

WASA DAGBLAD

Nr 26 Lördagen den 29 juni 2025

ISSN 2954-2448

Gäster från Island

Nya planer för salutorget

En andra karriär. varför inte?

Roddbåtar att låna

Gatukonst i Vasa

Celiaki och kyssar - risk för gluten?

**WASA
DAG-
BLAD**



Här finns vi:

vpress.ovh

I DAG

En andra karriär kan vara något för dig

Att gå i pension vid 60 eller 65 innebär inte längre slutet på dina produktiva år – det kan vara början på ett helt nytt kapitel.

Med framsteg inom hälso- och sjukvården och längre förväntad livslängd kan dagens pensionärer se fram emot 20 till 30 år av aktivt och hälsosamt liv framför sig. Det är mer än tillräckligt med tid för att ge sig ut på en helt annan karriärväg, en som kan visa sig vara ännu mer tillfredsställande än din första.

Konceptet med en andra karriär är omvälvande. Till skillnad från din första karriär, som ofta valdes av nödvändighet eller begränsade alternativ, representerar en andra karriär verklig valfrihet. Du har redan bevisat dig själv professionellt, byggt upp ekonomisk stabilitet och fått årtionden av ovärderlig erfarenhet. Nu kan du ägna dig åt det som verkligen intresserar dig, oavsett om det är att undervisa, konsultera, starta eget företag eller dyka in i ett område som du alltid har varit nyfiken på men aldrig haft chansen att utforska.

Detta perspektivskifte kan vara otroligt fördelaktigt för ditt välbefinnande. Forskning visar konsekvent att ha ett syfte och förbli intellektuellt engagerad är avgörande faktorer för ett hälsosamt åldrande. En andra karriär ger struktur, social interaktion och mental stimulans – alla element som bidrar till både kognitiv hälsa och

känslomässig tillfredsställelse. I stället för att möta den potentiella isolering eller rastlöshet som ibland följer med traditionell pensionering, skapar du aktivt nya utmaningar och möjligheter för tillväxt.

Det som gör detta ännu mer övertygande är hur mycket vanligare det är med en andra karriär i andra länder jämfört med Finland. I USA, till exempel, är det inte ovanligt att se proffs helt återuppfinna sig själva i 60-årsåldern. Tidigare chefer blir lärare, ingenjörer ägnar sig åt konst och företagsledare öppnar småföretag. Denna kulturella acceptans av karriärövergångar senare i livet skapar en miljö där erfarenhet värderas tillsammans med nya perspektiv.

Finland skulle ha stor nytta av att ta till sig denna modell i större utsträckning. Ett särskilt lovande tillvägagångssätt skulle vara att införa en kvot på 5 % för seniorer vid universitet och yrkeshögskolor. Det handlar inte om välgörenhet eller att fylla platser – det handlar om att erkänna det enorma värde som mogna elever tillför utbildningsmiljöer.

Tänk på vad en 60-åring tillför ett klassrum som en 20-åring helt enkelt inte kan: årtionden av tyst kunskap. Det här är den sortens visdom som inte går att hitta i läroböcker – förståelsen för hur teorier fungerar i praktiken, förmågan att se mönster och samband som bara kommer med erfarenhet, och perspektivet som hjälper till att skilja mellan vad som verkligen är viktigt och vad som bara är trendigt. När en före detta företagsledare studerar socialt arbete tar han eller hon med sig insikter om organisatorisk dynamik. När en pensionerad sjuksköterska

ägnar sig åt miljövetenskap förstår de mänskligt beteende och samhällets hälsa på ett sätt som berikar klassrumsdiskussioner.

Unga studenter skulle ha stor nytta av denna generationsöverskridande inlärningsmiljö. De får mentorer, förebilder och ett bredare perspektiv på livet och karriärmöjligheter. Samtidigt ger äldre studenter ofta en nivå av motivation och fokus som kan inspirera sina yngre klasskamrater. De är inte där för att de måste vara det – de är där för att de väljer att vara det, och den entusiasmen smittar av sig.

De ekonomiska fördelarna är lika övertygande. Ett samhälle som fullt ut utnyttjar de äldre medborgarnas talanger och erfarenheter är mer produktivt och innovativt. Andra

karriärer innebär ofta entreprenörskap, konsultverksamhet eller specialiserat deltidarbete som fortsätter att bidra till ekonomin samtidigt som det möjliggör en bättre balans mellan arbete och privatliv.

Nyckeln är att förändra vår kulturella berättelse om åldrande och produktivitet. I stället för att se pensionen som en slutpunkt bör vi se den som en övergångspunkt – en möjlighet att tillämpa årtionden av ackumulerad visdom på nya sätt. Oavsett om det handlar om att återvända till utbildningen, starta ett företag eller utöva ett helt annat yrke, erbjuder en andra karriär chansen att förbli engagerad, utmanad och målmedveten långt upp i åren.

Frågan är inte om du är för gammal för en andra karriär – det är om du är redo att omfamna de möjligheter som din erfarenhet och frihet kan skapa.

Pärbild: SNLA-gäster från Island

Photo Supplement

Waaan Päivälehti

Photo Supplement

Wasa Dagblad Wasa Daily



3.1.1961

Lento-onnettomuuden muistomerkki Koivulahdessa
Minnesmärke över flygolyckan i Kvevlax den 3.1.1961
Memorial to the plane crash in Kvevlax on 3.1.1961
Пам'ятник авіакатастрофі в Квевліаксі 3 січня 1961 року

Fotobilaga - bpress.obh

VASA TORG

Salutorget ska bli allas vårt vardagsrum!



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

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

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

Grönt, lekfullt och tillgängligt

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

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

För alla – året om

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

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

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

Esplanaden blir konstgata

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

Möjligheter och nästa steg

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

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

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

□ www.vasa.fi/gatuplaner

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

NYHETER

DENNA TIDNING KAN MAN LÄSA VAR SOM HELST



Denna tidning kan man läsa var som helst, som här i Salterier i Björköby

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!

SNLA

Gäster från alla nordiska länder i Vasa denna vecka



Denna vecka står Vasa värd för unga kvinnor från alla fem nordiska länder i samband med Soroptimist Nordic Leadership Academy (SNLA).

Det veckolånga ledarskapsprogrammet ordnas årligen i något av de nordiska länderna och syftar till att stötta kvinnor

i åldern 20–30 år på vägen mot framtida ledarroller.

SNLA startade på Öland 2017, och sedan dess har Sverige, Norge, Finland, Danmark och Island turats om att arrangera veckan. I år hålls utbildningen i Finland, och Vasa välkomnar 25 deltagare – fem från varje

land.

Programmet, som hålls på engelska, innehåller både teori och praktiska övningar i bland annat kommunikation, presentationsteknik, feedback, projektledning, teamarbete, gott ledarskap och hållbar utveckling. Deltagarna får verktyg att

använda i både arbetsliv och vardag.

Programmet innehåller även inslag som fokuserar på kropp och välmående, såsom andnings- och röstövningar, yoga samt dagliga motionsstunder. En populär metod är ”walk-the-talk”, där deltagarna reflekterar över uppgifter under promenader.

Soroptimistorganisationen verkar globalt för att främja kvinnor och flickors rättigheter och möjligheter. SNLA är ett viktigt redskap i detta arbete – och Vasas kulturella och historiska miljö ger en inspirerande ram för årets utbildning.

BILD: Gäster från Island tillsammans med en av värdarna, Hedlvi Riihimäki

NYHETER

GATUKONST

Ny gatukonst gör Vasa färggladare



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

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

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

Konst för alla

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

pryda fotgängartunnlarna.

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

Internationell konst på Vasas gator

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

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

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





NYHETER

HÄLSOVÅRD

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



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

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

Tydliga priser, inga oväntade kostnader

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

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

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

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

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

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

Undersökning om effekterna av försöket

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

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

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

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

KÄLLA: FPA, pressmeddelande

NYHETER

VASA

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



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

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

Tre nya roddbåtar tillgängliga gratis

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

Saaristoravintola Gubbgrundet (i Gerby)

Café Kanttorila (i Vähäkyrö)

Café Metviken (båtuthyrning

börjar vecka 33)

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

Hur hyr man en båt?

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

Öppettider för uthyrningsställena:

Saaristoravintola Ukkokari – Kontakta restaurangens hemsida för öppettider

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

Café Metviken – Båtuthyrning börjar vecka 33

Medborgarbudget för verklig invånarnas idéer

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

Tidigare projekt genom medborgarbudget har inkluderat:

Ett körsbärsträdspark

En blomsteräng

En vinterbadplats

Ytterligare bänkar och papperskorgar längs strandprome-

naden

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

Kommentar:

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

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

Källa: vaasa.fi

NYHETER

SEMESTERFIRANDE

Finländska sommarlovsbudgeter på uppgång – säkerhet och hållbarhet i fokus



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

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

Budgeter på uppgång – särskilt för familjer

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

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

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

Säkerhet och hållbarhet styr resval

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

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

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

Kostnadsökningar stör inte – sparande förblir viktigt

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

den varit nedåtgående i tre år.

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

Undersökningsdata

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

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

Källa: nordea.fi

NYHETER

STATISTIKCENTRALEN

Antalet innevånare med främmande språk har fördubblats på tio år



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

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

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

Ryska fortsatt största språkgruppen

Den största främmandespråkiga gruppen är fortfarande de med

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

Befolkningsökningen stor – men ojämnt fördelad

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

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

Kainuu under 70 000 invånare

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

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

Utländsk bakgrund mest koncentrerad till södra Finland

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

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

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

Födda 1990 den största åldersgruppen

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

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

AI

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



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

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

De stora aktörerna och deras styrkor

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

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

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

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

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

Funktioner för bildgenerering

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

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

Bäst för olika användningsändamål

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

Prestanda och tillgänglighet

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

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

Blickar framåt

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

NYHETER

STATSRÅDET

Finland leder en internationell koalition för att främja mediefrihet



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

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

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

ten mot medierna.

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

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

Koalitionens arbete är konkret och direkt. Den ingriper

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

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

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

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

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

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

NYHETER

STATSRÅDSBORGEN

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



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

Foto: Htm

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0

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

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

Engels mästerverk berättar Finlands historia

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

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

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

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

En inblick i regeringens hjärta

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

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

Sista chansen före renoveringen

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

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

Praktisk information och vägledning

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

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

CELIAKI

En lättnad för alla med celiaki – Kyssar är inte farliga



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

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

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

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

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

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

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

Resultaten? Glutennivåer-

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

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

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

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

VECKANS KONSTUPPLEVELSE



Albert Edelfelt

21.7.1854, Kiialan kartano, Porvoon mlk

18.8.1905, Haikko, Porvoon mlk

Porträtt av en ung dam 1891

EVENEMANG

UMEÅ KVINNOHISTORISKA MUSEUM

I RIKETS HEMLIGA TJÄNST

4.5 - 20.8.2025

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

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

KVÄLLSMUSIK

I Vasa kyrka – njut av stämningen av en klassisk sommarkväll

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

Klassisk kvällsmusik på onsdagar från 4.6.25 kl. 19.30

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.

GUNNAR BÄCKMAN ställer ut i Korsnäs bibliotek

Gunnar Bäckman är månadens konstnär i juni

Det idylliska Vasa, fotoutställning med ett 30-tal fotogra-

fier i färg och svartvitt. Från Bäckmans bok Mitt Vasa som utkom 2013.

23.6.2025 kl. 12:00 - 19:00

24.6.2025 kl. 12:00 - 15:00

25.6.2025 kl. 12:00 - 15:00

26.6.2025 kl. 12:00 - 15:00

27.6.2025 kl. 12:00 - 19:00

30.6.2025 kl. 12:00 - 19:00

Korsnäs kommun, Kommunbiblioteket

Silverbergsvägen 9

66200 Korsnäs

Webbplats: <http://www.korsnas.fi>

STUNDARS

Sommarsången inleds / Kesäsesonki alkaa / The Summer Season begins

23.6.2025 kl 11

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

Under sommarsången guidar vi varje dag vid flera olika tidpunkter. Det ordnas varierande temaguidningar i museibyn, samt guidningar för barn och guidningar i djurgården. Vid lämpligt väder går det att pröva på exempelvis gammaldags 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 minska stad.

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

Konstnärliga ledare Anna-mari och Samuli Peltonen

BIGDAY SOMMAR FESTIVAL

Vasa

11.7.-12.7.2025

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

LOCHTEÅ

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

VAAJA FESTIVAL

31.7 – 2.8.2025

Vaasan sisäsatama

K18

<https://vaasafestival.fi/>

KONSTENS NATT

14.8.2025

”Jag hoppas att vi ses igen på Konstens natt nästa år”

<https://www.vaasa.fi/koe-ja-nae/kulttuuria-vaasas-sa-ja-seudulla/taiteiden-yo/>

AMOS REX Helsingfors

14.8.25

GRATIS inträde kl 18-23 under

KONSTENS NATT I

Helsingfors

www.amoxrex.fi

WASA FUTURE FESTIVAL

11-16.8.2025

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

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

Evenemanget kan följas på Wasa Future Festivals YouTube-kanal.

Wasa Innovation Center

Gerbyntie 18

65230 Vasa

<https://wasafuturefestival.fi/>

CELIAKI

Borde jag överväga att genomgå ett celiakitest?

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

Celiaki är inte en sådan sjukdom!

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

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

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

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

SYM TOM:

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

SLÄKT:

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

TIDIGARE SJUKDOMAR:

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



hypothyreos)

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

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

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

HÄLSA

HÄLSA

Jyväskylä universitet: Midjefetma ökar risken för urininkontinensen



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

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

Mer än hälften av alla kvinnor

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

Midjefett som en särskild riskfaktor

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

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

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

Livsstilen påverkar bäckenbottenhälsan

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

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

Förebyggande är nyckeln till att hantera problemet

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

HÄLSA

TONÅRINGARS HÄLSA

THL:s skolhälsoundersökning: Unga mår bättre än tidigare



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

Ungas hälsa har förbättrats

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

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

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

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

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

Ångest fortsatt vanligt, särskilt bland flickor

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

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

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

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

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

Mobbning kvarstår, men sprider sig inte

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

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

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

Omfattande datamaterial – fullständiga resultat på hösten

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

raårstudenter.

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

Sammanfattning:

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

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

Mobbning drabbar 8 % av ungdomarna.

Fullständiga resultat publiceras i september.

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

HÄLSA

Finländsk studie: Viktminskning i medelåldern ger längre och hälsosammare liv



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

Bestående viktminskning ger betydande hälsofördelar

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

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

Behållen viktminskning under 12–35 års uppföljning

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

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

Studiens viktigaste resultat

Fördelarna gäller både män och kvinnor

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

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

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

Hur uppnår man bestående resultat?

Strandberg betonar att nyckeln ligger i bestående vikthantering:

Måttlig, gradvis viktminskning

Långsiktiga livsstilsförändringar

Regelbunden fysisk aktivitet

Balanserad kost

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

Studiens betydelse

Resultaten bekräftar att:

☐ Livsstilsförändringar i medelåldern ger långvariga fördelar

☐ Kirurgi eller viktminskningsmedel inte alltid behövs

☐ Även en liten men bestående viktminskning påverkar hälsan

Studien publicerades i den ansedda vetenskapliga tidskriften JAMA Network Open.

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

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

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

KÄLLA :

Helsingfors universitet
[Telefonnummer] | [E-post]

Forskning som gör skillnad - för ett hälsosammare samhälle.

MEDICINERING

FPA

Alarmerande trend: Antidepressiva läkemedel bland unga vuxna i Finland

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

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

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

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

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

En skrämmande skillnad

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

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

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

En komplex verklighet

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

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



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

Behov av förändring

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

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

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

En framtid i skugga

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

KÄLLA: FPA

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 härjade kroppens egna hormoner efter en måltid, så du kände dig mätt. Men det gick längre än så. Kliniska studier visade att patienter tappade upp till 22 procent av sin kroppsvikt. Bättre än allt tidigare. Till och med bättre än semaglutid.

Ett paradigmskifte. Vilket betydde att miljarder stod på spel.

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

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

Receptionisten log. "Funderar du på att testa?"

Han nickade långsamt. "Bara nyfiken."

Hon lutade sig fram. "Det

FAKTARUTA:

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

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

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

Men det fanns sprickor i miraklet.

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

Han steg ut ur kliniken och mötte vinden. 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.

TIDNINGSPRESSEN

Åbo Underrätter blir nästan helt digital – pap- perstidningen ges ut endast en gång i veckan



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

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

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

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

i distributionen och tryckningen.

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

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

[illegible]

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

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

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

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

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

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

PRESS

Vår tidnings chefsredaktör intervjuad i Hufvudstadsbladet

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

ASTRONOMI

ASTRONOMI

Astronomer tar de mest detaljerade tusenfärgsbilderna av en galax



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

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

En galax i tusentals nyanser

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

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

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

Revolutionerande teknik

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

ett område på cirka 65 000 ljusårs bredd.

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

Nyupptäckta planetariska nebulor

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

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

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

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

Framtida utforskning

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

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

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

CREDIT: ESO ORG
Creative Commons Attribution 4.0 International License

BLOMSTERPRAKT

VASA

Sommarblommor i full blom – en färgsprakande midsommarhälsning i Vasa



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

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

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

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

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

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

Blomsterpromenad – upptäck Vasa i full blom

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

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

Enholm.

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

Blommorna – mer än bara dekoration

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

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

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

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

I år har extra fokus lagts på att ska-

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

En tradition som växer

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

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

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

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

Källa: vaasa.fi



SOMMARLÄSNING



Fiskaren och affärsmannen i modern tappning

Denna novell finns i olika versioner i flera länder. En version tillskrivs Paulo Coelho. Här är en litet uppdaterad version.

En affärsman från storstaden var på semester vid en liten kuststad. En morgon såg han en enkel fiskare sitta avslappnat i sin båt vid kajen, med en kopp kaffe i handen och en liten fångst av fisk bredvid sig. Affärsmannen blev nyfiken och närmade sig.

"God morgon!" sa affärsmannen. "Du verkar ha fått en fin fångst för dagen. Hur lång tid tog det dig att fiska den?"

"God morgon", svarade fiskaren. "Det tog inte lång tid alls, kanske några timmar."

Affärsmannen såg förbryllad ut. "Varför stannar du inte ute längre och fångar mer fisk?"

Fiskaren log och svarade lugnt: "Jag har fångat tillräckligt för att försörja min familj och mig själv för idag. Resten av tiden njuter jag av livet."

"Men vad gör du resten av dagen?" frågade affärsmannen.

"Jag sover lite längre på mor-

gonen, fiskar lite, leker med mina barn, tar en siesta med min fru och går på kvällen till baren där jag dricker kaffe och spelar gitarr med mina vänner. Jag lever ett fullt och lyckligt liv."

Affärsmannen, som var mycket framgångsrik och alltid tänkte på affärer, kunde inte förstå det. "Jag har en MBA från ett prestigefyllt universitet och jag kan hjälpa dig. Om du spenderade mer tid på att fiska, skulle du kunna fånga fler fiskar. Med tiden skulle du kunna köpa en större båt, och kanske flera båtar. Till slut kunde du ha en hel flotta av fiskebåtar."

Fiskaren lyssnade artigt och nickade. "Och vad skulle jag göra då?"

"Med den ökade fångsten kunde du öppna din egen fiskfabrik, eliminera mellanhänderna och sälja direkt till återförsäljare. Du skulle kunna flytta till en större stad och driva ditt företag från där."

"Och hur lång tid skulle allt detta ta?" frågade fiskaren.

"Kanske 15-20 år", svarade affärsmannen.

"Och sedan då?" frågade fiskaren.

Affärsmannen skrattade och sa: "Det bästa kommer sen! När tiden är inne, kan du sälja företaget och bli mycket rik. Du skulle kunna leva som en kung och dra dig tillbaka med massor av pengar."

Fiskaren funderade ett ögonblick och frågade sedan: "Och vad skulle jag göra då?"

"Då", sa affärsmannen med ett leende, "kunde du flytta till en liten kuststad, sova lite längre på morgonen, fiska lite, leka med dina barn, ta en siesta med din fru och gå på kvällen till baren där du kan dricka kaffe och spela gitarr med dina vänner."

Fiskaren log och tittade upp på affärsmannen. "Men det är ju precis vad jag gör nu. Varför skulle jag vänta 20 år för att göra något jag redan njuter av?"

Affärsmannen blev mållös. Han insåg plötsligt att han hade missat själva poängen med livet medan han strävade efter framgång och rikedom.

Och så gick han därifrån, lite visare än innan, medan fiskaren återvände till sitt enkla och lyckliga liv.

SOMMARLÄSNING

SAGA

Björken och stjärnan – en tidlös saga med stark koppling till vår tid



Björken och stjärnan (originaltitel på svenska) är en av Finlands mest kända sagor. De flesta av oss läste den i grundskolan, men många förstod då inte den tragiska historiska bakgrunden.

Sagan publicerades första gången 1852 i den svenskspråkiga sagosamlingen Sagor och har sedan dess berört läsare över generationer.

En resa hem genom lidande

Sagan handlar om två syskon – en pojke och en flicka – som under Stora ofreden (1713–1721) rövades bort till Ryssland. Deras enda minne

av hemmet är en björk på gården, där fåglarna brukade sjunga om morgnarna, och en stjärna som lyste genom grenarna om kvällarna. Trots varningar ger de sig av på en lång och farlig resa hem. Efter ett års vandring, ledda av två små fåglar, hittar de till slut sin föräldragård. Föräldrarna, som sört sina förlorade barn, får en utesäglig glädje när de återförenas. Barnen inser sedan att fåglarna som visade vägen var deras döda systrar i änglaskepnad.

Stora ofreden – inte bara historia

Ämnet är påfallande aktuellt. I somras sattes operan Isoviha 1713–1721 upp på Ilmajoki musikfestival, med temat just Stora ofredens li-

dande. Föreställningarna var utsålda – men redan nu kan man köpa biljetter till nästa års uppsättning.

Men denna saga är inte bara en historisk berättelse. Idag, i Rysslands krig mot Ukraina, har tusentals ukrainska barn tvångsförflyttats till Ryssland. Likheter är skakande. Sakari Topelius' egen familjehistoria

Sagan har en verklig grund.

Topelius' farfar, Kristoffer Topelius, rövades bort som pojke under Stora ofreden 1714 från Uleåborg (Oulu) till Ryssland. Där adopterades han av ett ryskt par, fick ett nytt namn och en rysk uppfostran. År senare rymde han och vandrade västerut, mot solnedgången, tills han nådde Viborg och kunde återvända till Sverige. Mirakulöst nog träffade han sin mor i

Stockholms hamn – en scen som senare inspirerade sagans återförening. När han kom hem stod samma björk kvar på gården, och genom dess grenar skymtade kvällstjärnan. Denna starka bild blev hjärtat i Björken och stjärnan.

En saga som fortsätter att tala Topelius själv sade att en sann saga alltid bär på en djup sanning. Björken och stjärnan handlar inte bara om det förflutna – den påminner oss om att historien upprepar sig, och att mod, hopp och kärlek till hemmet kan övervinna till och med det mörkaste våld.

En del av texten är baserad på Wikipedias text om denna saga (Creative Commons Erkännande/Dela-Lika)

SAGA

Zacharias Topelius

Björken och stjärnan

Sagans språkdräkt har moderniserats

För länge, länge sedan, under en svår tid i Finland, när krig och elände spridde sorg över landet, hände det att två syskon – en liten pojke och en liten flicka – bleva bortförda långt bort till ett främmande land. Där fick de bo hos snälla människor som tog hand om dem, och de växte upp trygga och väl omhändertagna. Men trots allt de fick där, längtade de alltid tillbaka till sitt riktiga hem, till sina föräldrar och den lilla gården de kommit ifrån.

En dag hörde de att kriget äntligen var över och att alla som ville fått återvända till Finland.

”Vi vill åka hem!” sa barnen genast.

De vuxna som tog hand om dem skakade på huvudet. ”Varför vill ni det? Här har ni allt ni behöver – mat, kläder, ett varmt hem. I Finland väntar bara fattigdom och sorg. Era föräldrar är säkert borta nu, och huset ni bodde i finns kanske inte ens kvar.”

Men barnen svarade: ”Det gör inget. Vi vill ändå hem.”

De försökte glömma sin längtan, men den växte bara starkare. En natt, när månen lyste klart, viskade pojken till sin syster: ”Sover du?”

”Nej”, sa hon. ”Jag tänker på vårt hem.”

”Då är vi två”, sa pojken. ”Kom, låt oss gå hem nu. Jag känner i mitt hjärta att det är rätt.”

Så packade de sina saker och smög iväg under den ljusa natten.

Vägen hem

”Men hur ska vi hitta?” undrade flickan oroligt när de kommit en bit.

”Vi går mot nordväst”, sa brodern. ”Där går solen ner på kvällen, och där är vårt hem. Och vi letar efter en stor björk på gården – där brukade fåglarna sjunga om morgnarna. Och om kvällarna sken en stjärna genom löven.”



”Men tänk om vi möter vilda djur eller farliga människor?” sa flickan och höll honom hårt i handen.

”Gud skyddar oss”, sa pojken. ”Minns du den bönen vi lärde oss när vi var små?”

”Vart jag mig i världen vänder, står min lycka i Guds händer.”

Flickan nickade, och de gick vidare, modiga trots allt.

Fåglarna som visade vägen

Dagar gick, och ibland blev de osäkra på vägen. En gång kom de till en korsning där två stigar delade sig. De visste inte vilken de skulle ta – tills de hörde två små fåglar kvittra i träden åt vänster.

”Hör!” sa pojken. ”De visar oss rätt. Kanske är det Guds änglar som hjälper oss.”

Flickan log. ”Ja, kanske har änglarna klätt sig som fåglar för att vi ska förstå.”

Så följde de fåglarna, som flög från gren till gren framför dem. Varje dag hittade de bär och klara källor att dricka ur, och varje natt fann de en mjuk bädd av mossa att sova på. Det var som om naturen själv tog hand om dem.



Över berg och floder

Efter många veckor blev landet kulligt och svårt att gå igenom.

”Hur ska vi ta oss över bergen?” suckade flickan.

”Jag bär dig”, sa brodern, och så gjorde han. Senare kom de till breda floder.

”Hur ska vi ta oss över vattnet?”

”Där finns en båt!” sa pojken, och precis som genom ett under fanns det alltid en liten båt eller en stock att flyta på.

Till sist – hemma?

En vacker pingstkväll, efter nästan två års vandring, kom de till en liten gård. Där stod en stor björk med ljusgröna löv, och genom grenarna sken en enda klar stjärna på himlen.

”Där är den!” ropade pojken. ”Vår björk! Vår stjärna!”

De sprang in på gården, hjärtat bultade av både glädje och rädsla. Kanske var föräldrarna döda? Kanske kände de inte igen dem?

De smög fram till stugan och lyssnade. Inne satt en man och en kvinna och talade om sina barn som försvunnit under kriget.

”Om de ändå kunde komma tillbaka”, sa kvin-

nan.

Då kunde barnen inte hålla sig längre. De öppnade dörren och steg in.

”Känner ni inte igen oss?” sa de med darrande röst.

Och så fick de den största glädjen i världen – föräldrarna kramade om dem, grät och tackade Gud.

Änglarna som följt med

”Men hur hittade ni hem?” undrade modern.

”Det var fåglarna”, sa flickan. ”De visade oss hela vägen. Jag tror det var våra små syskon som dog – de blev änglar och hjälpte oss.”

Pojken nickade. ”Och nu är vi hemma. För alltid.”

Fadern log och lade handen på deras huvuden. ”Livet är en lång vandring, mina barn. Men om ni alltid har Gud i hjärtat och stjärnan som vägvisare, så kommer ni alltid hem – till sist.”

Och så levde de lyckliga tillsammans, och ingen glömde någonsin den underbara resan hem till björken och stjärnan.

För ibland, när man längtar nog – **så hittar man hem.**

MUSEUM

SJÖMANSKYRKAN

Sjömanskyrkans 150-årsjubileumsutställning på Vasa Sjöfartsmuseum sommaren 2025



Vasa, en stad som andas hav och historia, får i sommar äran att stå värd för Finska Sjömanskyrkans 150-årsjubileumsutställning.

Sjöfartsmuseet vid Palosaari sund erbjuder en perfekt och stämningsfull miljö för denna unika djupdykning i det förflutna, där sjöfarnas liv och kyrkans betydelse som stöd för dem visas upp. Utställningen invigdes redan i slutet av maj och håller öppet för allmänheten under hela sommaren, och bjuder in alla med intresse för sjöhistoria att utforska detta fascinerande arv.

Vasa var en gång ett betydande centrum för sjöfart och rederiverksamhet, vars traditioner fortfarande lever starkt. Sjöfartsmuseets permanenta utställning är i sig en hyllning till de lokala sjöfartstraditionerna, och presenterar allt från 1800-talets skeppsbyggnad till dagens nöjeskryssare. Fascinerande föremål, detaljerade modeller,

vrakfynd och gamla fotografier ger en glimt av sjöfarnas liv och äventyr förr i tiden. I denna miljö passar Sjömanskyrkans jubileumsutställning som handen i handsken – det är som om två historiska strömmar möts och förstärker varandra.

Sjömanskyrkans otroliga resa – 150 år av stöd och hopp

Finska Sjömanskyrkans historia är en berättelse om engagemang och anpassningsförmåga. Den förening som grundades 1875 uppstod ur ett konkret behov: att hjälpa finska sjömän utomlands, som ofta var språklösa, ekonomiskt utsatta och socialt isolerade. Redan tidigt började Sjömanskyrkans tjänster även användas av emigranter och andra resenärer, vars utmaningar var likartade.

På utställningen får man en inblick i Sjömanskyrkans tidiga år och motiven bakom dess grundande. Hur ledde den norske sjömansprästen Johan Cordt Harmens Storchjohann värdjanden till att föreningen bildades? Hur började den första finska sjömansprästen, Elis Bergroth,

sitt arbete i det avlägsna Grimsby år 1880, och lade grunden för en omfattande internationell verksamhet? Utställningen besvarar dessa frågor och belyser hur Sjömanskyrkan etablerade sin verksamhet med besök på fartyg, på sjukhus och i fängelser, med kaféverksamhet och läsrum – och erbjöd finländare en plats där språk, kultur och tro kändes bekanta långt hemifrån.

En berättelse om utveckling och anpassning

Sjömanskyrkans historia är också en historia om ständig förändring. När sjöfarten förändrades från 1960-talet och framåt – fartygen blev större, besättningarna mindre och hamnarna flyttades långt bort från stadskärnorna – anpassade sig Sjömanskyrkan. Medarbetarna började besöka fartygen alltmer, för att säkerställa att hjälp och stöd nådde sjömännen där de behövde det. Senare, i och med Finlands EU-medlemskap, utvidgades verksamheten även till städer utan hamnar, som Bryssel, vilket visar Sjömanskyrkans förmåga att identifiera nya behov och tjäna alla finska resenärer.

Idag är Sjömanskyrkan ett mångsidigt kulturcentrum och ett multifunktionshus som främjar social välfärd. På Vasa-utställningen kan man se hur föreningen har utvecklats från "Föreningen till beredande af själavård åt finska sjömän i utländska hamnen" (det ursprungliga namnet) till dess nuvarande form "Finska Sjömanskyrkan rf". Det är en berättelse om en förening som alltid har varit närvarande, anpassat sig och tjänat finländare till sjöss och runt om i världen i ett och ett halvt sekel.

En unik sommarupplevelse i Vasa

Sjömanskyrkans 150-årsjubileumsutställning på Vasa sjöfartsmuseum är öppen hela sommaren, från 2 juni till 29 augusti 2025, måndag till fredag kl. 13–18. Det är ett utmärkt tillfälle att fördjupa sig i Sjömanskyrkans betydelsefulla arbete och samtidigt uppleva Vasas rika sjöfartshistoria. Missa inte denna unika möjlighet – det är en resa som belyser ett litet lands stora berättelse ur sjöfarnas och deras stöttepelare perspektiv.



VÄLFÄRDSOMRÅDET

VÄLFÄRDSOMRÅDET

Så kan kunder undvika köer och förhindra långa väntetider inom hälsovården



Österbottens välfärdsområde implementerar nya strategier för att hantera överbelastade telefonlinjer och minska patienternas väntetider

Hälsovårdens telefonlinjer i Österbottens välfärdsområde har upplevt betydande belastning under 2025 års första månader, med cirka 92% av samtalen som besvaras samma dag jämfört med 97,5% under samma period förra året. Regionen, som betjänar omkring 176 000 invånare med över 8 000 anställda, implementerar nu omfattande åtgärder för att hantera dessa förseningar samtidigt som man uppmuntrar patienter att anta smartare tillvägagångssätt för att få tillgång till vård. Telefonlinjen för vårdbehovsbedömning (06 218 9000) förblir den mest bekanta kontaktmetoden för patienter, men nya digitala kanaler utökar alternativen för olika situationer. Topptrafik inträffar mellan 8-9 på morgonen och 11-12 på dagen, med tidiga veckodagar som upplever tyngre trafik än senare under veckan.

Strategisk patientvägledning

Hälsovårdstjänstemän uppmanar patienter att överväga sin roll i att minska köbildning genom att undvika rusningstider och välja alternativa kontaktmetoder när det

är lämpligt. ”Vi hoppas att varje kund kontaktar oss genom endast en kanal”, förklarar avdelningschefen Erja Lahti. ”Till exempel innebär köande både via telefon och chatt att kön blir längre i båda kanalerna. På samma sätt hoppas vi att människor lämnar endast en återuppringsförfrågan.”

Regionen har utvecklat specifika riktlinjer för patienter för att optimera deras tillgång till hälsovård: För icke-brådskande ärenden: Patienter bör kontakta hälsovårdstjänster på eftermiddagen snarare än under morgonens rusningstid. Icke-brådskande frågor inkluderar långvariga muskel- och skelettbesvär, vaccinationer, uppföljningsbesök för kroniska sjukdomar eller förfrågningar om läkarintyg. För brådskande ärenden: omedelbar morgonkontakt rekommenderas för akuta hälsoproblem såsom urinvägssymptom, öronvärk, ögoninfektioner, sår eller blåmärken, influensasymptom, feber som varar över en vecka eller ihållande buksmärta.

Innovation inom digital hälsovård

Regionen pilotstar digitala hälsovårdslösningar för att distribuera patientbelastningen mer effektivt. Testgruppsdeltagare kan nu komma åt sjuksköterskechatttjänster, vilket möjliggör direkt kommunikation med hälsovårdspersonal som kan schemalägga möten eller arrangera fjärrlägarkonsultationer efter behov.

En betydande utveckling är integreringen av den digitala symptom-

bedömningsplattformen Omaolo.fi, tillgänglig 24/7. Patienter genomför symptomutvärderingar online och får antingen egenvårdsinstruktioner eller direkt kontakt från hälsovårdspersonal genom Omaolo-meddelanden. Detta system fungerar kontinuerligt och ger dygnet-runt-tillgång till inledande hälsovårdsvägledning.

Under kvällar och helger kan patienter få tillgång till vårdbehovsbedömning genom jourstödnumret 116 117. Denna tjänst är särskilt viktig för dem som överväger akutmottagningsbesök och erbjuder egenvårdsvägledning, akutmottagningsremisser när det är nödvändigt eller fjärrlägarkonsultationer.

Kortsiktiga lösningar

Regionala myndigheter presenterade en omfattande situationsanalys för den nya regionala styrelsen den 9 juni, som beskriver omedelbara interventioner för att hantera nuvarande utmaningar. Digitala hälsovårdsmottagnings tjänster har introducerats för hälften av befolkningen som ett pilotprogram, medan ytterligare personalrekrytering genom projektfinansiering pågår. Hälsostationer och vårdcentraler ökar sitt stöd för återupprings tjänster, med pågående behandlingssamtal som dirigeras till lämpliga receptioner. Personalriktlinjer förenklas för att förbättra effektiviteten och minska handläggningstider.

Långsiktig hälsovårdstransfor-

mation

Regionens strategiska vision inkluderar flera innovativa tillvägagångssätt för hälsovårdsleverans. Direkt kontakt med personliga vårdteam för långvariga behandlingsrelationer utvecklas, medan integration av artificiell intelligens för stöd till vårdbehovsbedömning övervägs.

Mottagningserviceprocedurer förfinas specifikt för vårdbehovsbedömning, med personal som deltar i kötidfria serviceutbildningsprogram som för närvarande pågår. Ledningsgrupper har genomfört utvärderingar på plats vid anläggningar i Korsholm, Vasa och Jakobstad, och samlat förbättringsförslag direkt från frontlinjen. Systemiska utmaningar och lösningar

Sektorchef Pia-Maria Sjöström tillskriver vårens köproblem främst till implementeringen av nya patientinformationssystem och tillhörande inlärningskurvor. ”Att lösa situationen kräver mer enhetliga arbetsmetoder, men framför allt samarbete mellan våra tjänster”, förklarar hon. ”Vi hoppas snart kunna hantera alla återuppringsningar inom samma dag och minska väntetiderna.”

Välfärdsområdets ledning

övervakar situationen dagligen, vilket visar engagemang för snabb lösning av nuvarande utmaningar. Det omfattande tillvägagångssättet kombinerar teknisk innovation, processoptimering och strategisk resursallokering för att skapa ett mer effektivt hälsovårdssystem.

STUGLIV

KORSHOLM

Egnahemsförbundet: I Korsholm är stuglivet billigast i Finland



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

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

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

Nyslott dyrast, Korsholm billigast

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

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

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

Puumala nytt område i jämförelsen

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

Kunskap möjliggör bättre val

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

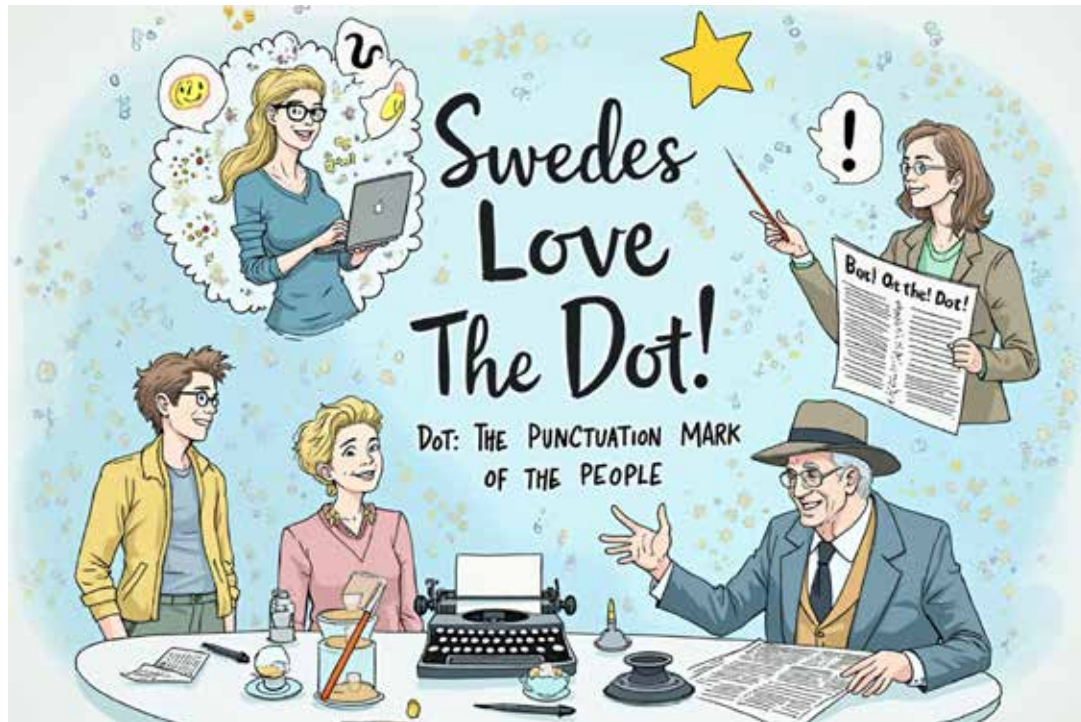
lan kommunerna”, säger Marju Silander, verksamhetschef för Finlands Egnahemsförbund. ”Med denna information kan stugägare bättre bedöma sina egna utgifter och påverka dem.”

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

SPRÅK

SKILJETECKEN

Punkt och utropstecken är favoriter



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

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

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

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

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

”Det är ingen överraskning att yngre generationer är skeptiska till punkten”, förklarar Svensson. ”I informella

digitala sammanhang har punkten blivit laddad med negativa känslor – något som påverkar dess popularitet bland unga.” Kanske uttryck som ”punkt och slut” och ”punkt och pricka” inverkar?

Dessa skiljetecken är populäraste i Sverige:

1. Punkt: 18 procent
2. Utropstecken: 17 procent
3. Kommatecken: 15 procent
4. Tre punkter: 9 procent
5. Semikolon: 7 procent
6. Tankstreck: 5 procent
7. Frågetecken: 3 procent
8. Parentes: 2 procent
8. Kolon: 2 procent
- Vet ej: 32 procent

En annan anmärkningsvärd upptäckt är semikolonets särställning inom akademiska kretsar. Medan endast 7

procent av befolkningen i allmänhet föredrar detta sofistikerade skiljetecken, stiger siffran dramatiskt till 19 procent bland studerande. Även personer med universitetsutbildning visar en påtaglig förkärlek för semikolon, med 9 procent som väljer det som favorit.

Semikolon fungerar enligt Svensson som en slags språklig statusmarkör. Det komplexa regelverket kring dess användning gör det till ett verktyg för språkliga finmakare – en sorts intellektuell accessoar i skriftspråket. Att det omfamnas så varmt av högt utbildade och studerande bekräftar dess roll som ett bildningsbevis.

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

Intressant nog svarade hela 32 procent av de tillfrågade ”vet ej” på frågan om favoritskiljetecken, vilket tyder på att många inte reflekterat över sin relation till dessa vardagliga men viktiga språkliga verktyg.

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

AI-NYHETER

CLAUDE OPUS 4 , en översikt



Claude Opus 4 höjer ribban för artificiell intelligens

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

Nya genombrott inom AI-prestanda

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

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

Vad gör Opus 4 annorlunda?

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

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

En författares nya följeslagare

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

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

Internetåtkomst och realtidsinformation

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

Kodningsrevolutionen

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

Mot framtiden

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

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

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

Vårens 2025 klimatrapport



Extremväder över Europa och globala temperaturrekord

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

Globala Temperaturmilstolpar

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

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

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

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

Europas två klimat

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

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

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

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

Ocean- och havsis-dynamik

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

Globala Nederbördsmönster

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

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

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

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

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

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

WASA
DAG-
BLAD

Wasa Dagblad



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

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

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

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

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

www.vpress.ovh

E-CIGARETTER

NIKOTIN

THL: Användningen av e-cigarettor och nikotinpåsar har tredubblats

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

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

Flickornas alarmerande ökning – pojkarna har tagit ett steg bakåt?

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

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

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

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

”Användning av nikotinprodukter är alltid skadligt för unga”

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

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

Cannabis och höjd åldersgräns – framtiden på spel

Och e-cigarettornas baksida?



AI Illustration

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

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

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

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

AI

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



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

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

HOROSKOP FÖR JULI 2025

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

Väduren (21 mars–19 april)
Du är full av energi i juli – tyvärr är det också myggorna. Försök att inte starta bråk vid grillen. Inte alla vill diskutera rätt metod för att grill halloumi.

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

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

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

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

Lejonet (23 juli–22 augusti)
Du lyser starkare än solen – folk kan behöva solglasögon bara för att stå nära dig. Perfekt månad att skina, men snälla: använd solskyddsfaktor 50.

Jungfrun (23 augusti–22 september)
Du planerade semestern i Excel, men glömde passet och förlorade din värdighet på Arlanda. Släpp kontrollen. Rufsig strandhår är också en livsstil.

Vågen (23 september–22 oktober)
Beslut är svårt, särskilt när det gäller glassmaker. Spoiler: den smälter medan du velar. Kärleken är förvirrande men söt – som mangosorbet.

Skorpionen (23 oktober–21 november)
Din utstrålning är stark i juli – tyvärr mest för drama, sand och gamla ex. Du kan gå djupt, men undvik ytligt

strandskvaller. Eller nej, hoppa i ändå!

Skytten (22 november–21 december)
Du vill resa, upptäcka och hitta livets mening. Du hittar främst bilköer, dyra pommes och måsar som snor din lunch. Äventyret kallar – lite halvhjärtat.

Stenbocken (22 december–19 januari)
Du jobbar medan alla andra sippar rosé. Varför? Juli skriker: TA LEDIGT. Testa en tupp-lur. Det är produktivt på sitt sätt.

Vattumannen (20 januari–18 februari)
Du får en lysande idé kl. 03:17 som involverar NFT:er, flipflops och en strandbar. Skriv ner den. Eller låt bli. Ingen kommer ändå förstå.

Fiskarna (19 februari–20 mars)
Du svävar iväg i dina dagdrömmar. Du tappar bort dina solglasögon, din handduk – och kanske din själ. Det gör inget. Du är zodiakens badanka.



HUMOR FÖR ETT- HUNDRA ÅR SEDAN

GRATULATIONER:

—Gratulera mig. Jag har gift mig!
—Jag känner inte din hustru, så jag kan inte gratulera dig och jag känner dig, så jag kan inte gratulera din hustru.

BIBLIOTEKETS LÅNETID

En äldre herre gick in på Vasa huvudbibliotek och lade en tjock bok på disken. Han sa:
—”Jag kom för att lämna tillbaka det här.”
Bibliotekarien tog boken och sa lite förvirrat:
—”Detta är ett specialfall... den här boken är 37 år försenad!”
Mannen ryckte på axlarna och sa lugnt:
—”Tja, i 36 år trodde jag att jag skulle läsa den en dag.”

GRÄL

—Kunna ej Karl och Emma klara upp sitt mellanhavande.
—De skulle båda vilja det, men de minnas icke om vad de grälade.

PÅ RESTAURANG

En välklädd herre med en liten gosse kommer in på en restaurang. Vad vill du ha? säger han åt pojken och då denne önskar choklad med bakelser får han det medan herrn själv spisar en varm, god frukost. När han är färdig säger han till källarmästaren:
— Ni tittar väl efter pojken ett slag medan jag sticker mig in till teaterns biljettkassa? Han gick och det gick en halv timme, det gick en hel, men herrn kom icke tillbaka.
— Tror du icke, att din pappa snart kommer tillbaka? frågade källarmästaren den lille gossen, som troget satt kvar.
— Min pappa? Varför skulle han komma hit?
— Var det inte din far som satt med dig här?
— Nej, det var en främmande herre, som frågade om jag ville komma med och dricka choklad.

”AFFÄRSMAN”

En affärsman i stad var allmänt känd som en person, dendär hade till specialitet att „lura bönder 11 . Vid begravningen anhöll änkan att pastorn skulle säga någonting vackert om hennes avlidne man och hälst på rim. Då hov pastorn upp sin röst och sade;
Den avlidne var en trägen man,
När andra sovo, arbetade han

Och när de andra vaknade,
å ägde han vad de saknade.

ÅSNA, PRÄST OCH LÄNSMAN

Prästen och länsmannen sitta tillsammans vid toddyglaset då länsman frågar om pastorn vet vad likheten emellan en präst och en åsna är. Inf vet jag. Länsman: Jo prästen bär sitt kors på magen och åsnan på ryggen. Prästen: Ja men vad är likheten emellan en länsman och en åsna? Länsman: Inf vet jag. Prästen: Inf jag håller.

NEKROLOG

Det är otur för mången att nekrologen ej kan användas som tjänsteintyg.

HÄST

Den fula ungkön:
—Är hästen rädd?
Hästförare:
—Stig ni på bara, hästen brukar ej se bakåt.

Astronomic picture of the week:



Antennae galaxies

This NASA Hubble Space Telescope image of the Antennae galaxies (NGC 4038 & 4039) is the sharpest yet of this merging pair of galaxies. During the course of the collision, billions of stars will be formed. The brightest and most compact of these star birth regions are called super star clusters. The two spiral galaxies started to interact a few hundred million years ago.

Credit;
NASA, ESA, and the Hubble Heritage Team (STScI/AURA)-ESA/
Hubble Collaboration
Public domain

Nästa vecka:



Från läsarna

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

wasadagblad@gmail-com

Annonsera i WD

Det kan ha ett visst PR-värde att vara bland de första som annonserar i denna historiska och hypermodärna dagstidning. Sänd annonser till wasadagblad@gmail.com som jpg, tiff eller png,

WASA DAGBLAD

wasadagblad@gmail.com