

WASA DAGBLAD

Nr 22 Söndagen den 1 juni 2025

ISSN 2954-2448

Vasa - årets klimatkommun

Vasa promenerar för bättre hälsa

Inkeri Julkunen

Italiensk glass i Inre hamnen

En ny era i viktninskning

Prostata-cancer

**WASA
DAG-
BLAD**

**Hurra för er, alla fantastiska
nybakade studenter!**

Här finns vi:

vpress.ovh

38 sidor

I DAG

Brott mot journalister är brott mot demokratin

I en tid präglad av snabba informationsflöden och en alltmer polariserad debatt är journalistikens roll som samhällets ryggrad viktigare än någonsin.

Den fria och oberoende pressen är en av demokratis mest grundläggande pelare, vars uppgift är att granska makten, avslöja missförhållanden och tillhandahålla medborgarna den information de behöver för att kunna fatta välgrundade beslut. När denna grundläggande funktion attackeras, attackeras själva demokratin. Det är därför Journalistförbundets ordförande Marjaana Varmavuoris uttalande – att ”Brott mot journalister är brott mot demokratin” – är så träffande och angeläget.

Varmavuori betonar med rätta att brott som riktas mot journalister i deras yrkesroll inte enbart är isolerade händelser eller personliga angrepp. De är systematiska försök att tysta kritiska röster och att begränsa medborgarnas tillgång till objektiv information. När en journalist hotas, trakasseras eller utsätts för våld på grund av sitt arbete, är det inte bara den enskilda individen som drabbas. Det är en attack mot hela samhället och dess förmåga att fungera som en upplyst demokrati. Denna typ av angrepp skapar en ”chilling effect” – en kylande effekt – där journalister kan känna sig tvungna att censurera sig själva för att undvika fara, vilket i sin tur leder till en brist på

vitale nyheter och perspektiv som är avgörande för en levande offentlig debatt.

Vi har under de senaste åren sett en oroande ökning av hot och våld mot journalister, både globalt och i Sverige. Det sträcker sig från verbala påhopp och hatkampanjer i sociala medier till fysiska attacker, skadegörelse och i värsta fall mord. Dessa handlingar utförs ofta medvetet av individer eller grupper som vill påverka journalistikens innehåll, eller helt hindra den från att nå allmänheten. Det kan vara allt från kriminella nätverk som vill undvika granskning till politiska extremister som vill sprida desinformation och underminera förtroendet för etablerade medier.

Varmavuoris förslag att formellt benämna dessa brott som ”brott mot demokratin” är mer än enbart en språklig nyans. Det är ett viktigt steg mot att signalera allvaret i dessa handlingar och att höja deras prioritet inom rättsväsendet. I Sverige finns redan en grund för strängare straff för påverkansbrott mot demokratibärande funktioner. Det är hög tid att fullt ut erkänna journalistiken som en sådan funktion. Att kategorisera brott mot journalister som brott mot demokratin skulle sända en stark signal till både förövare och rättsväsende om att dessa angrepp underminerar samhällets fundament och kommer att behandlas med största allvar. Det skulle förhoppningsvis leda till snabbare utredningar, effektivare lagföring och strängare domar.

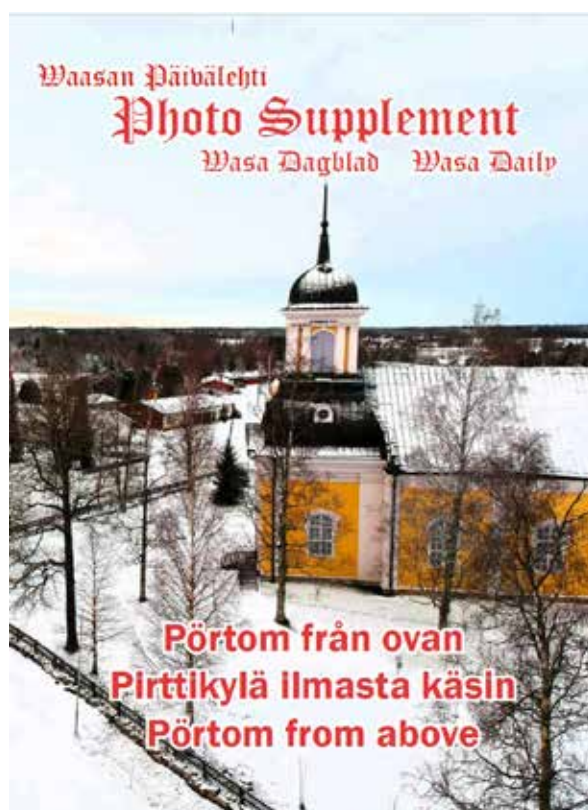
Under Journalistförbundets

fullmäktiges vårmöte lyfte Varmavuori fram exempel på hur andra länder arbetar för att trygga journalisters säkerhet och möjligheter att arbeta utan påverkan och trakasserier. Dessa internationella erfarenheter är ovärderliga. Åtgärder kan inkludera specialutbildade polisstyrkor som är kunniga i hot mot journalister, förbättrad lagstiftning som specifikt adresserar digitala hot och hatkampanjer, samt snabbare och mer effektiva utredningsprocesser. Utöver det straffrättsliga perspektivet måste vi också arbeta proaktivt för att skapa en samhällskultur som värdesätter och skyddar pressfriheten. Detta innefattar utbildning av allmänheten om journalistikens betydelse, samt att teknikföretag och sociala medieplattformar tar

ett större ansvar för att motverka hat och hot på sina plattformar.

I slutändan är det ett gemensamt ansvar att försvara journalistiken. Det är inte bara journalisternas mod och uthållighet som prövas, utan också medborgarnas förmåga att stå upp för en fri och oberoende press. När vi ser hot och trakasserier mot journalister får vi inte vara tysta. Vi måste reagera, förstå att det handlar om något större än den enskilda individen, och att dessa angrepp direkt underminerar grunderna för vår demokrati. Att kalla brott mot journalister för brott mot demokratin är ett kraftfullt och nödvändigt steg i den kampen – en kamp för sanningen, för insynen och för ett fritt samhälle.

Photo Supplement



NYHETER

VASA

Kommunförbundet: Årets klimatkommun 2025



Vasa belönades för sitt betydande klimatarbete på Kommunernas klimatkonferens i Åbo den 22.5.2025. Utmärkelsen delas ut vartannat år till kommuner som visar ett konkret engagemang för klimatneutralitet och hållbar utveckling.

Kommunförbundet har utsett Vasa stad till Årets klimatkommun 2025. Priset baseras på kommuners resultat inom klimatneutralitetsarbete, engagemang och kommunikation. Vasa har etablerat sig som en pionjär inom hållbar energianvändning och klimatåtgärder, med ett av stadens tre huvudmål att bli klimatneutral redan under 2020-talet.

Betydande utsläppsminskningar och internationell erkännelse

Vasa har redan uppnått anmärkningsvärda resultat i sitt klimatarbete. Stadens växthusgasutsläpp har minskat

med 54 procent sedan 1990, och den har även tilldelats European Green Leaf-priset för 2026. Detta visar att Vasas satsning på ren energi och hållbar utveckling har väckt internationell uppmärksamhet.

– Klimatarbete är en del av vår vardag. Vi arbetar med det på många nivåer tillsammans med invånare, företag och utbildningsinstitutioner. Det som förenar vasabor är tron på att vi kan förändra världen, och det gör oss lyckliga, berättar stadsdirektör Tomas Häyry.

Energikluster och innovationer

Vasa är känt som energihuvudstaden i Norden och här finns Nordens mest betydande energikluster, EnergyVaasa. Ett nätverk med över 180 företag och forskningsorganisationer utvecklar lösningar inom förnybar energi, energieffektivisering

och lågkolteknik. Detta nära samarbete gör Vasa till en central aktör i den gröna omställningen.

Samarbete mot klimatneutralitet

Vasas klimatarbete bygger på ett starkt samarbete mellan olika aktörer. Vaasa Climate Commitment-uppmaningen har samlat företag som Wärtsilä, VEO, ABB, Westenergy och Vasas hamn för att gemensamt driva klimatåtgärder. Målet är att främja hållbart näringsliv och minska utsläppen genom kollektiva ansträngningar.

Trafik och fjärrvärme som utsläppskällor

De största utsläppskällorna i Vasa är trafik och fjärrvärme. Staden har initierat flera projekt för att minska utsläppen:

Fjärrvärmens utsläpp planeras reduceras genom att expandera värmelagring och utnyttja förnybara värmekäl-

lor.

Cykelnätverket utvecklas aktivt, och projektet Cykelvägar som kolupptagare främjar lågkoltransport.

Användningen av kollektivtrafik har ökat, och förbättrad vinterunderhåll har gett fler gång- och cykelturister.

Vasa sätter standarden för andra kommuner

Kommunförbundets pris som Årets klimatkommun belyser Vasas roll som förebild inom hållbar utveckling. Staden har visat att klimatåtgärder inte bara är mål, utan kan genomföras i praktiken genom effektivt samarbete och innovation.

Mer information:
www.vaasa.fi/klimatarbete
[#klimatvasa](https://twitter.com/klimatvasa) [#energistad](https://twitter.com/energistad)

Källa: Kommunförbundet, Vasa stad

NYHETER

DENNA TIDNING KAN MAN LÄSA VAR SOM HELST



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

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!

LOKALTRAFIK

Liftis sommartidtabeller träder i kraft den 2.6.



Liftis sommartidtabeller för Vasas och Korsholms kollektivtrafik gäller från 2.6. till 3.8.2025. Sommaren kommer att orsaka vissa förändringar i kollektivtrafiken. Mer detaljerade avgångstider och vägbeskrivningar finns på Liftis hemsida.

Det finns vissa ändringar i Liftis sommartidtabeller i tidtabellerna för några linjer och servicebussarnas tidtabeller. I samband med sommartidtabellerna införs nya servicebusstider för att förbättra trafiksäkerheten och transportplaneringen. Tiderna kan kontrolleras på Lifins hemsida eller i det tryckta tidtabellshäftet.

Servicebussen måste beställas två vardagar innan tjänsten behövs och den kan avbokas via sms eller WhatsApp. Vid beställning av resa får föraren information om passagerarens namn, avreseort, destination, eventuella medpassagerare och de hjälpmedel som används (rullstol, rollator). Du hittar information och servicebusstider här.

Ändringar i Liftis sommartidtabeller:

Rad 1 och 7 kan ha några minuters förändringar. Linje 13 (hamnlinjen) kommer fortfarande att fungera enligt fartygets tidtabell. När den nya avtalsperioden startar den 1 maj 2025 är drifttiden 6:00–23:15. Om fartyget anländer utanför dessa tider kommer inte staden att ordna hamntrafik. Linje 30:s två middagsavgångar

på vardagar kommer att försvinnas med en timme.

Undantagstidtabeller: Midsommarafton den 20 juni lördagsavgångar till kl 14.00, midsommardagen 21 juni ingen trafik.

Att resa med Lifti är billigt, hållbart och allt populärare

Hiss kollektivtrafik har visat sig vara en framgång. En enkelresa med Lifti kostar bara 1,80 euro, och rabatt och säsongskort gör resandet ännu mer överkomligt. Bussbiljetter är billigast i Finland. Liftis framgång bygger också på miljövänliga värderingar. Bussarna går främst på biogas och diesel.

Källa: vaasa.fi

HÄLSA

Finländsk studie: Viktminskning i medelåldern ger längre och hälsosammare liv



Image: HFiF-bild

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

Bestående viktminskning ger betydande hälsofördelar

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

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

Behållen viktminskning under 12–35 års uppföljning

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

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

Studiens viktigaste resultat

Fördelarna gäller både män och kvinnor

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

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

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

Hur uppnår man bestående resultat?

Strandberg betonar att nyckeln ligger i bestående vikthantering:

Måttlig, gradvis viktminskning

Långsiktiga livsstilsförändringar

Regelbunden fysisk aktivitet

Balanserad kost

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

Studiens betydelse

Resultaten bekräftar att:

☐ Livsstilsförändringar i medelåldern ger långvariga fördelar

☐ Kirurgi eller viktminskningsmedel inte alltid behövs

☐ Även en liten men bestående viktminskning påverkar hälsan

Studien publicerades i den ansedda vetenskapliga tidskriften JAMA Network Open.

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

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

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

KÄLLA :

Helsingfors universitet
[Telefonnummer] | [E-post]

Forskning som gör skillnad - för ett hälsosammare samhälle.

VASA

Vi promenerar för friska år i Vasa



Kuva: Vaasan kaupunki/Mikael Matikainen

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

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

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

Promenader i parkomgivningar
Under sommaren samlas en

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

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

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

Promenadkortet uppmuntrar och belönar

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

stället för att ta bilen.

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

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

Promenad – en investering i hälsa

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

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

kontakter – något som är särskilt värdefullt för äldres livskvalitet.

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

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

Alla steg räknas

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

Mer information: www.vaasa.fi

NYHETER

GLASS

Italienska glass-smaker i Inre hamnen



Raffy gelato bjuder på sommarens godaste paus

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

Vad gör gelato så speciellt?

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

1. Hantverksmässig tillverkning:

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

2. Mindre fett – mer smak:

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

3. Kräigare konsistens:

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

4. Färska och naturliga ingredi-

enser:

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

5. Variationsrikedom:

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

Mer än dessert – en kulturupplevelse

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

Välkommen att smaka

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



NYHETER

KONSTUTSTÄLLNING

Naivisten Inkeri Julkunen visas i Vasa från och med 7.6.2025

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

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

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

En resa in i den finska naivismens kärna

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

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

Vardagsskildraren Inkeri Julkunen

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

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

Mellan konst och verklighet

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



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

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

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

Efterfrågan på information

om konstnären Julkunen

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

Utställningen visas 7.6.–19.10.2025 på Österbottens museum.

Källa: Österbottens museum

VASA UNIVERSITET

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



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

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

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

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

internationellt och regionalt.

Informationsflödet försvårar beslut

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

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

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

miljö.

Fokus på universitetets nya resiliensplattform

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

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

Som arbetslivsprofessor kan

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

Expert på hybridhot, Ryssland och geopolitik

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

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

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

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

Källa: Vasa Universitet

HÄLSA

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



Image: HFiF-bild

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

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

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

Behovet av denna typ av forsk-

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

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

Allt vanligare med digitala tjänster inom social- och hälsovården

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

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

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

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

vilket ökar tillgängligheten och bekvämligheten för patienterna.

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

Digitala tjänster kan underlätta kostnaderna för serviceproduktionen

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

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

NYHETER

PLANETER

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



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

En jätte i mörkret

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

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

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

Ett hot mot Planet Nio-hypotesen?

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

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

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

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

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

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

Vad händer nu?

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

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

Viktiga fakta om 2017 OF201
Diameter: ≥ 550 km (dvärgplanetskandidat)

Avstånd från solen: 90,5 AU (2025)

Omloppstid: $\sim 25\,000$ år

Senaste perihelium: ~ 1930

Betydelse: Utmanar Planet Nio-hypotesen

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

Källor:

Wikipedia (Creative Commons Erkännande-DelaLika 4.0)

VECKANS KONSTUPPLEVELSE



Alexandra Frosterus-Såltin

6.12.1837, Ingå 29.2.1916, Vasa

Ung dam, 1858

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 Kors-holm.6.8. Inka Pärssinen, trumpet och Hanna Koljonen, orgel.

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

MUSIKFESTSPELEN I ILMOLA (ILMAJOKI)

”STORA OFREDEN 1713-1721”

6-15.6.2025

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

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

www.musiikkijuhlat.fi

WASA ALL STARS FOTBOLLSMATCH

12.6.2025

Lemonsoft Stadion

Välgörenhetsmatch

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

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

<https://wasastars.fi/>

AMOS REX Helsingfors

12.6.25

GRATIS inträde hela Helsingfors-dagen

www.amorex.fi

LISÄÄ LÖYLYÄ

Rockfestival

13.-14.6.-2025

Vasklot (vask), Vasa

<https://lisaaoloyly.fi/>

STUNDARS

Sommarsåsongen inleds / Kesäsesonki alkaa / The Summer Season begins

23.6.2025 kl 11

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

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

PROVINSSI 2025

26.-28.6.2025

Provinssi-festivalen firas i Seinäjoki

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

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

NÄRPES TEATER

”Maskinisterna”, en pjäs om Bröderna Wickström och deras motorfabrik. med manus och regi av Erik Kiviniemi.

Urpremiär 28.6.25 klo 19

Andra föreställningar:

1.7 kl 19

3.7. kl 19

7.7. kl 19

8.7. klo 19

10.7 kl 19

13.7. kl 17

15.7. kl 19

16.7. kl 19

17.7. kl 19

19.7. kl 19

DRÖMFESTIVAL

5.7.2025

Universitetsstranden 5

Lisma

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

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

TANGOMARKNAD

Seinäjoki

9.-13.7.2025

<https://tangomarkkinat.fi/>

KASKÖ MUSIKSOMMAR

9-12.7.25

Festival för klassisk musik i Finlands minsta stad.

”Havets närhet, tvåspråkigheten, den vackra trähusmiljön”

Konstnärliga ledare Anna-mari och Samuli Peltonen

BIGDAY SOMMAR FESTIVAL

Vasa

11.7.-12.7.2025

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

LOCHTEÅ

KYRKOMUSIK-

FESTSPEL

22-27.7.25

Kyrkomusik från tusenåriga traditioner

www.kirkkomusiikkijuhlat.fi

MUSIKFESTSPELEN KORS-HOLM



23.7.–30.7.2025

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

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

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

RITZ

25.7.25 kl 19

MARI PALO – TANGO

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

Korsholm Music Festival

VASA STADSHUS

27.7.25

CONCERT ROYAL

Amélie goes to Belgrad and friends

Korsholm Music Festival

VAASA FESTIVAL

31.7 – 2.8.2025

Vaasan 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/koeja-nae/kulttuuria-vaasasa-ja-seudulla/taiteiden-yo/>

AMOS REX Helsingfors

14.8.25

GRATIS inträde kl 18-23 un-

HÄLSA

LIVSSTIL OCH HÄLSA

Optimal livsstil ger 10-14 år till

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

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

Vad innebär en optimal livsstil?

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



De mest effektiva kombinationerna för ett sjukdomsfritt liv

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

inkluderade:

BMI under 25 (normalvikt)

Minst två av följande tre faktorer:

Aldrig ha rökt

Regelbunden fysisk aktivitet

Måttlig alkoholkonsumtion

Dessa kombinationer gav upp till 9,9 extra sjuk-

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

Vetenskaplig evidens för livsstilens inverkan

1. Kostens roll

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

2. Fysisk aktivitet

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

3. Viktkontroll

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

under 25 är en nyckelfaktor för att undvika kroniska sjukdomar.

4. Alkohol och rökning

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

5. Sömn och stresshantering

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

Hur kan man implementera en optimal livsstil?

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

Börja med en extra portion grönsaker per dag.

Ta promenader på 30 minuter flera gånger i veckan.

Sov 7–9 timmar per natt.

Undvik rökning och begränsa alkohol.

Hantera stress genom meditation eller mindfulness.

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

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

Referenser;

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

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

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

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

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

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

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

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

HÄLSA

KÅSERI

"En ny era i viktminskning"



Image: HFIF-bild

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

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

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

Och just därför var det farligt.

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

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

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

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

"Tirzepatid?" frågade hon.

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

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

varje dag i sitt liv?

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

Ett paradigmskifte. Vilket betydde att miljarder stod på spel.

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

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

Receptionisten log. "Funderar du på att testa?"

Han nickade långsamt. "Bara nyfiken."

Hon lutade sig fram. "Det

FAKTARUTA:

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

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

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

Men det fanns sprickor i miraklet.

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

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

Han tänkte på rättvisa.

Sen drog han upp kragen och försvann in i staden.

För något stort var på väg.

Och han skulle vara redo.

KONST

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. Vionoja's mörka laestadianska kvinnor, Nelimarkka's ömma moderbilder och Myntti's 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 Vionoja's verk, visas i större omfattning sida vid sida med Eero Nelimarkka's och Eemu Myntti's arbeten. Totalt 54 målningar, teckningar och grafiska blad berättar historien om en konst som är förankrad i slätterna men bär på en internationell känsla.

Landskap som förvandlades till konst

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

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

MUSEIKORTET

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



Kuva: WSOY / Sabrina Bqain

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

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

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

Kulturell konsumtion har revolutionerats

Jenni Haukio har följt Museikort-

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

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

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

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

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

350 000 aktiva Museikort

Över 13 miljoner museibesök. Nästan 100 miljoner euro i intäkter till museerna. I och med kortet har museernas biljettintäkter nästan tredubblats, och museerna har slagit sina besöksrekord flera år i rad. Detta, tack vare en ökad livskraft, har möjliggjort ännu bättre utställningar och tjänster.

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

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

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

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

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

Museikortet i siffror:

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

Källa: Museikortet

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

KLIMATET

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



Pressmeddelande, 28 maj 2025

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

Varmare än någonsin

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

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

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

Klimateffekterna förvärras

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

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

Arktis värms snabbare

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

Havsisen i Barents hav, Berings

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

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

Vetenskap som grund för beslut

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

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

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

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

Avgörande klimattoppmöte

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

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

SKUGGFLOTTA

EU

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



Europeiska unionen har antagit sitt 17:e sanktionspaket mot Ryssland, med robusta åtgärder som riktar sig mot 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 krigs-ekonomi upprätthålls.

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

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 gruppsång – 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 gruppsång 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

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:

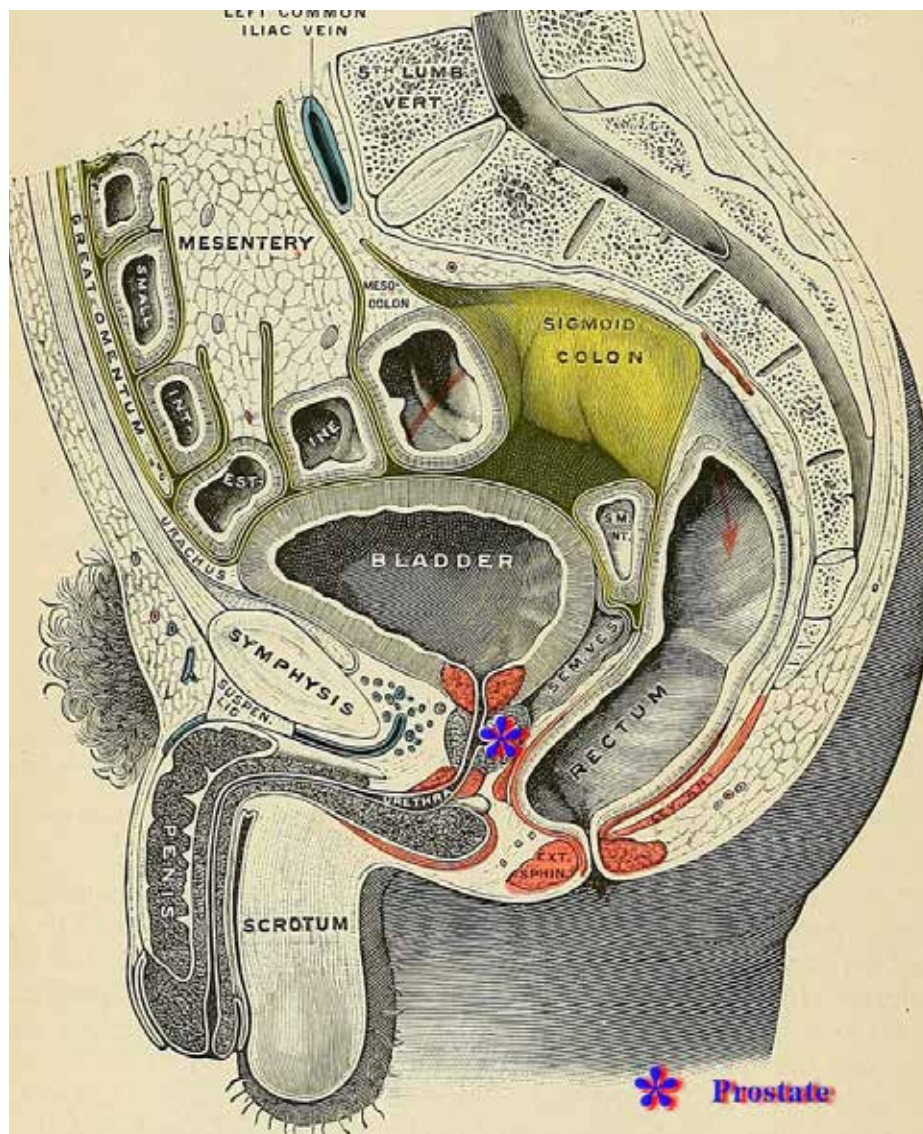
Hur aggressiv cancer är
Om den har spridit sig
Patientens ålder och allmänna hälsotillstånd

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.

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.



MATLAGNING

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 porrkonsumenter, visade tydliga könsmönster:

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

Huvudsaklig startorsak: nyfikenhet och sexuellt intresse (68%)

Vanligaste skälet till fortsatt användning: självtillfredsställelse (82%)

Endast 12% upplevde att porr förbättrade sin relation

”Det mest överraskande

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

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

Inre konflikter: 89% upplevde skuld känslor efter användning

Relationseffekter: 76% rapporterade negativ påverkan på intimiteten

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

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

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

Kyrkan måste utveckla modernare stödmetoder

Sexuell upplysning behövs i religiösa samfund

Porrberoendeprevention bör ingå i diakonalt arbete



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

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

”Denna forskning bryter tabun och ger verktyg för

en mer konstruktiv dialog om sexualitet i religiösa sammanhang,” säger professor Kati Tervo-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 tröskelvärde 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.

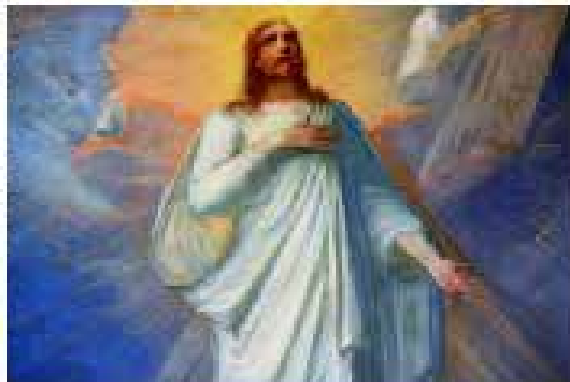
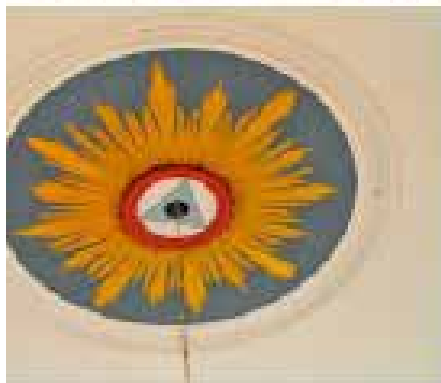
En ledstjärna för den moderna resenären

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

RYSLANDS SÄREGNA DIPLOMATI

Kreml gör narr av sina motståndare

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Han lade i dagen en



Aimo Kaarlo Cajander

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

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

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



*Hufvudstadsbladet den
27.11.1939*

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

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

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

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

RYSSLAND

TRYCKFRIHET

Tryckfriheten i Ryssland

Visst finns den!

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

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

Här är några citat från typiska texter de senaste veckorna:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

AI

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



**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 Vasa, tel. +358-40-5462455.

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

E-post: wasadagblad@gmail.com

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 tillvidare på söndag morgon, men vår strävan är att den skall utkomma alla dagar så småningom. Tidningen kan läsas gratis på nätet, tryckta lösnummer kostar 1 €. Annonspris 6 €/spaltmillimeter, men standardannonser är billigare (25 mm hög=140 €, 50 mm = 280 €, 75 mm=400 €. Upprepade annonser = 50% rabatt. Sänd annonser till wasadagblad@gmail.com som jpg, tiff eller png, annonserna förminskas sedan till spaltbredd 46 mm. Ifall annonsen inte ryms med 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 trettonde gången. Vi väntar!

VAASA

HITACHI INVESTERAR I VASA

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

Det är bra att ett internationellt företag 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



Fotobilaga på sidorna 7-10



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

HOROSKOP FÖR JUNI 2025

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Skytten (22 november – 21

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

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

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

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



HUMOR FÖR ETT- HUNDRA ÅR SEDAN

SPRÅK

- Sigurd Wetterhoff-Asp och Eino Leinosutto en kväll på König. W.-A. var inne på sitt älsklingsstema 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! begynt 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 förhåva 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:



This dazzling region of newly-forming stars in the Large Magellanic Cloud (LMC) was captured by the Multi Unit Spectroscopic Explorer instrument on ESO's Very Large Telescope. The relatively small amount of dust in the LMC and MUSE's acute vision allowed intricate details of the region to be picked out in visible light.

Credit:

ESO, A McLeod et al.

Creative Commons Attribution 4.0 International License

Nästa vecka:

Wasaan Päivälehti
Photo Supplement
Wasa Dagblad Wasa Daily

Kuorolaulu ja terveys
Körsång och hälsa
Choir Singing and Health

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