompletterar Almas redan rika utbud. Nya inslag är bland annat kurser där man får prova på att sy i fiskhud, finna ro i graviditetsyoga, dyka in i det fornnordiska språket norrönt via nätet samt upptäcka balansen genom mindfulness och musikens välbefinnande-främjande effekter. Utbudet av de populäraste kurserna, såsom finska på olika nivåer, mångsidiga sömnadskurser samt olika massagetekniker, har utökats för att möta den ökade efterfrågan. Särskilt keramik- och skokurserna brukar snabbt bli fullbokade direkt när anmälan öppnas, så det lönar sig att vara snabb. Även kursutbudet i Kyrolandet har stärkts med bland annat nya yogakurser, vilket gör välbefinnandet mer tillgängligt för regionens invånare.

Utöver de traditionella hobbykurserna satsar Alma även

på professionell utveckling genom att erbjuda olika kvalificerande utbildningar. Ett exempel på detta är kurserna i Första hjälpen för psykisk hälsa, där deltagarna efter godkänt slutförande erhåller ett officiellt kompetensbevis. Dessa kurser är värdefulla färdigheter både för individens välbefinnande och i arbetslivet.

”Även om största delen av kurserna för läsåret 2025–26 publiceras i maj i samband med anmälan, är det bra att komma ihåg att vi kontinuerligt uppdaterar vårt utbud under hela året,” påminner rektorn för Vasa medborgarinstitut Alma, Sannasirkku Autio. Hon betonar medborgarinstitutets betydelse inte bara som en miljö för att lära sig nya färdigheter, utan också som en viktig mötesplats för gemenskap och nya vänskapsrelationer. ”För oss är det av yttersta vikt att erbjuda mångsidiga inlärningsmöjligheter för människor i alla åldrar och i olika livs-

situationer. Inläring handlar inte bara om att skaffa nya färdigheter, utan det är också ett sätt att berika livet och främja välbefinnandet.”

Förutom anmälan via nätet erbjuder Alma även mer traditionella anmälningssätt. Intresserade kan anmäla sig till kurserna på plats vid Almas servicepunkter i Vasa på adresserna Rådhusgatan 31 (tel. 0400 868 110, öppet mån-fre kl. 8–16) och Rådhusgatan 33 (tel. 040 6299 133, öppet mån-tors kl. 10–14). Vid servicepunkterna hjälper kunnig personal gärna till med kursval och svarar på eventuella frågor.

Nu är det ett utmärkt tillfälle att bekanta sig med Almas breda kursutbud online och planera det kommande läsåret med nya intressanta hobbyn och inlärningsupplevelser. Oavsett om ditt intresse ligger inom språk, konst, motion, välbefinnande eller praktiska färdigheter, finns det garanterat något för alla i Almas mångsidiga utbud. Ta chansen och anmäl dig för att berika ditt liv med nya färdigheter och vänner!

Källa: Vaasa.fi

NYHETER

Österbotten-klassiker: Nelimarkka, Myntti och Vionoja är Karleby's sommarattraktioner



Eemu Myntti
Självporträtt 1931

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

Kvinnor genom tre konstnärers ögon

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

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

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

K.H.Renlunds museum, Rosendals hus
Pitkäsillankatu 39, Karleby
23.5.–24.8.2025
Mer information: www.kokkolanmuseot.fi

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

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

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

Tre mästare, en österbottnisk själ

I utställningen ”Duktiga

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

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

Landskap som förvandlades till konst

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

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

VECKANS KONSTUPPLEVELSE



Louis Jean François Lagrenée vanhempi / den äldre / the Elder

21.1.1725, Paris 19.6.1805, Paris

Pygmalion och hans staty, 1777

EVENEMANG

UMEÅ KVINNOHISTORISKA MUSEUM

I RIKETS HEMLIGA TJÄNST

4.5 - 20.8.2025

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

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

KVÄLLSMUSIK

I Vasa kyrka – njut av stämningen av en klassisk sommarkväll

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

Klassisk kvällsmusik på onsdagar från 4.6.25 kl. 19.30

4.6. Kammarkör Canticum Maris.

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

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

25.6. Jonna Pirttijoki-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 Musikfestspelen Korsholm.6.8. Inka Pärssinen, trumpet och Hanna Koljonen, orgel.

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

MUSIKFESTSPELEN I ILMOLA (ILMAJOKI)

”STORA OFREDEN 1713-1721”

6-15.6.2025

”Denna mäktiga och aktuella opera tar hatets år och våra förfäders öden tillbaka till Kyrö älvs stränder.

Big Wrath är en skakande och närande berättelse om familjeband, moderskärlek, uthållighet och kraften i samarbete under en tid, när Rysslands brutala anfallskrig mot Finland brände ner Österbotten till svart jord.”

www.musiikkijuhlat.fi

WASA ALL STARS FOTBOLLSMATCH

12.6.2025

Lemonsoft Stadion

Välgörenhetsmatch

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

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

<https://wasastars.fi/>

AMOS REX Helsingfors

12.6.25

GRATIS inträde hela Helsingfors-dagen

www.amorex.fi

LISÄÄ LÖYLYÄ

Rockfestival

13.-14.6.-2025

Vasklot (vask), Vasa

<https://lisaaoloyly.fi/>

PROVINSSI 2025

26.-28.6.2025

Provinssi-festivalen firas i Seinäjoki

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

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

NÄRPES TEATER

”Maskinisterna”, en pjäs om

Bröderna Wickström och deras motorfabrik. med manus och regi av Erik Kiviniemi.

Urpremiär 28.6.25 klo 19

Andra föreställningar:

1.7 kl 19

3.7. kl 19

7.7. kl 19

8.7. klo 19

10.7 kl 19

13.7. kl 17

15.7. kl 19

16.7. kl 19

17.7. kl 19

19.7. kl 19

DRÖMFESTIVAL

5.7.2025

Universitetsstranden 5

Lisma

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

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

TANGOMARKNAD

Seinäjoki

9.-13.7.2025

<https://tangomarkkinat.fi/>

KASKÖ MUSIKSOMMAR

9-12.7.25

Festival för klassisk musik i Finlands minska stad.

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

Konstnärliga ledare Anna-mari och Samuli Peltonen

BIGDAY SOMMAR FESTIVAL

Vasa

11.7.-12.7.2025

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

LOCHTEÄ KYRKOMUSIKFESTSPEL

22-27.7.25

Kyrkomusik från tusenåriga traditioner

www.kirkkomusiikkijuhlat.fi

MUSIKFESTSPELEN KORS-HOLM



23.7.-30.7.2025

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

I år firar Korsholmans musikkfestival 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

VAAASA FESTIVAL

31.7 – 2.8.2025

Vaasan sisäsatama

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/kulttuuria-vaasasa-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 kuniga 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.

KÖRSÅNG och HÄLSA

Körsång förlänger livet: Finns det vetenskapliga belägg?



Körsång har i århundraden främjat glädje och gemenskap, men kan den också förlänga livet?

Forskaren Markku Hyypä från Finland har hävdad att körensång ökar livslängden, men finns det vetenskaplig grund för detta? Även om Hyypäs påstående kan låta som en åsikt, pekar internationell forskning på att gruppssång – särskilt i körer – kan ha mätbara hälsofördelar som bidrar till ett längre liv.

Markku Hyypäs synpunkt

Markku Hyypä, en finländsk socialegidemiolog, har studerat social sammanhållning och dess inverkan på hälsan. Enligt honom stärker gemen-

samma aktiviteter som körensång sociala band, vilket i sin tur förbättrar psykisk och fysisk hälsa. Hyypä betonar att den djupa andningen, den emotionella uttrycksfullheten och den sociala interaktionen i körensång minskar stress, sänker risken för depression och till och med stärker immunsystemet – faktorer som kan påverka livslängden positivt.

Hyypäs påståenden bygger dock inte enbart på hans egna studier, utan stämmer överens med bredare vetenskapliga rön om musik och social samvaro.

Vetenskapliga belägg för körensångens fördelar

1. Stressminskning och lägre kortisolnivåer

Flera studier har visat att

sång, särskilt i grupp, minskar stress genom att sänka kortisolnivåerna. En studie från Frankfurt universitet 2016 fann att körmembers hade betydligt lägre stresshormonnivåer efter repetitioner. Chronisk stress hänger samman med många hälsoproblem, som hjärtsjukdomar och nedsatt immunförsvar, så aktiviteter som lindrar stress kan indirekt främja ett längre liv.

2. Förbättrad lungfunktion och hjärt-hälsa

Sång kräver kontrollerad andning, vilket kan förbättra lungkapacitet och syreupptagning. En studie publicerad i Music and Medicine 2013 visade att regelbundna körsångare hade bättre andningskontroll än icke-sångare. Dessutom har djup, rytmisk andning kopplats till

förbättrad hjärtfrekvensvariabilitet (HRV), en markör för kardiovaskulär hälsa. Eftersom hjärtsjukdomar är en av världens främsta dödsorsaker, kan sång vara ett stöd för hjärtat.

3. Bättre psykisk hälsa och social samhörighet

Ensamhet och social isolering är betydande riskfaktorer för förtida död, jämförbara med rökning eller fetma. Körensång skapar en stark känsla av gemenskap och minskar ensamhet. En studie från Oxford universitet 2017 fann att gruppssång frigör endorfiner och oxytocin, vilket främjar social samhörighet och minskar ångest och depression. Eftersom psykisk och fysisk hälsa hänger ihop, kan dessa fördelar påverka livslängden.

4. Kognitiva fördelar och



demensförebyggande

Musikaliska aktiviteter har visats förbättra kognitiv funktion hos äldre. En studie publicerad i The Journals of Gerontology 2020 fann att äldre som sjöng i kör hade bättre minne och exekutiva funktioner jämfört med icke-sångare. Eftersom kognitiv nedgång är en viktig faktor i åldrandet, kan musik hjälpa till att bromsa demensutveckling.

5. Stärkt immunförsvar

En banbrytande studie från University of California 2004 visade att sång ökade nivåerna av immunoglobulin A (IgA), en antikropp som spelar en avgörande roll för immunförsvaret. Ett starkare immunförsvar innebär bättre motståndskraft mot infektioner och sjukdomar, vilket kan bidra till ett längre och friskare liv.

Motargument och

begränsningar

Även om bevisen är övertygande, är det viktigt att notera att de flesta studier om körensång och hälsa är småskaliga eller observationsstudier. Livslängd påverkas av många faktorer, som gener, kost och motion, så körensångens effekter kan inte isoleras från andra variabler. Dessutom kan fördelarna härröra mer från den sociala aspekten än själva sångandet.

Även om Markku Hyyppäs påstående att "körensång förlänger livet" kan låta djärvt, stöds det av växande vetenskaplig evidens. Från stressminskning och bättre hjärt-hälsa till social samhörighet och kognitiva fördelar tyder forskningen på att regelbundet deltagande i körensång kan bidra till ett längre och hälsosammare liv. Det är kanske inte en mirakelkur för långt liv, men det

är ett glädjefyllt och vetenskapligt stött sätt att främja välbefinnande.

Så om du någonsin har funderat på att gå med i en kör, säger vetenskapen: köra på – det kan förlänga ditt liv!

Scientific References Supporting Choir Singing and Longevity

1. Stress Reduction & Cortisol Levels

Study: Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hoddapp, V., & Grebe, D. (2004).

Title: "Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state."

Journal: Journal of Behavioral Medicine, 27(6), 623-635.

Finding: Choir singing was

associated with increased levels of immunoglobulin A (immune boost) and reduced cortisol (stress hormone).

Study: Fancourt, D., Willamon, A., Carvalho, L.A., Steptoe, A., Dow, R., & Lewis, I. (2016).

Title: "Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine activity, and neuropeptide activity."

Journal: EClinicalMedicine, 3, 79-88.

Finding: Group singing significantly reduced cortisol levels and improved mood.

2. Respiratory & Cardiovascular Benefits

Study: Bonilha, A.G., Onofre, F., Vieira, M.L., Prado, M.Y.A., & Martinez, J.A.B. (2009).

Title: "Effects of singing classes on pulmonary function and quality of life of COPD patients."



Journal: International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease, 4, 1-8.

Finding: Singing improved lung function in patients with chronic respiratory conditions.

Study: Vickhoff, B., Malmgren, H., Aström, R., Nyberg, G., Ekström, S., Engwall, M., ... & Jörnsten, R. (2013).

Title: "Music structure determines heart rate variability of singers."

Journal: Frontiers in Psychology, 4, 334.

Finding: Choir singing synchronized heart rhythms among participants, suggesting cardiovascular benefits.

3. Mental Health & Social Bonding

Study: Pearce, E., Launay, J., & Dunbar, R.I.M. (2015).

Title: "The ice-breaker effect: Singing mediates fast social bonding."

Journal: Royal Society Open Science, 2(10), 150221.

Finding: Group singing accelerated social bonding, similar to team sports, but with stronger emotional effects.

Study: Coulton, S., Clift, S., Skingley, A., & Rodriguez, J. (2015).

Title: "Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised controlled trial."

Journal: British Journal of Psychiatry, 207(3), 250-255.

4. Cognitive Benefits & Dementia Prevention

Study: Johnson, J.K., Louhivuori, J., Stewart, A.L., Tolvanen, A., Ross, L., & Era, P. (2013).

Title: "Quality of life (QOL) of older adult community choral singers in Finland."

Journal: International Psychogeriatrics, 25(7), 1055-1064.

Finding: Choir singers had better cognitive function and overall well-being compared to non-singers.

Study: Särkämö, T., Teravaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J.K., & Rantanen, P. (2014).

Title: "Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: Randomized controlled study."

Journal: The Gerontologist, 54(4), 634-650.

Finding: Musical activities (including singing) helped maintain memory and reduce cognitive decline in dementia patients.

5. Immune System Enhancement

Study: Beck, R.J., Cesario,

T.C., Yousefi, A., & Enamoto, H. (2000).

Title: "Choral singing, performance perception, and immune system changes in salivary immunoglobulin A and cortisol."

Journal: Music Perception, 18(1), 87-106.

Finding: Singing increased immunoglobulin A (an immune booster) more than just listening to music.

Markku Hyypä's Work on Social Cohesion & Health

While Hyypä has not published a direct study on choir singing and longevity, his research on social capital and health aligns with the idea that group activities (like choirs) improve well-being:

Hyypä, M.T. (2010). Healthy Ties: Social Capital, Population Health and Survival. Springer.



He has also written about how communal participation (e.g., cultural activities) reduces mortality risk in Finland.

The claim that "choir singing extends life" is not just an opinion—it is supported by multiple peer-reviewed studies showing benefits for stress, heart health, immunity, mental well-being, and cognitive function. While no single study proves that singing directly makes people live longer, the cumulative evidence suggests that it contributes to factors associated with longevity.

Bilder:

K rfestivalen i Vasa 2025





ASTRONOMI

Cambridge: Det kan finnas liv där ute

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

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

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

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

Nikku Madhusudhan, som leder forskningen.

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

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

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

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

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

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



CANCER

Vad vi alla behöver veta om prostatacancer

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

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

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

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

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

Hur vanlig är prostatacancer?

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

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

Vad är prostatan?

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

Symtom på prostatacancer

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



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

När symtom uppstår kan de likna besvären vid godartad prostataförstoring:

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

Hur diagnostiseras prostatacancer?

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

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

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

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

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

rer som aldrig hade blivit farliga.

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

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

Kan prostatacancer sprida sig?

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

Behandling

Valet av behandling beror på flera faktorer:

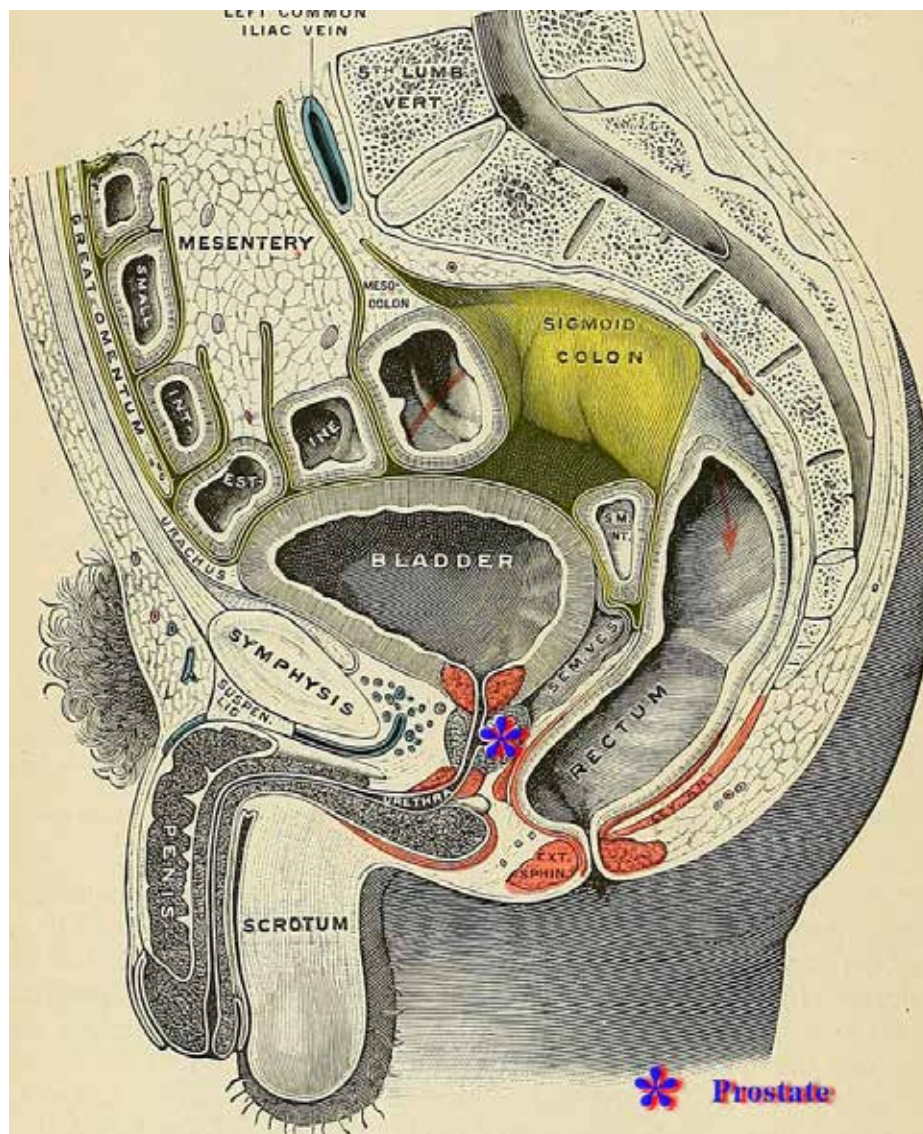
Hur aggressiv cancer är
Om den har spridit sig
Patientens ålder och allmänna hälsotillstånd

Vanliga behandlingsalternativ är:

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

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

Urogenitala organ i Gray's Anatomy från 1913



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

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

Cytostatika: Kan ges vid långt framskriden eller aggressiv cancer.

Måste prostatacancer alltid behandlas?

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

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

Varför blir prostatacancer vanligare?

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

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

Till slut

Prostatacancer är en sjukdom som många män lever

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

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

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

Melanos Coli: En godartad pigmentförändring i tjocktmen

Melanos coli, även känd som pseudomelanos coli, är ett vanligt fynd vid koloskopi och kännetecknas av brun eller svart slemhinnepigmentering i tjocktarmen. Denna artikel granskar etiologin, ofta kopplad till laxermedelsmissbruk, särskilt antrakvinoner, samt pigmentkompositionen (lipofuscin) och differentiering från melanin. Vi diskuterar den asymptomatiske karaktären, typiska endoskopiska fynd och frånvaron av etablerad behandling eller signifikanta komplikationer. Artikeln avslutas med att ta upp de icke-slugtultiga bevisen angående en potentiell koppling till kolorektalcancer.

Introduktion:

Melanos coli är en godartad rubbning som kännetecknas av avlagring av pigment i tjocktarmens slemhinna. Trots sitt namn är det inte melanin som är ansvarigt för pigmentet, utan snarare lipofuscin, en biprodukt av cellulärt slitage. Denna artikel fördjupar sig i etiologin, klinisk presentation, endoskopiska fynd, behandling och den pågående debatten om dess koppling till kolorektalcancer.

Etiologi:

Den vanligaste riskfaktorn för melanos coli är långtidsanvändning av vissa laxermedel, särskilt de som innehåller antrakvinoner. Exempel inkluderar senna, cascara sagrada, rabarber, aloe

vera och frangula. Antrakvinoner tros stimulera melanogenes, en process som felaktigt leder till avlagring av lipofuscin i makrofager i colonets lamina propria. Andra föreslagna orsaker inkluderar kronisk inflammatorisk tarmsjukdom och exponering för tungmetaller, men bevisen är begränsade.

Symtom:

Melanos coli är vanligtvis asymtomatiskt. Det upptäcks ofta av en slump under koloskopi utförd av orelaterade skäl.

Endoskopiska fynd:

Koloskopi avslöjar karakteristisk brun eller svart mukosal pigmentering, vanligtvis i ett fläckigt eller marmorert mönster, som huvudsakligen drabbar högercolon. Pigmentet orsakar inga strukturella förändringar i colonväggen.

Behandling:

Melanos coli kräver ingen specifik behandling i sig själv. Den primära strategin innebär att identifiera och hantera den bakomliggande orsaken, såsom att avbryta användningen av laxermedel innehållande antrakvinoner. Alternativa laxermedel som fibertillskott eller osmotiska laxermedel kan övervägas.

Komplikationer:

Melanos coli är inte förknippat med några signifikanta komplikationer. Det orsakar inte inflammation, blödning eller obstruktion.

Koppling till Cancer:

Den potentiella kopplingen mellan melanos coli och kolorektalcancer är fortfarande föremål för debatt. Medan vissa studier tyder på en högre prevalens av melanos hos patienter med kolorektala polyper eller cancer, har andra inte funnit ett tydligt samband. Mer forskning behövs för att avgöra om melanos coli är en riskfaktor eller bara ett slumpmässigt fynd hos dessa patienter.

Slutsats:

Melanos coli är en godartad pigmenteringsrubbning i kolon som oftast kopplas till användning av laxermedel innehållande antrakvinoner. Det är asymtomatiskt och diagnostiseras vid koloskopi. Behandlingen fokuserar på att hantera den bakomliggande orsaken, och tillståndet medför inga signifikanta komplikationer. Den potentiella kopplingen till kolorektalcancer kräver ytterligare forskning.

Notera: Denna artikel är endast avsedd för informations syften och bör inte tolkas som medicinsk rådgivning.



Normal slemhinna i tjocktarmen



De verkligen påtagliga pigmentförändringarna i tjocktarmens slemhinna vid Melanosis coli

KYRKA

Maxmo kyrka 200 år



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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



I KÖKET

Att koka ägg – nu med avancerad fysik och periodicitet

Att koka ett ägg – det låter som något till och med en sömndrucken student skulle kunna klara av med ett sprucket kast-rullock och lite tur.

Men nej. Nu visar forskare vid bland annat universitetet i Neapel att det gamla uttrycket ”det är inte hjärnkirurgi” borde bytas ut mot ”det är inte äggkokning”.

I en nyligen publicerad vetenskaplig artikel i Communications Engineering presenterar forskarna Di Lorenzo, Di Maio och deras äggcenterade kollegor något så oväntat som en periodisk kokningsmetod – ett slags egg-speriment där fysik, kemi och matlagning förenas i en harmonisk dans.

Äggets eviga dilemma: vitan mot gulan

Alla som någonsin kokat ett ägg vet att det finns en inneboende konflikt i dess struktur. Äggvitan – som gärna vill stanna kring 80 grader – kräver en annan tillagningstemperatur än gulan, som blir som mest len och krämig runt 65 grader. Resultatet? Antingen en perfekt vita och överkokt gula – eller tvärtom. Eller i värsta fall: ett mystiskt svaveldoftande resultat ingen vill prata om.

Men nu har vetenskapen alltså trädit in, utrustad med matematiska modeller och Fourier-transformerad infraröd spektroskopi (nej, vi vet inte heller riktigt vad det är – men det låter dyrt).

Lösningen: bada ägget – växelvis varmt och kallt. Forskarnas metod är lika enkel som genial: genom att doppa ägget växelvis i kokande vatten (100 °C) och i ljummet vatten (30 °C) – i en slags termisk tango – lyckas de uppnå det som tidigare ansetts omöjligt. Äggvitan stelnar vackert och stabilt, medan gulan förblir sammetslen, precis som i en perfekt sous vide-tillagning. Fast utan vakuumpåsar och dyra maskiner.

Ett ägg-istiskt genombrott?

Metoden kallas ”periodisk kokning” och är inte bara ett kul trick för brunchentusiaster. Forskarna menar att denna typ av kontrollerad energitillförsel faktiskt optimerar både textur och näringsvärde. Och i en värld där vi analyserar avokadomognad med samma precision som klimatmodeller, är det kanske inte mer än rätt att även ägget får sin vetenskapliga upprättelse.

Framtiden är nu – och den är kokt (i cykler)



Så nästa gång du vill imponera vid frukostbordet, glöm torr rostat bröd och översaltad omelett. Plocka fram två kastruller, en termometer och gärna en vän med ingenjörsexamen. För nu är det dags att visa att även äggkokning – när den görs rätt – kan vara en exakt vetenskap.

Och vem vet? Kanske får vi i framtiden se periodic cooking som ny olympisk gren i brunchens högskola. Tills dess: koka lugnt – och glöm inte växla vatten.

Denna text bygger på en vetenskaplig studie som hittas här:

Di Lorenzo, Emilia, Francesca Romano, Lidia Ciriaco, Nunzia Iaccarino, Luana Izzo, Antonio Randazzo, Pellegrino Musto, och Ernesto Di Maio. 2025. ”Periodic Cooking of Eggs”. Communications Engineering 4 (1): 5. <https://doi.org/10.1038/s44172-024-00334-w>.

DISPUTATION

ÖSTRA FINLANDS UNIVERSITET

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

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

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

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

Huvudsaklig startorsak: nyfikenhet och sexuellt intresse (68%)

Vanligaste skälet till fortsatt användning: självtillfredsställelse (82%)

Endast 12% upplevde att porr förbättrade sin relation

”Det mest överraskande

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

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

Inre konflikter: 89% upplevde skuldkänslor efter användning

Relationseffekter: 76% rapporterade negativ påverkan på intimiteten

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

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

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

Kyrkan måste utveckla modernare stödmetoder

Sexuell upplysning behövs i religiösa samfund

Porrberoendeprevention bör ingå i diakonalt arbete



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

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

”Denna forskning bryter tabun och ger verktyg för

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

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

Källa: Östra Finlands universitet

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

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



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

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

förändringarna påskyndas i linje med Parisavtalet.

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

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

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

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

Uppmaning till brådskande åtgärder

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

stridlig: planeten värms upp i en farlig takt.

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

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

VÄGKYRKOR

Hitta ro på vägen!

Hitta ro på vägen: En titt på Europas vägkyrkor

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

Tyskland: Pionjarnationen

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

Finlands omfattande nätverk

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

Utöver gränserna: Vägkyrkor blir vanliga

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

Finns det vägkyrkor i USA?

För närvarande är konceptet med dedikerade vägkyrkor inte lika utbrett i



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

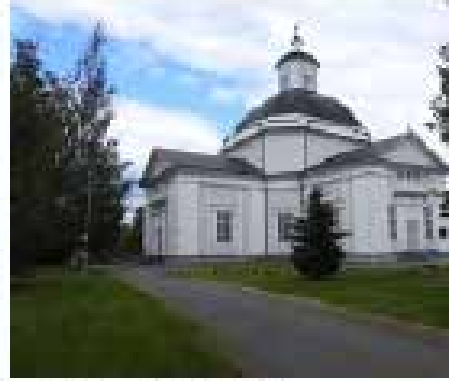
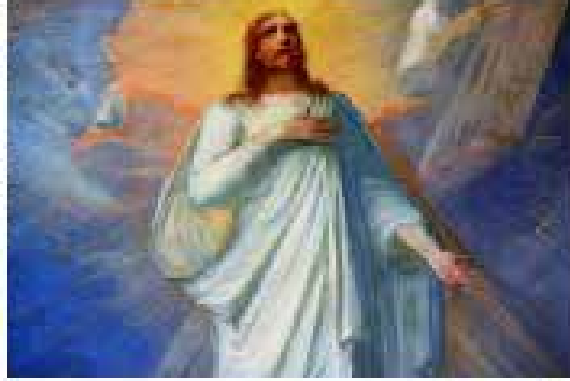
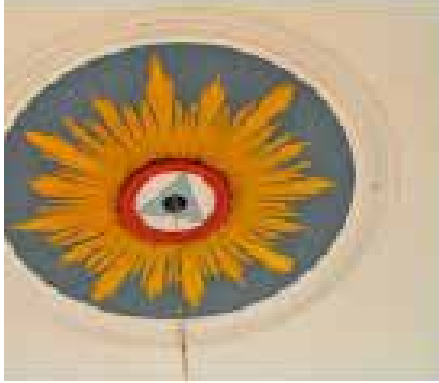
En ledstjärna för den moderna resenären

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

Så här hittar du till vägkyrkan!

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

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



Vägkyrkor i vår närhet

HÄLSOSAM DIET

Högre intag av raps-, soja- och olivolja är bra för dig. Men inte smör!



Ny studie kopplar smör till högre dödlighet, medan växtbaserade oljor minskar risken

En banbrytande ny studie publicerad i JAMA Internal Medicine visar att ett högre intag av växtbaserade oljor – som raps-, soja- och olivolja – är kopplat till en lägre risk att dö, medan ett högt intag av smör är förknippat med ökad dödlighet. Forskningen, ledd av Dr. Dong D. Wang och ett team från Harvard T.H. Chan School of Public Health, ger starka bevis för att byta ut smör mot hälsosammare växtbaserade fetter kan förbättra livslängden avsevärt.

Studiens viktigaste resultat

Studien analyserade kostdata från 221 054 deltagare i tre stora amerikanska studier – Nurses' Health Study, Nurses' Health Study II och Health Professio-

nals Follow-up Study – och följde deras hälsa i upp till 33 år. De viktigaste fynden inkluderar:

Smör ökar dödlighetsrisken: De som åt mest smör hade en 15 % högre risk av total dödlighet jämfört med de som åt minst. Smör var också kopplat till en 12 % högre risk av död i cancer.

Växtbaserade oljor sänker dödlighetsrisken: Ett högt intag av oljor som raps-, soja- och olivolja var förknippat med en 16 % lägre risk av total dödlighet, en 11 % lägre risk av cancerdöd och en 6 % lägre risk av död i hjärt- och kärlsjukdomar.

Att byta ut smör mot växtoljor ger stora hälsovinster: Att ersätta bara 10 gram smör per dag (cirka två teskedar) med motsvarande mängd växtbaserade oljor beräknades minska total dödlighet med 17 % och cancerdödlighet med 17 %.

Varför växtbaserade oljor är hälsosammare

Till skillnad från smör, som är rikt på mättade fetter, innehåller växtbaserade oljor omättade fetter, som har visats förbättra hjärthälsan, minska inflammation och sänka risken för kroniska sjukdomar.

Olivolja (rik på enkelomättade fetter) har länge förknippats med hälsofördelarna av medelhavskosten.

Soja- och rapsolja innehåller omega-3-fettsyror, som kan skydda mot cancer och hjärtsjukdomar.

Experternas råd

Dr. Walter Willett, en av studiens seniorförfattare och professor i epidemiologi och nutrition vid Harvard, betonade: "Denna studie stärker vikten av att välja hälsosammare fetter. Att byta ut smör mot växtbaserade oljor som olivolja, sojaolja

eller rapsolja är en enkel kostförändring som kan ha stor positiv inverkan på långsiktig hälsa och livslängd."

Resultaten stöder nuvarande kostråd som rekommenderar att ersätta mättade fetter (som smör) med omättade fetter (som växtbaserade oljor). För den som vill förbättra sin kost kan små förändringar – som att använda olivolja istället för smör vid matlagning – ge betydande hälsofördelar över tid.

Referens:

Zhang Y, Chadaideh KS, Li Y, m.fl. "Butter and Plant-Based Oils Intake and Mortality." JAMA Intern Med. Publicerad online 6 mars 2025. doi:10.1001/jamainternmed.2025.0205

Illustration: En illustration gjord med AI

HÄLSA

Upp till 11 miljoner nya hiv-infektioner väntas efter nedskärningar



Av: Dann Okoth

AIDS och nya infektioner kan stiga till nivåer som inte setts sedan början av århundradet om de planerade nedskärningarna av biståndet fortsätter, vilket underminerar årtal av framsteg, varnar experter.

En studie publicerad i tidskriften The Lancet HIV uppskattar att det kan finnas 4,4 miljoner till 10,8 miljoner ytterligare nya hiv-infektioner fram till 2030 i låg- och medelinkomstländer och 770 000 till 2,9 miljoner hiv-relaterade dödsfall hos barn och vuxna.

USA:s president Donald Trumps administration har brutit stödet till humanitärt arbete över hela världen – bland annat har USA dragit tillbaka sitt medlemskap i Världshälsoorganisationen (WHO) och fryst finansieringen av presidentens beredskapsplan för aidshjälp (PEPFAR) och USA:s byrå för internationell utveckling (USAID).

”[Vi] kommer att se det komma tillbaka och vi [kommer] att se människor dö på samma sätt som vi såg dem på 90-talet och på 2000-talet.”

Winnie Byanyima, verkställande direktör för UNAIDS

Andra stora internationella biståndsgivare, som Storbritannien, Frankrike, Tyskland och Nederländerna, som tillsammans med USA står för över 90 procent av det internationella biståndet, har också aviserat planer på att genomföra betydande nedskärningar i biståndet.

Sammantaget skulle det kunna leda till en 24-procentig minskning av den globala internationella hiv-finansiering-

en fram till 2026, enligt forskarna.

Framsteg i ny tappning

Historiskt sett har USA varit den största bidragsgivaren till den globala hiv-responsen och investerat mer än 100 miljarder dollar genom PEPFAR sedan organisationen grundades 2003.

Nedskärningar i PEPFAR och USAID-stödda program har dock redan allvarligt stört tillgången till grundläggande hiv-tjänster, inklusive för antiretroviral behandling och hiv-prevention och testning, säger Debra ten Brink vid Burnet Institute, Australien, medförfattare till studien.

– Om andra givarländer minskar finansieringen kan årtionden av framsteg för att behandla och förebygga hiv gå förlorade, säger hon.

”Det är absolut nödvändigt att säkra hållbar finansiering och undvika att hiv-epidemin blossar upp igen, vilket kan få förödande konsekvenser, inte bara i regioner som Afrika söder om Sahara, utan globalt.”

Tiofaldig ökning

Chefen för det FN-organ som samordnar kampen mot hiv/aids varnade också för att ytterligare 6,3 miljoner människor kommer att dö under de kommande fyra åren om inte stödet återinförs. Detta representerar en ”tiofaldig ökning” från de 600 000 aids-relaterade dödsfall som registrerades globalt 2023, sade hon.

”Vi kommer att se en ... en verklig ökning av den här sjukdomen”, sade UNAIDS verkställande direktör Winnie Byanyima till journalister i Genève på måndagen (24 mars).

”[Vi] kommer att se det komma tillbaka och vi [kommer] att se människor dö på samma sätt som vi såg dem på 90-talet och på 2000-talet.”

Hon förutspådde också ytterligare 8,7 miljoner nya infektioner – en ökning från 1,3 miljoner nya infektioner globalt

2023.

Matematisk modell

Författarna till The Lancet HIV-studien använde en matematisk modell för att uppskatta effekterna av förväntade internationella biståndsminskningar i 26 länder, inklusive det omedelbara upphörandet av stödet från PEPFAR i alla länder som för närvarande är beroende av utländskt bistånd för att stödja program för att diagnostisera och förebygga hiv.

De fann att det kan bli mellan 1,3 och sex gånger fler nya infektioner för personer med högre risk att få hiv, jämfört med om finansieringsnivåerna förblir som de var.

Den största effekten skulle sannolikt vara i Afrika söder om Sahara och bland utsatta befolkningsgrupper, inklusive människor som injicerar droger, sexarbetare, män som har sex med män och barn, enligt forskarna.

De efterlyste en mångsidig strategi för att bidra till att kompensera för effekterna av plötsliga nedskärningar och bygga upp långsiktig hållbarhet.

Integrering av hiv

– Att integrera hiv-vården med andra primärvårdstjänster kan förbättra effektiviteten och utnyttja delade resurser, säger Rowan Martin-Hughes, forskare vid Burnet Institute och medförfattare till studien.

Han noterade att i Vietnam har denna integration, tillsammans med sjukförsäkring för att täcka hiv-tjänster, centraliserad upphandling av antiretroviral terapi och mobilisering av inhemska resurser, resulterat i en ökning av den inhemska finansieringen av hiv-responsen från 32 procent 2013 till 52 procent 2022.

”Att införa en blygsam hiv-specifik skatteavgift eller att införliva hiv-tjänster i en bredare sjukförsäkringsmekanism kan ge ytterligare inhemska finansieringsströmmar”, sade han till SciDev.

Net.

”Sådana åtgärder, även om de är utmanande, har prövats framgångsrikt i vissa afrikanska länder söder om Sahara.”

I många länder har hiv-tjänster existerat separat från resten av det statligt finansierade hälso- och sjukvårdssystemet, på grund av det internationella fokuset på sjukdomen, förklarar Martin-Hughes och tillägger att hälso- och sjukvårdspersonal, infrastruktur och andra grundläggande pelare i hälso- och sjukvårdssystemen i många resurssvaga länder har stötts av hiv-finansiering.

”Det är dessa länder som drabbas hårdast av den omedelbara pausen av biståndet”, sade han.

Angela Muvumba Sellström, senior forskare vid Nordiska Afrikainstitutet, anser att resultaten är trovärdiga.

Hon säger att det kortsiktiga resultatet av att dra tillbaka så mycket bistånd kommer att bli en ökad sjukdomsburda på svag hälsoinfrastruktur, särskilt i Afrika.

– Och naturligtvis förväntar vi oss stora dödstal eftersom människor som lever med hiv och inte har tillgång till medicin blir mer sårbara för hiv-relaterade sjukdomar, säger hon till SciDev. Net.

Hon utmanade internationella storskaliga finansieringsaktörer som Afrikanska utvecklingsbanken, Världsbanken och IMF att satsa mer på finansiering av hälso- och sjukvård och lätta på skuldbördan genom att lägga om betalningarna för vissa afrikanska regeringar.

Den här artikeln producerades av SciDev.Nets Globala desk.

Den här artikeln publicerades ursprungligen den SciDev.Net. Läs den ursprungliga artikeln: www.scidev.net

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

HETA SOMRAR

THL varnar – kommande hetta är farliga för seniorer: Åtgärder mot hälsofarlig värme bör förberedas i god tid i hela landet – hetta är en hälsorisk

Institutet för hälsa och välfärd (THL) har lyft fram en allvarlig oro gällande hälsoeffekterna av framtida värmeböljor, särskilt för äldre och personer med långvariga sjukdomar. I takt med klimatförändringarna förväntas Finland uppleva allt oftare långvariga och tryckande värmeperioder, vilka i värsta fall kan leda till hundratals ytterligare sjukhusvårdsperioder och förtida dödsfall.

Därför betonar THL att välfärdsområden och kommuner nu måste vakna och vidta konkreta åtgärder för att bekämpa hälsofarlig hetta i god tid före sommarsäsongen.

Även om soligt väder ofta uppfattas som enbart positivt, utgör långvarig och intensiv hetta en verklig hälsorisk. Särskilt utsatta för allvarliga hälsoproblem är personer över 65 år samt individer med befintliga långvariga sjukdomar. Även spädbarn och små barn, gravida kvinnor och personer som utför fysiskt ansträngande arbete i varma förhållanden tillhör riskgrupperna. Det är därför livsviktigt att samhället i stort förstår de potentiella farorna med hetta och vidtar förebyggande åtgärder.

Social- och hälsovårdens beredskap är nyckeln

Enligt THL sker en stor del av dödsfallen i samband med värmeböljor just på sjukhusens och hälsocentralernas vårdavdelningar, där man vårdar de mest känsliga personerna. Därför är det nödvändigt att vårdinrättningar och enheter

för dygnetruntvård kartlägger de risker som varmt väder kan innebära för patienter, invånare, personal och verksamheten i stort. Det är också av yttersta vikt att utarbeta tydliga och skriftliga instruktioner för personalen om hur man effektivt kan förebygga skador orsakade av hetta.

En central åtgärd är att förhindra överhettning av lokaler. Expert Virpi Kollanus från THL betonar att passiva kylmetoder, såsom solskydd för fönster och ventilation av utrymmen nattetid, inte alltid räcker till. I sådana fall bör sjukhus och vårdenheter sträva efter maskinell kylning för att skydda de mest känsliga patienterna och invånarna från extrem hetta.

Beredskapen får inte begränsas till enbart slutna utrymmen. Även inom social- och hälsovårdens öppenvårdstjänster och akutmottagningar är det viktigt att vara beredd på den potentiella belastning som värmeperioder kan medföra. Klienter inom öppenvården bör informeras i god tid om hur man förebygger skador orsakade av hetta, så att de kan skydda sig i sina egna hem.

Kommunernas roll i att förebygga hälsofarlig hetta

Även kommunerna har en betydande roll i att förebygga hälsofarlig hetta, särskilt genom planeringen av stadsmiljöer och verksamheten inom daghem och skolor. Det är av yttersta vikt att förhindra överhettning av lokaler och anpassa sig till värme, särskilt i dessa viktiga miljöer för barn och unga.

Kollanus betonar att det är viktigt att daghem och skolor i förväg funderar ut säkra rutiner för verksamheten vid hetta och utarbetar skriftliga instruktioner för personalen. Detta säkerställer att barn och unga kan tillbringa sommark dagar tryggt och hälsosamt.

Dessutom bör kommunerna satsa på planeringen av utomhusområden så att det skapas tillräckligt med skuggiga platser med hjälp av olika konstruktioner, solskydd och vegetation. Detta gör det möjligt att vistas utomhus även under de varmaste dagarna utan att utsättas för överdriven solstrålning.

Arbeterskydd och myndighetstillsyn

Förebyggande av hälsofarlig hetta och adekvat solskydd är viktigt även ur arbetskyddssynpunkt, särskilt vid utomhusarbete. Arbetsgivare måste säkerställa att arbetstagarna har tillräckliga möjligheter att skydda sig mot hetta.

Valvira har i sin handledning betonat att hälsoskyddsmyndigheterna under värmeböljor bör övervaka värmeförhållandena särskilt noggrant inom socialvårdens enheter för dygnetruntvård, daghem, skolor och bostäder. Detta säkerställer att riskgrupperna lever och vistas i hälsosamma och trygga förhållanden även vid varmt väder.

Långsiktiga lösningar i stadsplaneringen

På längre sikt kan kommunerna avsevärt minska hälsofarlig hetta genom strategisk planering av stadsmiljön. Grön- och vattenbyggande, ytmaterial som reflekterar solstrålning, skuggande konstruktioner samt lösningar som främjar ventilation i stadsmiljön är alla viktiga metoder för att anpassa sig till ett förändrat klimat och dess utmaningar.

Nationell handlingsplan under beredning

Klimatförändringen och befolkningens åldrande ökar tillsammans risken för hälsofarlig hetta i Finland avsevärt redan under de närmaste decennierna. Därför ökar behovet av samhällets beredskap kontinuerligt. Förebyggande åtgärder kräver planmässiga och snabba insatser, och på längre sikt bör man särskilt sträva efter att förhindra överhettning av byggnader.

Social- och hälsovårdsministeriet har därför i februari i år tillsatt en arbetsgrupp med uppgift att utarbeta en nationell handlingsplan för att förebygga hälsofarlig hetta i Finland. Arbetsgruppens ordförande Virpi Kollanus berättar att handlingsplanens mål är att klargöra olika aktörers roller och ansvar i beredskapen mot hetta samt att styra genomförandet av beredskapsåtgärder inom välfärdsområden och kommuner.

Den nationella handlingsplanen, som beräknas publiceras våren 2026, involverar experter från alla sektorer som är centrala för beredskapen mot hetta. Detta breda samarbete är nödvändigt för att Finland effektivt ska kunna skydda sina medborgare från hälsoriskerna med framtida värmeböljor. Det är därför av yttersta vikt att alla aktörer – både på nationell och lokal nivå – tar THL:s varning på allvar och vidtar snabba åtgärder för att bekämpa hälsofarlig hetta. Tiden att förbereda sig är

KLIMATARBETE

VASA

Vasa stad bjuder in företag och organisationer till gemensamt klimatarbete



Vasa stad lanserar en ny satsning för att snabba på arbetet mot en koldioxidneutral framtid. Genom initiativet Vaasa Climate Commitment utmanas företag och organisationer i regionen att ta aktiva steg mot hållbarhet och visa sitt klimatansvar.

Målet är att bygga ett starkt samarbete där varje partner sätter egna klimatmål, redovisar sina framsteg öppet och inspirerar fler att ta ansvar. Bland de företag och aktörer som redan gått med i åtagandet finns tunga namn som Westenergy, Danfoss, Wärtsilä, VEO, Vasa Hamn, Stormossen och Visit Vaasa.

– Vi välkomnar både dem som redan ligger i framkant och dem som just inlett sitt klimatarbete.

Tillsammans kan vi åstadkomma en verklig förändring, säger Johanna Punkari, klimatexpert vid Vasa stad.

Deltagande organisationer uppmanas att bidra med konkreta åtgärder, som förbättrad återvinning, satsningar på cirkulär ekonomi, energieffektivisering och hållbarhetsrapportering. Varje insats, stor som liten, räknas.

För att delta anmäler man sig via stadens webbplats eller genom direkt kontakt med projektchef Hanna Malkamäki vid VASEK eller Johanna Punkari vid Vasa stad.

– Det är enkelt att gå med, och varje åtgärd hjälper oss att nå målet om ett mer hållbart Vasa, betonar Malkamäki.

Nätverkande och studerandestöd

Initiativet stöds av VASEK,

Vasa universitet och Vasa yrkeshögskola (VAMK). Studenter från de båda högskolorna bidrar med färsk expertis och hjälper företagen att sätta upp och utveckla sina klimatmål genom projektarbeten och examensarbeten.

– Det här ger studenterna värdefull arbetslivserfarenhet och ger företagen ett konkret stöd i deras klimatarbete, säger Mirja Andersson, lektor vid VAMK.

Taina Tukiainen, forskningsdirektör vid Vasa universitet, lyfter fram betydelsen av kunskapsbaserade metoder:

– Vi undersöker hur klimatbudgetering och avtalsbaserade modeller kan ge effektivare och rättvisare lösningar. Genom vetenskap och samarbete bygger vi en mer hållbar framtid för Vasa.

Ett gemensamt mål om koldi-

oxidneutralitet

Vasa har som mål att bli koldioxidneutralt under 2020-talet, en utmaning som kräver gemensamma insatser från både företag och invånare. De största utsläppen kommer från trafik, uppvärmning, elförbrukning och avfall – områden där förändringar i vardagens val gör stor skillnad.

Genom initiativ som Vaasa Climate Commitment och ett nära samarbete med det starka energiteknologiklustret i regionen, vill staden främja både hållbar utveckling och stärkt konkurrenskraft för näringslivet.

– Tillsammans bygger vi en grönare och starkare framtid, avslutar Johanna Punkari.

TRAFIK

VASA

Vasa i framkant för aktiv mobilitet: omfattande satsningar skapar smidigare och tryggare gång- och cykelleder



Bild: Vasa Stad/Mikael Matikainen

Vasa stad fortsätter målmedvetet sitt arbete för att transformera staden till en mer tillgänglig, trygg och inbjudande plats för alla som väljer att förflytta sig till fots eller på cykel.

Årets ambitiösa plan omfattar både nyskapande projekt och grundliga uppgraderingar av befintlig infrastruktur, vilket tydligt signalerar stadens engagemang för hållbar och aktiv mobilitet. Med en investering som utgör 13 procent av kommunens totala satsningar på kommunteknik, understryks gång- och cykelledernas prioritet i stadsutvecklingen.

Årets enda helt nya tillskott är den efterlängtnade cykelvägen längs Kronviksvägen. Detta projekt, med en total budget på 1,6 miljoner euro varav 400 000 euro allokteras för 2025, kommer att fullborda en viktig länk i stadens cykelnätverk. När sträckan står klar med sin nya asfaltbeläggning och välplanerade grönområden, kommer hela rutten att erbjuda en säker och behaglig färdväg för cyklister.

Parallellt med nysatsningen ge-

nomgår Roparnäsvägens cykelväg en omfattande och välbehövlig förbättring. På sträckor som har drabbats av tjälskador förnyas de underliggande lagren, och resterande del av cykelvägen får en ny, slät asfaltbeläggning. Detta tvååriga projekt, med en total kostnad på cirka 900 000 euro varav 500 000 euro investeras i år, kommer att avsevärt höja standarden och säkerheten för de många som dagligen nyttjar denna viktiga cykelled.

Större ombyggnationer planeras även för gatuområdet vid Teirgatan. Här kommer inte bara gatu-konstruktioner och dagvattenavlopp att förnyas i grunden, utan även parkeringsarrangemangen kommer att omorganiseras med ett tydligt fokus på att förbättra förhållandena för gående och cyklister. Denna omfattande upprustning beräknas kosta 800 000 euro och kommer att bidra till en mer harmonisk och funktionell stadsmiljö.

Ett särskilt projekt är ombyggnaden av pappersbron i Metviken. Den befintliga bron bedöms vara i dåligt skick och dessutom för smal för att på ett säkert sätt kunna trafiker-
as av gående och cyklister. Där-

för har staden beslutat att riva den gamla konstruktionen och i stället uppföra en ny, bredare och tryggare bro. Byggarbetena för detta projekt, med en budget på 250 000 euro varav hälften täcks av statsunderstöd, kommer att konkurransutsättas för att säkerställa en kostnadseffektiv och kvalitativ lösning.

Vasa stads innovativa samarbetsmodell, kallad cykelalliansen, fortsätter att generera positiva resultat. Genom ett nära samarbete mellan staden, planerare och entreprenör har man under de två år alliansen varit verksam kunnat genomföra projekt på ett kostnadseffektivt och högkvalitativt sätt. Ett lysande exempel är förnyelsen av Sandögatan, som transformerades till en inbjudande miljö för både gående och cyklister till en betydligt lägre kostnad än initialt beräknat. Projekt-
ingenjör Samuli Huusko betonar att kostnaden per kvadratmeter för Sandögatan landade på 173 euro, vilket är långt under den ursprungliga bedömningen på indexjusterade 195 euro per kvadratmeter. Dessutom erhöll staden ett statligt stöd på cirka 900 000 euro för detta framgångsrika projekt. Huusko bemöter även felaktiga medieuppgifter om

kostnaderna och klargör att priset per meter cykelväg i verkligheten var en bråkdel av det som påståtts.

Även om cykelalliansen i år inte står för några helt nya byggprojekt, fortsätter det viktiga planerings- och våghållningsarbetet. De planerade förbättringarna för i år har en något mindre omfattning, och en extremt hög kvalitetsnivå eftersträvas inte i alla detaljer. Exempelvis har det reserverade beloppet för förbättringen av Teirgatan minskats med 20 procent, vilket kan komma att märkas i ytfinishen.

De medvetna satsningarna på gång- och cykelinfrastrukturen i Vasa har redan gett tydliga resultat. Den förstärkta vinterväghållningen på gång- och cykellederna har fått mycket positiv respons, till och med på nationell nivå. Användarnöjdheten har ökat markant, från 2,98 till imponerande 4,32 på en femgradig skala. Dessutom notades en anmärkningsvärd ökning med cirka 25 procent av antalet personer som valde att gå eller cykla under vintermånaderna i år jämfört med föregående år.

Källa: Vasa stad

NATUR

Finlands alla över 600 spindlar har nu fått egna namn på finska



En historisk stund har anlät för Finlands spindelvärld! Finlands spindelarbetsgrupp har i samarbete med entusiastiska spindelentusiaster utfört ett omfattande arbete och skapat finska namn för alla spindelarter som förekommer i landet.

Denna betydande insats har resulterat i att hela 644 spindelarter, samt några arter som påträffas i grannländerna, nu har fått officiella, finska namn.

Denna nya, enhetliga nomenklatur är en verklig glädje för både forskare, hobbyister och alla som är intresserade av naturen. Tidigare har hänvisningar till många spindelarter endast varit möjliga med svårhanterliga latinska vetenskapliga namn. Nu underlättas artobservationer och kommunikationen kring dem avsevärt, när det finns tydliga och finska namn

för varje art. De uppdaterade namnen finns nu tillgängliga i Finlands artdatacenter, i den omfattande databasen laji.fi.

Det är glädjande att notera att även de tidigare mindre kända och kanske av vissa uppfattade som skrämmande eller äckliga spindlarna nu har fått egna finska namn. Välbekanta artgrupper som växter, daggdjur och fjärilar har haft finska namn sedan länge, vilket är naturligt. Nu har denna brist åtgärdats för spindlarnas del, vilket öppnar helt nya möjligheter för artidentifiering, hobbyverksamhet och forskning.

Forskaren Riikka Elo från biodiversitetssenheten vid Åbo universitet, som har fungerat som sekreterare för spindelarbetsgruppen, betonar det stora behovet av en enhetlig nomenklatur. Hon berättar hur de latinska namnen har varit svåra att komma ihåg, och många hob-

byister har därför redan tidigare utvecklat egna smeknamn för de djur de har observerat. Nu har denna kreativitet fått en officiell och sammanhållande grund.

Ett särskilt tack för denna historiska reform går till de aktiva hobbyisterna, vars önskan om en utveckling av nomenklaturen satte igång processen. I synnerhet Markku A. Huttunens enorma grundarbete har varit ovärderligt. Hans idé att ersätta det långa ordet "hämähäkki" (spindel) med suffixet "-kki" har visat sig vara en fungerande och naturlig lösning. Spindelexperten Niclas Fritzen från föreningen Ostrobothnia Australis berättar att tidigare hade endast knappt hundra arter ett etablerat finskt namn, och även dessa var ofta långa och svåra att komma ihåg.

Det långsiktiga arbetet med att uppdatera nomenklaturen har burit frukt. De första nya namnen publicerades redan för tio år

sedan i Pajarres verk "Hämäki ja seitsemän seittiä" (Spindeln och sju nät). Även boken "Suomen hyppyhämähäkit" (Finlands hoppspindlar), som publicerades 2022, fick finska namn för alla 44 arter i familjen hoppspindlar (Salticidae) i samarbete med arbetsgruppen. Nu har detta banbrytande arbete slutförts, och alla Finlands spindlar har äntligen fått finska namn. Den nya nomenklaturen har även godkänts av Finlands entomologiska förenings nomenklaturkommitté, vilket bekräftar dess officiella status.

Dessa nya, korta och tydliga namn har nu lagrats i databasen laji.fi, och de kan i fortsättningen användas parallellt med de gamla vetenskapliga namnen. Detta är ett enormt steg framåt för att öka kunskapen om och uppskattningen av Finlands spindlar!

Källa: Turun yliopisto

WHO

Historiskt genombrott: Världen enas för att stärka pandemiberedskapen – WHO:s medlemsländer överens om nytt avtal



Världshälsoorganisationen WHO:s medlemsländer har nått en betydande och historisk överenskommelse om ett nytt avtal för pandemiberedskap.

Efter långa och komplexa förhandlingar nåddes slutligen enighet den 16 april 2025, och avtalet förväntas få sitt formella godkännande vid WHO:s generalförsamling i maj. Detta avtal är ett avgörande steg mot ett globalt samarbete och en starkt beredskap inför framtida pandemihot och andra internationella hälsoutmaningar.

Outi Kuivasniemi, rådman för internationella ärenden och ordförande för Finlands förhandlingsdelegation, beskriver slutresultatet som en balanserad kompromiss som speglar medlemsländernas gemensamma engagemang för att bygga ett mer rättvist och hållbart globalt hälsosystem. Det är särskilt positivt att avtalet innehåller

nya skrivningar gällande bland annat konceptet "One Health", vilket betonar sambandet mellan människors, djurs och miljöns hälsa och behovet av ett holistiskt tillvägagångssätt för att hantera hälsohot.

Bakgrunden till detta viktiga avtal är WHO:s generalförsamlings särskilda session i december 2021, då man beslutade att inrätta ett mellanstatligt förhandlingsorgan. Detta organs uppgift var att utarbeta ett omfattande avtal för pandemiberedskap och respons. De mellanstatliga förhandlingarna inleddes i februari 2022, och Finland deltog aktivt i processen som en del av Europeiska unionen. I Finlands förhandlingsdelegation ingick representanter från social- och hälsovårdsministeriet, utrikesministeriet samt Institutet för hälsa och välfärd (THL), vilket understryker frågans breda nationella betydelse.

Den nu uppnådda överenskommelsen är en betydande framgång för det internationella samfundet.

Pandemier känner inga nationsgränser, och covid-19-pandemin visade på ett brutalt sätt hur sårbara världen är inför oväntade och snabbt spridande hälsohot. Med det nya pandemiavtalet strävar man efter att skapa starkare strukturer för informationsutbyte, resursallokering och gemensamma åtgärder i krissituationer. Detta kommer inte bara att stärka beredskapen att hantera framtida pandemier mer effektivt, utan också främja global hälsojämlighet.

Det är viktigt att notera att avtalet tydligt fastställer att det inte överför nationell behörighet till WHO. Beslutanderätten i hälsofrågor kvarstår hos medlemsstaterna, vilket har varit en viktig princip för många länder under förhandlingarna. Avtalets syfte är snarare att stärka internationellt samarbete och samordning, inte att försvaga nationellt självbestämmande.

Nästa steg är godkännandet av avtalet vid WHO:s generalförsamling i maj 2025. Generalförsamlingens beslut strävar traditionellt

efter konsensus, vilket innebär att man eftersträvar alla medlemsstaters stöd för att godkänna pandemiavtalet. Därefter kommer varje WHO-medlemsstat att behandla och ansluta sig till avtalet i enlighet med sin egen konstitutionella ordning.

Detta nya pandemiavtal är ett hoppingsivande tecken på att världens länder kan förena sina krafter inför ett gemensamt hot och lära av tidigare erfarenheter. Det skapar hopp om att vi i framtiden kommer att vara bättre rustade att möta globala hälsoutmaningar och skydda människors hälsa och välbefinnande runt om i världen. Avtalet är inte bara ett juridiskt dokument, utan också en symbol för den internationella solidaritetens och samarbetets betydelse för att trygga mänsklighetens gemensamma säkerhet.

Bild
World Health Organization Flag
Author United States Mission
Geneva
Creative Commons Attri-

RYSSLAND

RYSK PROPAGANDA

Kväll med Vladimir Solovyov i rysk tv

Studiobelysningen glittrade, het och oförlåtande när Vladimir Solovyov justerade sin slips.

Hans ansikte, vanligtvis animerat med en teatralisk intensitet, etsades med en dyster tillfredsställelse. Kvällens show, Evening with Vladimir Solovyov, lovade att bli en särskilt potent cocktail av antivästerländsk retorik. Han granskade panelen – en noggrant kurerad samling av sycophants och hardliners, var och en ivriga att överträffa de andra i sina fördömanden av väst.

”God kväll, kära tittare,” bultade Solovyov, hans röst ett lågt morrande som resonerade genom studion. ”Ikväll kommer vi att avslöja det dekadenta västerlandets sanna ansikte, vår stora nations fiende.” Han gjorde en paus för effekt, hans ögon glittrade. Kameran zoomade in och fångade glimten av hans guldmanschettknappar.

Föreställningen fortsatte som vanligt. Ett montage med klipp – givetvis selektivt redigerade – visade västerländska politiker i föga smickrande ljus, varvat med bilder av protester och social oro. Solovyovs kommentar var en ström av anklagelser, var och en mer besynnerlig än den förra.

”De ruttnar inifrån!” förklarade han och pekade med ett finger mot skärmen. ”Deras moraliska förfall är ett be-

vis på deras misslyckade imperium. Deras så kallade värderingar är inget annat än en mask för deras girighet och hyckleri.”

En av paneldeltagarna, en pensionerad general med ett ansikte som en granitklippa, sa: ”De är avundsjuka på vår styrka, vår motståndskraft, vår andliga styrka!”

Solovyov nickade kraftigt. ”Precis! De fruktar vår uppståndelse, vår återgång till storhet. De kommer inte att stanna vid något för att undergräva oss, försvaga oss, förgöra oss. Men vi kommer inte att ge efter! Vi kommer inte att vackla!” Han slog näven i bordet, vilket fick en liten bunt papper att hoppa.

Senare i showen vändes en diskussion till den påstådda inblandningen av västerländska underrättelsetjänster i Rysslands inre angelägenheter. Solovyov lutade sig konspiratoriskt framåt. ”De drar i trådarna, mina vänner! De manipulerar händelser, sår oenighet och försöker destabilisera vårt älskade fosterland!” Han sänkte rösten till en hemsk viskning. ”Men vi tittar på dem. Vi kan deras spel. Och vi kommer att avslöja dem alla!”

Showen avslutades med att Solovyovs varumärke blomstrade – en trotsig deklaration om Rysslands styrka och orubbliga beslutsamhet, präglad av pa-



triotisk musik och bilder av ryska landskap. Publiken, en noga utvald grupp trogna supportrar, utbröt i dånande applåder. Solovyov log, ett kyligt fridfullt uttryck som motsäger det gift han just hade släppt lös på etern. Ännu en natt av oenighet, ännu en natt av att underblåsa hat, ännu en natt med framgångsrik manipulation av sin publik, ännu en natt av arbete avslutat.

Det här är en fiktiv berättelse som visar hur en typisk kvällsshow med Vladimir Solovyov vanligtvis ser ut,

I sin senaste show sa han: Vi vill inte ha någon vapenvila. Vi vill ha dig död!

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 poddsvärlden.

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 Wasa, tel. +358-40-5462455.

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

E-post: wasadagblad@gmail.com

Vår tidning för två år sedan:



Nr 22 **Söndagen den 21 maj** **2023**

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

NYHETER

XXIX Vasa körfestival IDAG

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

Vasa stadshus söndagen den 21 maj 2023 kl 14:00

14.00-14.15 Damkören QuinnTo

14.15-14.35 Cawiar

14.35-15.00 Kammarkören Kampsång

15.00-15.20 - Paus -

15.20-15.40 Södra Österbotten Sångare Jussit

15.40-16.00 till Wasa Sångargille

Biljett €25,

Pensionärer, studenter 20 € Körmedlemmar 15 €

Vasas XXIX Körfestival - en succé!

Vasa - en stor musikstad. Mycket musik hela sommaren!

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

- 170 gratis framträdanden
- mer än 80 körer
- ca 1700 deltagare
- långa nonstop-konserter på Rewell center.
- konserter i tre kyrkor, Palosaari kyrka, Vasa kyrka och ortodoxa kyrka.

Nästa år arrangeras Körfestivalen



Veckans konstupplevelse:

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

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

för trettionde gången. Vi väntar!

VAASA

HITACHI INVESTERAR I VASA

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

Det är bra att ett internationellt företag litar på Vasa!

KORSHOLM

Särkimoskolan läggs ner, till hösten börjar eleverna på Mäks-

maaskolan.

KORSNÄS

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

TRYCKFRIHET

Internationella pressfrihetsdagen

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

VÄLFÄRDSOMRÅDET och 345 000 €

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

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

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

Enligt Vasabladet fick politiska



Fotobildaga på sidorna 7-10



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

HOROSKOP FÖR MAJ 2025

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

Väduren (21/3–19/4)
Maj börjar med energi!
Tyvärr glömde du var
du la den. Leta bakom
soffan eller i kylskåpet.
Kärleken knackar på –
öppna dörren, men kolla
genom titthålet först.

Oxen (20/4–20/5)
Grattis, det är din må-
nad! Belöna dig själv
med tårta, presenter och
kanske ett extra glas
bubbel. Ekonomin ser
stabil ut – tills du går
förbi en loppis.

Tvillingarna (21/5–20/6)
Du har svar på allt, men
ingen har ställt frågan
än. Var försiktig med
ordlekar – alla uppskat-
tar inte att kallas för
”morgontrött zombie
med kaffeproblem”.

Kräftan (21/6–22/7)
Du känner dig käns-

losam. Det är okej.
Särskilt när du råkar se
en gullig hund i regn.
Karriären rör sig fram-
åt – långsamt, som en
snigel på semester.

Lejonet (23/7–22/8)
Maj är din catwalk! Men
kom ihåg: alla trottoa-
rer är inte scen. Kärlek
blomstrar – likaså ogrä-
set på balkongen. Välj
vilken du vattnar.

Jungfrun (23/8–22/9)
Du planerar allt in
i minsta detalj. Maj
säger: ”Lycka till!”
Stjärnorna råder dig att
släppa kontrollen – eller
åtminstone att prova
spontan taco-tisdag.

Vågen (23/9–22/10)
Du väger för och emot.
I maj kan du fastna i en
beslutsloop – särskilt
vid glassdisken. Kärle-
ken är nära, men kanske
gömmar sig bakom en
bokhylla.

Skorpionen (23/10–
21/11)
Du drar till dig hemlig-
heter och drama. Perfekt
– maj bjuder på både
cliffhangers och ovänta-
de gäster. Tips: ha alltid
extra kaffe hemma.

Skytten (22/11–21/12)
Reslusten spritter!
Även om det bara blir
till mataffären. Maj vill
att du provar något nytt
– kanske salsa. Eller
bara stark sås.

Stenbocken (22/12–
19/1)
Du jobbar hårt. Maj
viskar: ”Chilla lite.” En
picknick i parken kan
ge dig fler insikter än
tre PowerPoint-presen-
tationer.

Vattumannen (20/1–
18/2)
Du är före din tid. Maj
är fortfarande i pyja-
mas. Möt kompromis-
sen – kanske shorts
med kavaj? Innovation
väntar – bara du hittar
din laddsladd.

Fiskarna (19/2–20/3)
Du drömmer dig bort.
Maj erbjuder regn,
solsken och plötsliga
existensiella frågor i
kön till posten. Följ
intuitionen – men kolla
väderprognosen också.



HUMOR FÖR ETT- HUNDRA ÅR SEDAN

SPRÅK

- Sigurd Wetterhoff-Asp och Eino Leinosutto en kväll på König. W.-A. var inne på sitt älsklingstema om finska språket såsom varande urspråket, och hade just uppläst en av honom på schvungfull tyska författad dikt, behandlande detta ämne. Eino Leino hade suttit som uppmärksam och andaktsfull lyssnare, men när W.-A. kom till sluttiraden »O Land, \vo l.oschka heisst Lusikka! begynte skalden kasta hjälpsökande blickar omkring sig.

- Det finns inte ett enda ord i ett enda språk, som inte kommer från finskan, försäkrade Wetterhoff-Asp.
— Eino Leino var skeptisk.
— Männe nu inte ändå.
— Nämn något.
— Apotekare, framkastade skalden på måfå.
— Apotekare, det kommer naturligtvis från aputekijä.
— Naturligtvis, sade Leino, det måste ju ett barn begripa. Nå men till exempel magasin. - Magasin .

. . magasin ... Jo, nu har jag det. När finnarna kasta säckarna på varandra, sä ropa de: makaa siinä! Därav kominer magasin.
— Jag ger mig, sade Eino Leino. Skål!

SCHACK

Den unga schackspelaren: — Nu gjorde jag dig matt ändå, gamle gosse, så mycket yngre jag än är både som schackspelare och människa! Den äldre kamraten: — Ingenting att förhäva sig övor, unge man. Tschepurnoff lär redan vid sin födelse hava gjort sin mor matt. Och i det fallet var skillnaden ändå betydligt anmärkningsvärdare än i värt, eller hur?

ENFALDIG

En dam ansatte ivrigt Tegnér med begäran att han skulle säga något kvickt, tills han slutligen blev förargad.
— Nåväl, sade han slutligen,

Gud, världen och Ni äro trefaldiga, vad äro då världen och Ni tillsammans?

— Tvåfaldiga, sade damen. — Och vad är då Ni?
— Enfaldig, sade damen.
— Det stämmer, sade Tegnér.

LÄTTJA

En lärpojke blev av sin mästare hårt agad för lättja. Gråtande utbrast pojken: — jag önskar att jag vore död!

— Ja det tror jag nog skulle smaka dig, din lätting, sade mästaren, att ligga och dra' dig i en bekväm likkista!

NOAKS ARK

Djuren i Noaks ark skulle gå och lägga sig. Men de kunde inte sova, ty i en timmes tid ljöd ett mystiskt entonigt knapprande från en knut. Till slut hov elefanten upp sin röst och sade strängt: — Vem är det som stör oss, så att vi inte får sova? Från ett hörn hördes tusenfo-

Astronomic picture of the week:



The OmegaCAM imager on ESO's VLT Survey Telescope has captured this glittering view of the stellar nursery called Sharpless 29. Many astronomical phenomena can be seen in this giant image, including cosmic dust and gas clouds that reflect, absorb, and re-emit the light of hot young stars within the nebula.

Credit: ESO

Creative Commons Attribution 4.0 International License

Nästa vecka:



Från läsarna

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

wasadagblad@gmail-com

Annonsera i WD

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

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

WASA DAGBLAD
wasadagblad@gmail.
com