

## ORANGE DAGAR

### Orange Dagar 2025 mot våld i hemmet

Varje år den 25 november lanseras Orange Dagar — en internationell kampanj för att öka medvetenheten om våld mot kvinnor och flickor och för att uppmuntra åtgärder för att förebygga det. Dagarna kommer att pågå i 16 dagar fram till den 10 december — Människorättsdagen.

Internationellt fungerar färgen orange som en stark symbol i rörelsen mot våld. Världshälsoorganisationen (WHO) påminner oss om att våld i hemmet är ett allvarligt folkhälsoproblem: dess konsekvenser sträcker sig från fysiska skador till psykisk trauma och minskat välbefinnande.

I Finland stöder statis-



tiken denna oro. Enligt Statistics Finland rapporterades 13 000 brott av våld i hemmet till polisen år 2024. Av dessa var 9 500 offer vuxna, och så många som 74 procent var kvinnor. I vilket fall som helst rapporteras bara en del av våldet till myndigheterna – så de faktiska siffrorna kan vara högre.

Färgen orange har valts för att symbolisera hopp om en bättre, icke-våldsam framtid. Kampanjen syns på många sätt: byggnader och monument lyser orange, och stearinljusprocessioner och offentliga evenemang hålls i städerna. Detta påminner om att våld inte bara är en privat angelägenhet, utan ett socialt problem som alla måste ta itu med.

Evenemang under 2025 inkluderar till exempel en tyst ljusprocession i huvudstaden från och med 25 november. Denna gång är kampanjens beskyddare i Finland Suzanne Innes Stubb, hus-

tru till republikens president. Hans engagemang betonar kampanjens officiella status och ökar synligheten.

Många städer och organisationer runt om i Finland deltar i kampanjen — belysning, evenemang och informationsinsatser organiseras på flera platser. Målet är att nå ett stort antal människor och erbjuda lågtröskelsätt sätt att delta.

Orange Days påminner oss om att könsbaserat våld är en fråga om mänskliga rättigheter. Syftet med kampanjen är att tysta skam, öka medvetenheten, stödja offer och engagera samhället i stor skala. Kampanjen 2025 bär ett starkt budskap: våld är inte acceptabelt – hopp är orange ljus.

Staden Vaasa var – och är – involverad i organiseringen av Orangedagarna. City Theatre var upplyst i orange. Av kvinnoorganisationer finns orange stickade kläder på träden framför stadsbiblioteket.

Familjer med barn och marknadsbesökare får möjlighet att besöka jul- och Luciamarknaden på Elly Sigfrids marknad i Sepänkylä lördagen den 13 december från kl. 10 till 14.

Samma dag klockan 18.00 kommer de vackraste julsångerna att sjungas på finska i Korsholms kyrka. Den traditionella julvandringen fortsätter denna helg: vid Sommaröfästningen i Södra Vallgrund söndagen den 14 december kl. 16–18 och vid Stundars tisdag den 17 december kl. 18–19.30.

Säsongen kulminerar med ett svenskspråkigt evenemang kallat De vackraste julsångerna i Korsholms kyrka torsdagen den 21 december kl. 19.00. Programmet erbjuder traditionella julsånger, stämningsfulla vandringar och produkter från lokala hantverkare på marknaden, och bjuder in deltagarna att uppleva julens varma gemenskapsanda.

## RITZ

### ABBA – Dancing Queen in Vaasa — glitter, nostalgi och disco-hits på scenen

Lördagen den 13.12.2025 kommer en show att spelas två gånger i Vaasa på Ritz Club: kl. 14:00 och 18:00.

Showen tar publiken in i en virvelvind av tid – finska topptalanger tolkar de ikoniska ABBA:s mest älskade hits, som Mamma Mia, Dancing Queen, Fernando och Waterloo. Förutom musiken innehåller föreställningen koreografi, dans, cirkus och glamorös stil, och scenen kommer att innehålla sångarna Roosamaria Leppänen och Isabella Lairikko, samt dansare och en cirkusartist. Biljetterna kostar 50 € (reducerat mellan 39 och 46 €) och det finns grupprabatter för grupper. Detta är en möjlighet att uppleva ABBA-klassiker på ett nytt sätt – levande, spektakulärt och uppslukande.

## JULFIILIS

### Julfiilis i Vasa 12 - 14.12.2025



Stämningsfull julmarknad & familjefest på Funkkis Nu under andra adventshelgen förvandlas Julfiilis @Funkkis fre-sön 12–14 december till ett juligt mecka i Vasa med marknad, glögg, hantverk, musik och barnprogram. Evenemanget hålls i lokalerna i Funkkis (Smedsbyvägen 2), med fri entré och gratis parkering.

Under fredagen är dörrarna öppna 14:00–19:00, lördag och söndag kl. 11:00–19:00. Förutom försäljare av julklappar och hantverk, bjuds det på varm glögg, mat, musik och olika barnaktiviteter. För den som söker julstämning eller ett fint sätt att fördriva helgen med nära och kära är Julfiilis en perfekt start på vinterns festligheter. BILD: Julfiilis för ett par år sedan.

## BERGÖ

### 14.12 Julmarknad på Bergö

Bergö öråd och Bergö Ungdomsförening ordnar julmarknad lördagen den 14 december kl. 12–14 vid Bergö skola. På marknaden säljs bland annat glögg, jultårter, korv, lotter, hantverk, bakverk, julkransar, granristom-tar, böcker, fårkött, fisk och årets Bergö aanakkon 2026.

Vid dåligt väder flyttas marknaden inomhus. Den som vill delta som försäljare anmäler sig senast den 7 december till Sofia Skog (050 363 0138) eller Carola West (050 363 8073). Avgiften för en marknadsplats är 10 euro, och försäljare tar med egna bord. Marknaden välkomnar alla till julig stämning och lokalt utbud.

## RITZ

### Noora Louhimos julkonsert i Vasa – en varm ”julstund”

Club Ritz i Vaasa erbjuder en julstämning när sångerskan Noora Louhimo uppträder på konserten Christmas Moment torsdagen den 18 december kl.

Fortsättning på sid 2

## Veckans bild:



Studenternas och vasabornas självständighetsfest på torget i Vasa

## VASA UNIVERSITET

### Virtuell batterimodell banar väg för simuleringar av elbilar

Forskning vid Vasas universitet har utvecklat en ny virtuell batterimodell som avsevärt kan underlätta integrationen av elbilar i energisystem.

Den nya modellen har utvecklats av doktoranden Seyed Mahoor Ebrahimi. Enligt hans avhandling är det traditionella sättet att modellera varje elbil separat beräkningstungt och saktar ner forskningen. I den virtuella batterimodellen kan hela parkeringsområdet eller bilflottan behandlas som en enda energilagring. Detta minskar komplexiteten och gör

simuleringarna mycket lättare.

Med hjälp av modellen kan laddningen av elbilar planeras intelligent, och bilflottans laddningsbehov kan fungera som en del av det lokala elnätet. Detta ökar flexibiliteten och stödjer den ökande användningen av förnybar energi. Dessutom inkluderar konceptet en kostnads-effektiv metod för att dela laddare, vilket kan underlätta laddningsinfrastrukturen även i tätbefolkade områden.

Studien öppnar dörren för att elbilar i framtiden kan fungera som aktiva



delar av elnätet – inte bara som transportmedel. Avsikten är att testa modellens funktionalitet i pilotprojekt, och om de lyckas kommer ett betydande steg mot ett mer stabilt, flex-

ibelt och koldioxidfattigt elsystem att följa.

Seyed Mahoor Ebrahimi. Foto: Universitetet i Vasa. Bilden är gratis att använda.

## STUNDARS

### Julpromenad 17.12



Kom i en riktig juldröm! Tisdagen den 17 december kl. 18:00–19:30 bjuder Stundars in dig till en oförglömlig julpromenad i den festligt upplysta museibyn.

Ta med din egen lykta och låt dig förtrollas av en magisk kväll där ljuset från lyktor och mar-schaller leder din väg. Vandra längs den upplysta stigen genom museiområdet, på jakt efter gömda tomtar, och utforska de historiska byggnaderna fritt. Besök den mysiga lanthandeln, känn julandan i bondstugan där husfader läser ur julevangeliet på olika språk, och stig in i smedjans stuga där doften av nybakade pepparkakor välkomnar dig – kanske med en liten smakbit att njuta av.

Detta är en unik chans att uppleva historisk julstämning i ett vackert, ljusfyllt miljö. Passa på – inträdet är fritt för alla!

## MALAX

### De vackraste julsångerna i Malax

Malax församling bjuder in till traditionella allsångstillfällen med De vackraste julsångerna den 11–14 decem-ber. Först ut är samlingen i Petalax kyrka onsdagen den 11 december kl. 19..

På fredagen den 13 december kl. 19 blir det svenskspråkigt julprogram i Malax kyrka, och dagen därpå, lördagen den 14 december kl. 18, hålls en finskspråkig version i samma kyrka.

Tillfällena erbjuder en stämningsfull möjlighet att sjunga in julen tillsammans, och alla är varmt välkomna att delta. Arrangör är Malax församling.

## KORSHOLM

### Julens stämning i Korsholm – marknader, vandringar och de vackraste julsånger-na

Ett brett utbud av aktiviteter organiseras i Korsholmsområdet under julen, där hela familjen bjuds in att njuta av den vackra julstämningen



# I DAG

## LEDARE

### 7 december 1941 – Dagen då Kanada förklarade krig mot Finland

År 1941 var ett av de mest avgörande i modern historia, då andra världskriget eskalerade till att omfatta nästan hela världen. För Finland markerade den 7 december ett särskilt märkligt ögonblick: bara en dag efter att ha firat sin självständighetsdag den 6 december befann sig landet officiellt i krig med Kanada, en nation som verkade avlägsen både geografiskt och politiskt. Denna till synes osannolika händelse är ett fascinerande exempel på globala strategier, skiftande allianser och historisk ironi.

#### Bakgrund: Finlands roll i andra världskriget

Finlands inblandning i andra världskriget var komplex och drevs i hög grad av dess utsatta geografiska position mellan två stormakter: Sovjetunionen och Nazityskland. Den sovjetiska invasionen av Finland 1939, som utlöste Vinterkriget, resulterade i en bitter konflikt där Finland förlorade territorium men lyckades behålla sin självständighet. Fredsavtalet i mars 1940 lämnade dock Finland med en djup misstro mot Sovjetunionen, vilket fick landet att söka stöd från andra håll.

1941 befann sig Finland i en militär allians med Tyskland i det som kom att kallas Fortsättningskriget. Efter Tysklands invasion av Sovjetunionen genom Operation Barbarossa anslöt sig Finland till offensiven i hopp om att återta förlorade territorier och säkra sina gränser. Finland såg dock inte sig självt som en ideologisk allierad med Nazityskland; samarbetet var snarare en nödvändighet i kampen mot Sovjetunionen.

**7 december 1941: En global vändpunkt**  
Tre stora händelser ägde rum den 7 december 1941, och alla hade en djupgående påverkan på kriget:

Japan attackerade Pearl Harbor: Japans överraskningsattack mot den amerikanska flottbasen Pearl Harbor drog USA in i andra världskriget. Attacken krossade amerikansk isolationism och utlöste en kedjereaktion som snabbt utvidgade krigets omfattning.

Tysklands offensiv mot Moskva avstannade: På östfronten stötte Hitlers ambitioner att erövra Sovjets huvudstad på patrull. Efter månader av snabba framryckningar fastnade de tyska trupperna i den bitande kylan, med stora förluster och logistiska problem. Den sovjetiska motoffensiven markerade början på en lång och smärtsam tysk reträtt.

Kanada förklarade krig mot Finland: Mitt i dessa dramatiska händelser förklarade Kanada, i linje med Storbritannien och de allierade, krig mot Finland. Detta beslut innebar att Finland, ett land utan direkt konflikt eller fiendskap med Kanada, officiellt blev en fiende till de västallierade.

Varför förklarade Kanada krig mot Finland? Kanadas krigsförklaring mot Finland speglade inte någon specifik fiendtlighet gentemot det finska folket, utan var snarare en konsekvens av Finlands allians med Nazityskland. De allierade, med Storbritannien i spetsen, såg

Fortsättningskriget som en del av Tysklands bredare kampanj mot Sovjetunionen.

När Storbritannien förklarade krig mot Finland den 6 december 1941 – på Finlands självständighetsdag – följde samväldesländer som Kanada efter. Dessa krigsförklaringar var till stor del symboliska och avsedda att demonstrera allierad enighet mot axelmakternas partners, snarare än att vara upptakten till aktiva militära handlingar.

#### Finlands perspektiv

För Finland var Kanadas krigsförklaring, tillsammans med liknande deklarationer från andra allierade länder, en bitter besvikelse. Finland betraktade sig inte som en del av axelmakterna i ideologisk mening. Landets huvudsakliga mål var att återta förlorade territorier från Vinterkriget och säkerställa sin självständighet. Finska ledare betonade att samarbetet med Tyskland var en nödvändighet snarare än ett val baserat på delade värderingar.

Ironin i att bli förklarad fiende av Kanada – ett land utan direkt koppling till Finlands konflikter – illustrerar hur komplexa och oförutsägbara globala allianser kan vara. Trots krigsförklaringen fortsatte Finland att fokusera på östfronten, och det förekom inga större militära handlingar mellan Finland och Kanada.

#### Efterdyningar

av december 1941  
Händelserna den 7 december 1941 markerade en vändpunkt för alla inblandade nationer:

För Finland: Fortsättningskriget fortsatte till 1944, då Tysklands nederlag blev allt mer oundvikligt. Finland tvingades söka fred med Sovjetunionen, som ställde hårda krav på krigsskadestånd och en förändring i Finlands utrikespolitik. Trots detta lyckades Finland bevara sin självständighet och undvika sovjetisk ockupation.

För Kanada och de allierade: Krigsförklaringarna mot Finland, Ungern och Rumänien var mestadels symboliska men visade på de allierades beslutsamhet att stå enat mot axelmakterna. Kanadas fokus förblev på de europeiska och Stillahavsteatrarna, där deras bidrag var betydande.

För världen: Attacken på Pearl Harbor förvandlade andra världskriget till en verkligt global konflikt, med USA som en nyckelspelare. Samtidigt markerade Sovjets seger utanför Moskva början på en lång och blodig motoffensiv mot tyskarna, som slutligen kulminerade i Berlins fall 1945.

#### Historiska ironier och lärdomar

Den märkliga kontrasten mellan Finlands självständighetsfirande och Kanadas krigsförklaring understryker de oväntade konsekvenserna av krigstida allianser. Finland, ett litet land som kämpade för sin överlevnad, blev intrasslat i en konflikt som vida överskred dess egna gränser, där dess handlingar tolkades genom stormakternas strategiska intressen.

Idag är krigsförklaringarna från den 7 december 1941 mestadels en historisk fotnot, ihågkomna för sin symboliska betydelse snarare än för någon konkret militär påverkan. Men de påminner oss om hur sammankopplade och komplexa globala konflikter kan bli, där nationer dras in i krig som inte alltid ligger i deras intresse.

För Finland befäste andra världskrigets händelser landets identitet som en motståndskraftig och självständig nation. För Kanada representerade krigsförklaringen mot Finland en del av dess åtagande att stå enat med de allierade, även när besluten dikterades av globala strategiska överväganden snarare än bilaterala konflikter.

## KRIGSVETERANER

### Republikens president Alexander Stubbs tal till ära för veteraner och lottor från våra krig och företrädare för veterangenerationerna på Presidentens slott den 2 december



Kuva: Matti Porre/Tasavallan presidentin kanslia

Ärade veteraner och lottor från våra krig, bästa företrädare för veterangenerationerna!

För 86 år sedan, då vinterkriget började, hade många av er knappt hunnit gå i skriftskola. Vår unga nation stod inför en hård prövning. Finland kämpade mot en till storleken överlägsen fiende och bevarade sin självständighet. Kampen om självständighet kulminerade i fortsättningskriget som maren 1944 i Tali-Ihantala, där den sovjetiska armén stoppades. I dag har vi här bland hedersgästerna veteraner från den kanske viktigaste striden i vår nations historia.

Finlands 108 år av självständighet har varit en framgångssaga. Vårt land har på många sätt blivit ett av världens stabilaste och säkraste länder.

Vår nations framgångar hade inte varit möjliga utan era ansträngningar under de tunga krigsåren. Ni var unga och bar ett exceptionellt stort ansvar. Ert

arbete på fronten, i underhålls- och kontorsuppgifter, i luftbevakningen och i soldathemmen var ovärderligt. I dag är det få som kan föreställa sig de förhållanden under vilka ni levde i er ungdom. Ni blev vuxna och tjänade fosterlandet under de svåraste åren i vårt lands historia.

Era ansträngningar slutade inte med de tunga krigsåren. De följdes av återuppbyggnaden av ett krigshärjat fosterland. Under denna tid levde några av er dessutom som krigsvärnslösa, med en tung sorg att bära. Genom ert arbete lade ni grunden för vårt välbefinnande. Betydelsen av ert arv syns på två sätt. För det första hjälpte ni Finland att bevara sin självständighet. Och för det andra byggde ni upp Finland till ett samhälle som i varje tid är värt att försvara.

Vi är er evigt tacksamma för ert arbete för vårt fosterland.

Ärade veterangeneration!

Tack vare ert arv är för-

svarsviljan i Finland exceptionellt hög. Era insatser och era uppoffringar kommer inte att falla i glömska. Minnet av er och era gärningar lever i våra hjärtan. Vi värnar om krigsgenerationens arv genom att bära ansvar för vårt land och dess säkerhet. Som ett exempel på hur denna tradition förs vidare medverkar vid denna fest tre generationer av en familj. Genom närvaron av en veteran, ett barn och ett barnbarn som tjänstgör som kadett blir generationskedjan och krigsgenerationens arv synligt.

Det är en stor ära för Suzanne och mig att få fira Finlands självständighet tillsammans med er – krigsgenerationens män och kvinnor – som våra hedersgäster. Vi ser fram emot givande samtal om era erfarenheter och era tankar om vårt kära fosterland. Tack för att vi får ha er som våra gäster här på slottet i dag. Jag önskar er alla hjärtligt välkomna till vår gemsama fest och önskar er en god självständighetsdag. Tack.

Fortsättning från sid 1

19.00.

”The Moment of Christmas” är en intim och atmosfärisk konsert där Louhimo tolkar sina egna låtar samt klassiker och julsånger med piano- och gitarrackompanjemang. Konserten erbjuder en möjlighet att fly från larm och uppleva julens frid och nostalgi – som ett ögonblick att stanna upp, till doften av granen, eldstadens ljus och julminnen.

Biljetterna kostar 35 € (reducerat med 32 €) och riktar sig till hela familjen.

Kom och njut av musiken och lugnet – ”Christmas Moment” lovar att bli en varm start på julens förväntan.

## SJÄLVSTÄNDIGHETSDAGEN

### Studenternas och vasa-bornas självständighetsfest på torget i Vasa



Fortsättning på sid 3

## Photo Supplement



Photo Supplement - bpress.obh

## VASA

### Sofi Djupsjöbacka är Attitydpåverkare 2025

Vaasa belönar volontärarbete och arbete för unga med funktionsnedsättningar

Staden har utsett Sofi Djupsjöbacka till Attitydfrämjare 2025 för hennes långvariga volontärarbete för funktionshindrade och kroniskt sjuka unga. Djupsjöbacka har arbetat genom att organisera möten, aktivitetsdagar och besök, och har aktivt deltagit i sociala medier för att sprida information om inkludering till både funktionshindrade och unga som akut behöver stöd på grund av sjukdom.

Enligt Vaasa funktionshinderråd har Djupsjöbackas arbete varit bety-



delsefullt: med sin egen attityd och handlingar har hon gett hopp och uppmuntran till många unga som ofta lämnas i samhällets utkanter. Hennes insatser för att främja rättigheter, tillgänglighet och jämlikhet för personer med funktionsnedsättning gör henne till ett välförtjänt exempel.

Valet gjordes baserat på

förslag, och priset tillkännagavs i samband med den internationella dagen för personer med funktionsnedsättning den 3 december. Djupsjöbacka betonar att erkännandet tillhör henne – men framför allt alla som delar samma inställning: för positivitet, inkludering och jämlikhet.

Foto: Vasa stad  
Källa: vaasa.fi



## HÄLSA

# Långvarig användning av sömnmedel – risker som ofta underskattas



Sömnsvårigheter hör till vår tids vanligaste hälsoproblem. Omkring en tredjedel av den vuxna befolkningen upplever insomni minst ibland, och 10–15 procent har kroniska besvär (Ohayon 2002). Att ligga vaken natt efter natt är både fysiskt och psykiskt påfrestande – och många vänder sig därför till sömnmedel för snabb lindring. Frågan är bara: vad händer när tillfällig hjälp blir en vana?

Under de senaste åren har allt fler studier pekat på riskerna med långvarig användning av sömnmedel, särskilt bensodiazepiner och läkemedel av så kallad Z-typ (som zopiklon och zolpidem). I den här bakgrundsartikeln sammanfattar vi vad forskningen säger om kognition, beroende, kroppsliga effekter och alternativa behandlingar.

**Hur påverkas hjärnan på sikt?**  
De vanligaste sömnmedlen verkar genom att förstärka signalsubstansen GABA, vilket dämpar aktiviteten i nervsystemet och underlättar insomning. På kort sikt kan detta vara effek-

tivt. Men flera studier visar att lång-tidsbruk kan påverka minne, koncentration och inlärning (Barker et al. 2004). Användare beskriver ofta en känsla av "dimma" eller långsammare tankeflöde. Detta kan märkas först efter månader – ibland är det anhöriga som påpekar förändringen. En annan oro som diskuteras i forskningen är sambandet mellan långvarigt bruk av bensodiazepiner och ökad risk för demens, särskilt hos äldre (Zhang et al. 2016). Forskarna är försiktiga med slutsatserna, men sambandet har observerats i flera populationsstudier. Crowe och Stranks (2018) konstaterar att "kognitiva restsymtom kan kvarstå i månader efter att bensodiazepiner har avslutats." Det innebär att hjärnan inte alltid återgår till tidigare funktion direkt när medicinen sätts ut.

**Beroende utvecklas tyst och gradvis**  
Långvarig användning av sömnmedel innebär också en betydande risk för beroende. Fenomenet tolerans – att kroppen vänjer sig vid läkemedlet och kräver högre dos för samma effekt – kan uppstå redan efter några veckor (Lader 2011). Många användare märker inte processen förrän de

försöker minska dosen. Utsättning kan ge kraftiga symtom som:

- oro och ångest
- sömnsvårigheter (ofta värre än tidigare)
- hjärtklappning
- svettningar eller skakningar

I professionella riktlinjer rekommenderas därför att sömnmedel används tillfälligt och under medicinsk kontroll. American Academy of Sleep Medicine framhåller att läkemedel i första hand bör användas i högst fyra veckor (Schutte-Rodin et al. 2008). Trots detta är det vanligt att människor använder dem regelbundet i månader eller år – inte minst bland äldre.

**Ökad risk för fall, olyckor och morgontrötthet**  
Sömnmedel påverkar inte bara tankeförmågan utan också koordination och reaktionsförmåga. Det finns väl dokumenterade samband mellan långvarigt bruk och ökad risk för fallolyckor, höftfrakturer och bilolyckor (Crowe & Stranks 2018). Ett begrepp som ofta används är "morning hangover" – en känsla av tröghet, nedsatt uppmärksamhet och balanspåverkan på morgonen. Detta kan vara särskilt problematiskt för äldre personer som redan är sköra.

Det är därför viktigt att vara försiktig med sömnmedel om man kör bil, använder maskiner eller har balansproblem. Många läkare rekommenderar att ta medicinen tidigt på kvällen, men även då kan restsymtom kvarstå.

**Finns det fungerande alternativ? Ja – och de är bättre dokumenterade**  
Forskningen är tydlig: det finns effektiva och långsiktiga alternativ till sömnmedel. Kognitiv beteendeterapi för insomni (CBT-I) är internationellt rekommenderad som förstahandsbehandling för långvarig sömnlöshet (Trauer et al. 2015). Den bygger inte på läkemedel, utan på förändrade vanor och tankestrategier. En typisk behandling innehåller:

- sovrestriktion (att begränsa tiden i sängen)
- rutiner för att bryta negativa sömnbetenden
- avslappningsövningar
- förändringar i miljö och kvällsrutiner

Studier visar att CBT-I är minst lika effektivt som läkemedel – men utan beroende eller biverkningar – och att effekten håller i sig i månader eller år (Morin et al. 2006).

När är det ändå rimligt

att använda sömnmedel? Det finns situationer där sömnmedel kan vara motiverade: vid akuta kriser, vid plötsliga sömnstörningar till följd av stress eller sjukdom, eller som kortvarigt stöd i kombination med annan behandling. Nyckelordet är kortvarigt. Den som tar sömnmedel regelbundet bör diskutera:

- behandlingens längd
- andra alternativa metoder
- successiv nedtrappning

Det är dessutom viktigt att inte öka dosen på egen hand.

**Slutsats: Kunskap är den viktigaste sömnmedicinen**  
Sömnmedel kan ge snabb lindring och kan vara värdefulla när livet tillfälligt är svårt. Men forskning visar tydligt att långtidsbruk innebär risker som ofta underskattas – för hjärnan, kroppen och det allmänna välbefinnandet. Det viktigaste är därför informerade val. Om du märker att du behöver ett piller för att kunna sova flera gånger i veckan är det ett tecken på att det kan finnas mer hållbara vägar vidare. Det finns hjälp att få, och den behöver inte komma från apotekshyllan. Och kanske är den mest

grundläggande frågan denna: sover vi – eller dämpar vi bara hjärnan?

**Källförteckning**  
Barker, M. J., Greenwood, K. M., Jackson, M., och Crowe, S. F. 2004. "Cognitive effects of long-term benzo-diazepine use." *CNS Drugs* 18(1): 37–48.  
Crowe, S. F., och Stranks, E. K. 2018. "The residual medium and long-term cognitive effects of benzodiazepine use." *Aging & Mental Health* 22(1): 78–84.  
Lader, M. 2011. "Benzodiazepines revisited—will we ever learn?" *Addiction* 106(12): 2086–2109.  
Morin, C. M., et al. 2006. "Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia." *Sleep* 29(11): 1398–1414.  
Ohayon, M. M. 2002. "Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to learn." *Sleep Medicine Reviews* 6(2): 97–111.  
Schutte-Rodin, S., et al. 2008. "Clinical guideline for the evaluation and management of chronic insomnia in adults." *Journal of Clinical Sleep Medicine* 4(5): 487–504.  
Trauer, J. M., et al. 2015. "Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Insomnia." *Annals of Internal Medicine* 163(3): 191–204.  
Zhang, Y., et al. 2016. "Benzodiazepine use and risk of dementia." *BMJ* 352: i90.

**Bild:** John Collier: *The Sleeping Beauty*. 1921. Wikimedia Commons, public

Fortsättning från sid 2



## ALMA

### Medborgarinstitut Alma: Vårterminen startar 7.1.2026

Medborgarinstitutet Alma börjar sin vårtermin onsdagen den 7 januari 2026 – och det kommer att finnas cirka 200 kurser tillgängliga.

Listan täcker ett brett spektrum av hobby- och kompetenskurser, och det finns också platser kvar för flera kurser som har pågått hela läsåret. Vid institutet är det möjligt att studera språk, medborgarutbildning, konstkurser, hantverk, välbefinnande och många andra ämnen både i Vasa och i närliggande kommuner som Lickkyro, Laihela och Storkyro. Vårkurserna är öppna för alla – oavsett om du har en karriär, är student eller inte – och kurserna passar både för en ny hobby och professionell utveckling eller ytterligare färdigheter. Alma betonar att studier kan vara lika mycket för din egen njutning som för vardags- eller arbetslivet. Registreringen pågår fortfarande, och de som är intresserade uppmuntras att kolla in kurserna och göra sina val snart – platserna fylls snabbt. Förutom anmälan via nätet kan du också anmäla dig på plats eller per telefon vid Almas servicepunkter i Vasa:

- Rådhusgatan 31, tel. 0400 868 110 (må–fr kl. 8–16)
- Rådhusgatan 33 / Kyrkoeshplanaden 15 (7.1. framåt), tel. 040 6299 133 (må–to kl. 10–14).

På Rådhusgatan 31 ordnas torsdagen den 11 december kl. 17.30–19.30 det öppna evenemanget Jul i Alma. Förutom ett mångsidigt program kan du där också anmäla dig till vårens kurser. Mer information om evenemanget: [vaasa.fi/alma](https://vaasa.fi/alma) – Evenemang

## ALMA

### Renoveringen av Kyrkoeshplanaden 15 blir klar enligt tidtabell

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

Byggnadens värdighet har höjts bland annat genom att återställa den ursprungliga takhöjden och de vällda takkanterna i läshörne-aulan på andra våningen. Den 150 år gamla byggnaden renoverades senast i början av 1980-talet. Kurserna återvänder till Kyrkoeshplanaden från och med den 7 januari 2026. De tillfälliga lokalerna på Rådhusgatan 33 tas ur bruk. Verksamheten i Almas huvudbyggnad på Rådhusgatan 31 fortsätter som normalt. Källa: [vaasa.fi](https://vaasa.fi)

## STADSORKESTERN

### Elina Vähälä tolkar Sjostakovitjs 11.12.

Maestro violinisten Elina Vähälä kommer att vara solist när Vasa stadsorkester framför Dmitrij Sjostakovitjs andra violinkonsert torsdagen den 11 december i Vasas stadshus. Konserten börjar klockan 18.00 och dirigenten är AnnaMaria Helsing.

Vähäläs tolkning är känd för att vara känslösam och tekniskt av högsta klass, och han har fått stort internationellt erkännande för sin virtuositet och sina delikata

Fortsättning på sid 4

## SÖMNLÖSHET OCH HÄLSA

# Nätterna ska vara mörka. Åtminstone i sovrummet

En banbrytande studie utförd av Daniel P Win-dred och hans kolleger i Australien, publicerad i tidskriften JAMA Network Open, avslöjar en slående koppling mellan exponering för nattligt ljus och en ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar – som fungerar som en väckarklocka för att prioritera mörker i våra sovrum.

I studien omfattande 88 905 vuxna med en genom-snittlig uppföljningstid på 9,5 år hade deltagare med mest ljus i sina sovrum under typiska sömntider (91,100:e percentilen av nattljusexponering) en signifikant högre risk för kranskärlsjukdom (HR ~1,32), hjärtinfarkt (~1,47), hjärtsvikt (~1,56), för-maksflimmer (~1,32) och stroke (~1,28), jämfört med de mörkaste förhållandena. Dessa samband bibehölls även efter att man kontrollerat för livsstilsfaktorer, sömnlängd/sömn effektivitet, socioekonomisk status och genetisk risk. Mekanismen är elegant enkel: exponering för ljus på natten stör dygnsrytmen, undertrycker melatonin, höjer blodtrycket, påskyndar inflammation och stör hjärtfrekvensfluktuationer – alla kända orsaker till hjärt- och kärlsjukdomar. Det som gör denna observation särskilt relevant är



att vi ofta antar att ljuset som uppstår under sömnen är godartat – en nattlampa, en svagt upplyst gatlykta genom ett fönster eller en ljus smartphoneskärm kan trots allt verka ofarligt. Men den här studien lyfter sådant omgivande ljus från en mindre olägenhet till en verklig hälsorisk.

### Vad kan du göra?

Mörklägg din sov miljö. Investera i mörkläggningsgardiner eller persienner, täck över glödande elektroniska indikatorer och undvik att lämna starka taklampor tända medan du sover.



## ANDRA VÄRLDSKRIGET

# Den 6 december 1941 – dagen då andra världskriget avgjordes

Den 22 juni 1941 inled- des Operation Barba- rossa — den stora tyska invasionen av Sovjet- unionen. I början gick det snabbt; de tyska styrkorna pressade fram med överraskande kraft och framgångar på flera fronter.

Den 22 juni 1941 inleddes Operation Barbarossa — den stora tyska invasionen av Sovjetunionen. I början gick det snabbt; de tyska styrkorna pressade fram med överraskande kraft och framgångar på flera fronter.

Mot hösten hade de nått fram till Moskvas portar. I oktober–november 1941 ryckte pansarvagnar och infanteri fram i de skog- klädda utkanterna av den ryska huvudstaden. Plöts- ligt stod de främsta tyska förtrupperna nära att de såg Kremls kupoler. Men vinterns rasande köld och det ryska mot- ståndet visade sig vara övermäktiga. De tyska sol- daterna, utrus-tade för krig i sommarvärme, frös i sina tunna uniformer; frostska- dor och utrustning som frös fast satte stopp för vi- dare framryckning.

**Slaget om Moskva blev krigets vändpunkt**

Den 6 december 1941 tog



Röda armén initiativet — motattacker satte in mot tyskarnas flank och front- linje i sektorer vid Yelets, Tula, Klin och Kalinin. Slaget om Moskva – och därmed hela östfrontens tyngdpunkt – började rub- bas.

Den tyska offensiven stoppades i dess spår. I några sektorer tvingades Wehrmacht till reträtt, i andra hölls linjerna med svårighet. Men budskapet var tydligt: Hit — och inte längre. Det man en gång trott var oövervin- neligt vi-

sade sig slå tillbaka.

Historiker betecknar motanfallet och det föl- jande vinterkriget som en avgörande vändpunkt: för första gången fick Hitler- tysklands armé ett stort bakslag, och hela krigets balans började skifta.

### En global kedjereaktion

Bara dagen efter, den 7 december 1941, utförde Japanska kejsararmén ett överraskningsanfall mot den ameri-kanska flott- basen Pearl Harbor på Hawaii. Med detta drogs

USA in i kriget på de allie- rades sida — en drama- tisk händelse som skulle få enorm betydelse för kri- gets fortsatta utveckling.

Plötsligt stod de gamla frontlinjerna i Europa och Asien i ett nytt ljus: ho- tet mot Sovjet minskade, samtidigt som en helt ny, massiv kraft tillkom — med industriella, ekonomiska och militära resurser långt större än någonsin tidiga- re. Detta innebar början på slutet för Axelmakternas framfart.

### Minnet av en ödets dag – och samtidens perspektiv

Vid sträckan mellan Moskva och Leningrad (nuvarande Sankt Peters- burg) — nära den punkt där den tyska armen kom som närmast Moskva — finns än i dag ett monument. Det pryds fortfarande med färska blommor varje år, som ett uttryck för respekt och minne.

Den 6 december 1941 — och dagarna därefter — markerar en dramatisk vändpunkt i historien. För många av oss, som lever

i ett fredligare Europa, är det svårt att föreställa sig det skräckvälde, den kyla och det lidande som råd- de. Samtidigt påminner minnesmärken som detta om hur nära världen var att formas i en helt annan riktning.

Bilden visar blommor vid ett monument vid hu- vudvägen mellan Mos- ka och Leningrad, på den punkt där den tyska armen var som närmast den rys- ka huvudstaden. Hit kom den tyska armen, men inte längre.

## ALKOHOLPROBLEM

# Semaglutid (Ozempic): Ett lovande verktyg i kampen mot alkoholmiss- bruk



Alkoholberoende (AUD) är en kom- plex hälsotillstånd som kännetecknas av ihållande och proble- matisk alkoholanvänd- ning. Trots att det finns många behandlingsal- ternativ kämpar många människor med att upprätthålla nykterhet. Ny forskning har dock belyst en möjlig ny terapeutisk väg: se- maglutid.

Semaglutid, som ursprung-

ligen utvecklades för behandling av typ 2-dia- betes och fetma, har visat lovande resultat för att minska alkoholkonsumtion och beteenden kopplade till överdrivet drickande. Detta läkemedel tillhör en grupp substanser som kallas glukagonliknande peptid-1 (GLP-1)-recep- toragonister. GLP-1 är ett tarmhormon som reglerar aptit och blodsockernivåer. Genom att efterlikna GLP- 1:s effekter kan semaglu- tid hjälpa till att minska suget efter alkohol, främja mättnadskänsla och dämpa

impulsiva beteenden kopp- lade till alkoholmissbruk.

Prekliniska studier har visat att semaglutid är effektivt i djurmodeller för alkoholberoende. Forskare har observerat betydande minskningar i alkoholkon- sumtion och alkoholens belönande effekter hos gnagare som behandlats med semaglutid. Dessa resultat tyder på att semag- lutid kan ha en liknande påverkan på mänskligt beteende.

Även om de exakta mekanis- merna bakom semaglutids

effekter på alkoholmissbruk fortfarande undersöks har flera teorier föreslagits. En möjlighet är att semaglutid kan förändra hjärnans belö- ningsbanor och minska alko- holens förstärkande effekter. Dessutom kan semaglutid förbättra humöret och minska stress, två faktorer som kan bidra till alkoholanvändning.

Semaglutids potential som behandling för AUD är bety- dande. I en stor studie mins- kade sjukhusinläggningar på grund av alkoholmissbruk med en tredjedel. Läkemedlet erbjuder ett nytt angreppssätt för att hantera alkoholbero- ende genom att rikta in sig

på de underliggande biologiska mekanismer som driver tvångsmässig alkoholkonsumtion. Det är dock viktigt att notera att ytterligare forskning krävs för att fullt ut förstå semaglutids effek- tivitet och säkerhet vid behandling av AUD.

Som med alla läkeme- del kan semaglutid ha biverkningar, inklusi- ve mag-tarmproblem som illamående, kräkningar och diarré. Det är viktigt att råd- göra med en vårdgi- vare för att avgöra om

semaglutid är ett lämpligt behandlingsalternativ och för att övervaka eventuella biverkningar.

Sammanfattningsvis representerar semaglutid en lovande utveckling inom behandlingen av alkoholberoende. Även om mer forskning krävs för att fullt ut klargöra dess verkningsmekanismer och långtidseffekter har detta läkemedel potential att revolutionera vårt sätt att närma oss alkoholmiss- bruk.

Fortsättning från sid 3

ta, färgstarka ringsignaler. Nordics+1  
Programmet inkluderar även Johannes Brahms Sere- nad op. 11. Konserten kombinerar tyngden av en klas- siker med känsligheten i en modern tolkning – en kväll som träffar hjärtat och sinnet direkt.

## INKOMSTJÄMLIKHET

# Löneskillnaden mellan män och kvinnor minskar inte



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

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

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

## LÖNER

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

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

Enligt inkomstskattestatistik som publicerats av Skatte- verket fick personer i åldern 40 till 49 år 2024 den hö- gsta inkomsten, totalt 37,8 miljarder euro. Tio år tidiga- re var den största gruppen inkomsttagare de i åldern 50 till 59 år, men inkomstfördelningen har förändrats både i förvärsinkomst och kapitalinkomst. Kapitalinkomster gick främst till dem i åldern 50 till 59, medan den största kapitalinkomsten 2014 gick till dem i åldern 60 till 69 år. Enligt skattemyndigheten speglar förändringen både arbetslivets struktur och be- folkningens åldrande: det finns nu tydligt fler inkomst- tagare över 70 år än för tio år sedan, och personer i ål- dern 60–69 år arbetar mer under pensionen. Inkomstskattestatistik inkluderar beskattningsbara inkomster och vissa skattebefriade poster, såsom för- måner och ersättningar för utgifter. Matti Luokkanen, senior tjänsteman vid Finlands skatteverk, säger att in- komstutvecklingen speglar en längre karriär och en förändrad åldersstruktur samtidigt.

## KAPITALINKOMSTER

# Skatteförvaltningen: Det är männen som får kapitalin- komsterna

Könsskillnaden i kapitalinkomster har varit nästan oförändrad under de senaste tio åren, enligt skat- temyndighetens nya statistik.

År 2024 fick män 71,7 procent av all kapitalinkomst i Finland. Andelen har till och med ökat något från 2014, då motsvarande siffra var 69,8 procent. Kapitalinkom- ster, såsom utdelningar, kapitalvinster och hyresintäk- ter, är fortfarande tydligt koncentrerade bland män, både i euro och i antal mottagare.

Matti Luokkanen, senior tjänsteman vid skattemyn- digheten, säger att skillnaden visar att män i genom- snitt har högre kapitalinkomst. ”I euro är männens andel av denna kapitalinkomst ännu högre än vad som mäts i siffror. Detta visar att mäns genomsnittliga ka- pitalinkomst i genomsnitt är högre än kvinnors,” säger Luokkanen.

Enligt skattemyndigheten visar utvecklingen att könsfördelningen av kapitalinkomster inte har föränd- rats nämnvärt på ett decennium, även om det har fun- nits små tecken på utplanning i löneinkomster. Statisti- ken utmanar den offentliga debatten om fördelningen av rikedom och ekonomisk jämlikhet.

## FAMILJELÄKARE

# THL: Alla i Kainuu har nu en husläkare

Fortsätter på sid 5



KÅSERI

Intelligens och visdom är inte samma sak



Intelligens och visdom – två ord som ofta används nästan synonymt, men som i själva verket är som två helt olika hundar i samma bur. Intelligence är en fartfylld border collie som vet hur man löser en Rubiks kub, medan Wisdom är en lugn gammal golden retriever som vet att kuben kan bära upp även ett instabilt bord. Båda har sina fördelar, men om du väljer fel hund för rätt situation kan du hamna mitt i en

VÄLFÄRDSOMRÅDEN

Google kan effektivera arbetet i välfärdsområden



Mellersta Nylands völfärdsområde (Keusote) har meddelat att de kommer att genomföra en historiskt storskalig övergång till Google-teknologier. Mer än 4 000 anställda kommer att byta till Google Workspace istället för Microsoft-lösningar under 2026–2027, säger Keusote i sitt pressmeddelande.

Målet är att gå över till en helt molnbaserad arbetsmiljö, vilket möjliggör mer flexibelt arbete från vilken enhet som helst. Keusalties Chief Information and Digital Officer Antti Ylä-Jarkko beskriver beslutet som ”betydelsefullt som en förändring i patientinformationssystemet”.

En annan betydande reform är demokratiseringen av artificiell intelligens: alla anställda kommer att

samma: koffein i blodet och ett glatt humör.

En smart person försöker lösa en äktenskaplig kris genom att köpa sin partners favoritbil. En klok person tar med sin partner på en promenad och lyssnar på vad den andra har att säga. Vid det här laget är det bra att komma ihåg att visdom och intelligens ibland också kan komma samman – det är då din partner får både en bil och en promenad, och förhållandet blomstrar.

Dumt geni och genial dåre

Det finns exempel i historien på människor som var intelligenta men inte särskilt visa. Napoleon Bonaparte, erövringsen mästare i Europa, bestämde sig på vintern för att invadera Ryssland. Ett militärt geni, men samtidigt en vansinnig risktagare. En klok person skulle kanske ha funderat två gånger på om det är värt att marschera mitt i den sibiriska vintern, när det redan finns ett fint rike bakom honom.

Å andra sidan finns det historier om människor som inte är särskilt intelligenta, men som ändå är extremt kloka. Många folkliga visdomar och ordspråk kommer från vanliga människor som aldrig gick i skolan, men som visste hur de skulle leva sina liv rationellt. Frasen ”skjut inte en fluga med en kanon” kan till exempel mycket väl komma från någon som insett att det inte alltid lönar sig att försöka för mycket.

Smart och klok på samma gång – den bästa kombinationen?

Naturligtvis skulle det vara idealiskt att vara både intelligent och klok, men eftersom ingen kan vara perfekt på alla sätt bör man nöja sig med att utveckla sina styrkor. En intelligent person bör lära sig att stanna upp och fråga sig om problemet överhuvudtaget är värt att lösa. En klok person, å andra sidan, skulle göra klokt i att prova nya saker ibland – som lösningen av en Rubiks kub – bara för övningens skull.

När allt kommer omkring är det balansen mellan visdom och intelligens som gör livet intressant. En intelligent person kan räkna ut hur man tar sig till månen, men en vis person undrar varför i hela friden de ska åka till månen, deras egen bakgård är faktiskt en tillräckligt bra plats.

ha tillgång till Google Gemini-artificiell intelligens utan en separat licenskostnad. ”När artificiell intelligens blir tillgänglig för alla som en del av dagliga verktyg öppnar det helt nya möjligheter att förbättra effektiviteten och kvaliteten på arbetet. Sjuksköterskor, läkare och administrativa yrkespersoner kan använda artificiell intelligens i sitt dagliga arbete utan att behöva tänka på budgetar eller licenser,” fortsätter Ylä-Jarkko.

Keusote uppskattar att reformen inom fem år kommer att generera besparingar på minst 10 miljoner euro i licensierings-, support- och arbetsstationskostnader. De frigjorda medlen är avsedda att riktas direkt till omvårdnad och utveckling av tjänster.

Maria Borgström, projektledare, betonar att övergången inte är den enklaste: ”Vi går djärvt dit få offentliga aktörer vågat gå. Detta kräver noggrann planering och stark förändringsledning, men vi tror att detta är framtidens modell.”

Keusalties projekt representerar en ny era av digitalisering och molnteknologi inom social välfärd och sjukvård – och kan fungera som en förebild för andra välfärdstjänsteln.

Fortsättning från sid 4

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

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

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

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

Sju välmåendetjänster fick ytterligare finansiering från 2025 års program för hållbar tillväxt för utveckling av modeller för allmänläkare. Kainuu är en pionjär, och andra regioner avser gradvis att utöka sina modeller till hela befolkningen. I praktiken innebär detta att allt fler finländare kommer att kunna ha långsiktig personlig kontakt med vården i framtiden, vilket kommer att förbättra vårdkvaliteten och patientsäkerheten.

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

Smältningen av arktisk is accelererar

Enligt studien smälte den arktiska havsisen snabbare i år än under tidigare decennier.Höstens istäcke var historiskt tunt, vilket oroar forskare.

Som en följd av klimatförändringarna kommer smältningen av Arktis att påskynda havsnivåhöjningen och förändra dynamiken i de globala havsströmmarna. Djur i Arktis, såsom isbjörnar och sälar, lider av minskning av livsmiljöer. Forskare varnar för att om utsläppen inte kontrolleras kan isens smältning utlösa irreversibla miljöprocesser (NASA 2025).

Källa: NASA. 2025. Arktisk havsisens utbredningsrapport Årsrapport. Nationella Aeronautics and Space Administration.

HÄLSA

Ozempic kan vara farligt för dina ögon

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

Vad är NAION?

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

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

Vad betyder detta för patienterna?

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

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

ALLMÄNLÄKARE

Överläkare Susanna Satuli-Autere från Hyvinkää har utsetts till Årets Allmänläkare

Den finska allmänläkarens GPF tilldelade erkännandet till Susanna Satuli-Autere, som erkännande för hennes långsiktiga arbete med utveckling, utbildning och patientarbete inom primärvården.

Satuli-Autere arbetar i hälsovårdsdistriktet Keski-Uusimaa och är känd som en mångsidig läkare med ansvar för vård, samt mentor och tränare. Enligt hans kollegor baserades valet på hans långsiktiga karriär på hälso-centret och särskilt på hans investeringar i utveckling av vårdkedjor och utbildning. Han har beskrivits som tillgänglig, ansvarsfull och stöttande – egenskaper som gör honom till en respekterad familjeläkare och hand-

Fortsätter på sid 6 6



## ÖSTERSJÖN

# Julkryssningar till Tallinn passerar genom ett djävulskt område. Rapport om tillståndet i Östersjön

Östersjön har förvandlats till en geopolitisk ”tryckkokare” där säkerhetsrisker och miljöhot samtidigt försvagar havet. En färsk expertrapport varnar för att rutten Helsingfors-Tallinn, som transporterar miljontals passagerare varje år, går rakt genom regionen, där Rysslands hybridverksamhet skapar ständig instabilitet.

Rapporten, ”Operation Baltic Sea”, publicerad av tankesmedjan Toivo och Wilfried Martens Centre, betonar att passagerarfartyg seglar i en timme i den internationella exklusiva ekonomiska zonen, som Ryssland använder för att mobba värdländerna. Detta har nyligen yttrat sig i lufrumsöverträdelser, GPS-störning och skador på kritiska undervattenskablar och rör. Enligt experter syftar Rysslands ”kokande groda”-strategi till att normalisera dessa lågtröskelattacker och pröva enheten mellan EU och NATO.

”Skuggflottan” hotar ögruppen med en katastrof Utöver geopolitiska spänningar står Östersjön inför en omedelbar risk för en miljökatastrof orsakad av Rysslands ”skuggflotta”. Dessa ofta gamla, dåligt försäkrade tankfartyg transporterar rysk olja i Östersjön. Enligt parlamentsledamoten Pauli Aalto-Setälä skulle ett oljeutsläpp från ett skuggflottfartyg vara ”det största miljöhotet mot Östersjön”, vilket skulle kunna förstöra det känsliga ögruppens ekosystem i upp till hundra år. Till exempel var tankern Eventin, kopplad till skuggflottan, tvungen att bogseras bort från Tyskland i januari 2025 på grund av motorhaveri, med 100 000 ton olja. Hittills har dock



internationella sanktioner mot skuggflottans möjliggörare saknats.

**Miljösamarbete lamslaget på grund av isolering** Koncentrationen av säkerhetshot har ignorerat miljöfrågor, och Rysslands isolering har lamslagit det regionala miljöskyddet. Professor Nina Tynkkynen påpekar att när HELCOM uteslöt Ryssland från beslutsfattandet försvagades effektiviteten i gemensamma åtgärder. Det ryska avrinningsområdet, inklusive Nevafloden, är dock en betydande källa till närings- och oljelaster. Utan Rysslands miljödata och gemensam övervakning kommer den övergripande bedömningen av Östersjöns tillstånd att försämrast, vilket gör det svårt att skydda hela regionen. **Klimatförändringar och hushållsbelastning** Rapporten lyfter också fram effekterna av klimatförändringar. Enligt marinforskaren Jari Hänninen



har varmare och regnigare vintrar gjort Östersjön sötare, vilket hotar många arters överlevnad. Finlands klimat- och miljöminister Sari Multala betonar däremot vikten av nationella åtgärder. Regeringens mål är att eliminera näringsbelastningen från

jordbruket i Skärgårdshavsregionen genom HELCOM:s så kallade näringslaster. Hot Spot-listan till 2027, då Finland skulle ta bort sin sista föroreningspunkt på listan. Multala påpekar dock att Finland inte kan rädda Östersjön ensamt, men internationellt

samarbete är avgörande. Men rapportens slutgiltiga budskap är hoppfullt: när demokratierna i Östersjön samarbetar nära och försvarar havet med beslutsamhet kan bråkmakaren i regionen bringas under kontroll. Målet är att rädda det ”unikta havet” för

framtida generationer.

BILD: Solnedgång på Östersjön Wikimedia Commons. John Samuel Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 En av skuggflottans tankfartyg

## ANVÄNDNING AV DATA

# DNA: I Vasa använder unga data upp till 14 gånger mer än äldre



DNA publicerade en ny analys som visar betydande skillnader i mobildataanvändning mellan olika åldersgrupper i Finlands 50 största kommuner.

Unga vuxna (18–29 år) konsumerar mest mobildata, med en genomsnittlig daglig förbrukning på 2 975 megabyte (MB), medan de över 80 bara konsumerar

några hundra megabyte. Särskilt i Vaasa belyser DNA:s statistik en stor skillnad: unga använder en enorm mängd data jämfört med äldre. Skillnaden kan vara upp till 14 gånger så stor som att jämföra den genomsnittliga konsumtionen för unga och äldsta åldersgrupper. Dock ökar användningen av mobildata också i äldre åldersgrupper. Till exempel, enligt DNA, har 50-59-åringar redan en

daglig dataanvändning på mer än 1 000 MB i alla undersökta kommuner. Mikko Valtonen, chef för mobilverksamhet på STT Info DNA, sammanfattar situationen: ”Användare kan grovt delas in i tre grupper: unga vuxna, medelålders och de som närmar sig pensionsåldern, vars dataanvändning tydligt är lägre.” Det finns stora skillnader mellan kommunerna. Enligt DNA:s statistik till

hör bland andra Raahe, Savonlinna, Kotka, Tornio och Imatra gruppen unga tungkonsumenter: 20–29-åringar använder mer än 3 700 Mt per dag i dessa kommuner. Å andra sidan är ungas dataanvändning i Ylöjärvi, Tuusula och Vihti, till exempel, under det nationella genomsnittet. Valtonen lyfter också fram faktorerna bakom kommunspecifika skillnader: åldersstruktur, kollektivtrafik och avstånd kan förklara varför mobildataanvändningen är högre i vissa områden. STT-information DNA:s statistik baseras på debiterbara konsumentabonnemang för januari-oktober 2025. Jämförelsen baseras på genomsnittlig daglig dataanvändning, men det är värt att notera att genomsnittet ökar särskilt av mycket tunga konsumenter – dvs. alla användare konsumerar inte riktigt samma mängd.

I slutändan belyser DNA:s data en tydlig trend: unga leder i dataåldern, men äldre generationer ansluter sig också. Denna utveckling speglar en bredare digital omvandling där mobilnätet inte längre bara är ett privilegium för unga.

*Fortsättning från sid 5*

ledare. Patienter berömmar honom för att vara vänlig, uppmärksam och professionell. Utmärkelsen betonar vikten av primärvård och lyfter fram det arbete som läkare gör för att säkerställa patienternas vardagliga välbefinnande. Satuli-Auteres utnämning till Årets Allmänläkare återgår till den årliga traditionen att låta kollegor nominera framstående yrkespersoner.

## WHO WHO varnar för en ny våg av antibiotikaresistens

Enligt Världshälsoorganisationen sprider antibiotikaresistenta bakterier sig snabbare än tidigare.

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

## HÄLSA Studie: Daglig promenad minskar risken för hjärtinfarkt

10 000 steg om dagen ger betydande hälsofördelar En omfattande studie från USA bekräftar vikten av daglig träning för hjärthälsan.

Forskare vid Boston University analyserade hälsodata från nästan 50 000 vuxna under en period av tio år. Effekten var tydlig: de som gick minst 10 000 steg om dagen hade 40 % mindre risk att utveckla hjärt-kärlsjukdom än de som gick mindre än 4 000. Enligt experter är korta promenader under dagen lika effektiva som ett långt löppass – det viktigaste är rörelse, inte ansträng-

ning.

## ÅLDRANDE Ny genterapi godkänd i Japan

Japan godkänner första genterapin för åldersrelaterade sjukdomar

Ny behandling kan bromsa cellåldrandeJapans hälso-ministerium har godkänt världens första kliniska genterapi riktad mot biologisk åldrande. Behandlingen använder en virusliknande vektor för att aktivera cellreparationsmekanismer. De första patienterna är över 60 år med tidiga tecken på minnesstörning. Forskarna betonar att det inte är ett ”föryngringsvaccin”, utan en behandlingsform som kan bromsa degeneration och förbättra livskvaliteten. Resultaten förväntas inom två år.

## HÄLSA Europeiska unionen finansierar ett program för psykisk hälsa för unga

Nya digitala tjänster ska införas i skolor och utbildningsinstitutioner

EU investerar 50 miljoner euro i stöd för psykisk hälsa, särskilt för 13-25-åringar.

Programmet inkluderar videomöten med låg tröskel, textchattar och AI-assisterad stömningsövervakning. Målet är att minska väntetiderna och identifiera depression och ångest tidigare. Piloterna kommer att starta i Tyskland, Finland och Spanien under våren. Experter hoppas att digitalt stöd ska minska eftersläpningen i hälso- och sjukvårdstjänster utan att kompromissa med vårdkvaliteten.

## TURISM OCH HÄLSA Nytt malariavaccin ska introduceras i Afrika

Ghana är det första landet att lansera en omfattande vaccinationskampanj

Världens andra malariavaccin som godkänts för marknaden, kallat R21/Matrix-M, kommer att introduceras i Västafrika.

Vaccinet har visat sig minska allvarliga fall av sjukdomen med upp till 75 procent i områden där malaria är vanligt. Vaccinet utvecklades vid University of Oxford i samarbete med afrikanska forskare. Enligt WHO kan utbredd användning av vaccinet rädda upp till hundra-tusentals barn per år

## ÖVERVIKT Sockerfria drycker minskar inte fetma

Omfattande metaanalys överraskar näringsforskareEn ny internationell studie hävdar att lätta läskedrycker inte förhindrar viktuppgång.

Forskare vid Harvard University och Sydney University granskade 20 års forskning och fann att konsumtion av sockerfria drycker lika ofta var kopplat till viktuppgång som vanlig läskkonsumtion. Förklaringen kan ligga i att sötningsmedel ökar suget efter sötsaker och aptiten. Forskarnas rekommendation är tydlig: den bästa drycken för både viktkontroll och hälsa är vatten.

## MIGRÄN Ny medicin mot kronisk migrän lanserades i Australien

Läkemedlet baseras på CGRP-antikropparAustralian Medicines Authority har godkänt ett nytt läkemedel som förhindrar migränattacker hos upp till hälften av patienterna.

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

## SÖMNMEDICINER Långsiktiga risker med sömntabletter studeras i USA

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

Experter fruktar att långvarig användning kan öka risken för fall, minnesstörningar och till och med utveckling av demens.

Studien kommer att pågå i fem år och involvera mer än 10 000 patienter från olika delstater. För tillfället rekommenderas läkare att föredra icke-farmakologiska behandlingsformer för sömnstörningar, såsom avslappning och sömnvägledning.



LUX HELSINKI

Lux Helsinki 6-11.1.2025: Lyser upp de mörkas-te dagarna



När vintern tar ett allt hårdare grepp om Helsingfors framträder en strålande kontrapunkt: Lux Helsinki. Denna årliga ljusfestival, som äger rum mellan den 6 och 11 januari 2026, förvandlar stadens välbekanta landskap till en hisnande duk av ljuskonst.

Lux Helsinki är mer än bara ett spektakel; Det är en hyllning till kreativitet och gemenskap. Under

fem magiska nätter badar hjärtat av Helsingfors i ett kalejdoskop av färger och förtrollande installationer. Offentliga byggnader blir lysande skulpturer, parker förvandlas till eteriska underländer och gatubilder genomsyras av ett utomjordiskt sken.

Festivalens styrka ligger i dess mångfald. Från uppslukande, interaktiva upplevelser till häpnads-väckande storskaliga projektioner – Lux Helsinki passar alla konstnärliga smaker. Lokala och internationella konstnärer

samlas för att visa upp sina innovativa visioner och tänja på gränserna för ljus som medium. Att vandra genom den upplysta staden blir ett äventyr, där varje hörn avslöjar ett nytt underverk.

Lux Helsinki har en genomslagskraft som sträcker sig längre än till estetik. Det främjar en känsla av samhörighet och delad glädje under en tid på året som ofta förknippas med mörker och ensamhet. Festivalen uppmuntrar till utforskning och bjuder in både invånare och besöka-

re att återupptäcka staden i ett nytt ljus. Det är en påminnelse om att även mitt i vintern kan man hitta skönhet och förundran.

Oavsett om du är en erfaren konstantusiast eller bara söker en magisk flykt från kylan är Lux Helsinki en upplevelse som du inte får missa. Så klä på dig, omfamna den krispiga vinterluften och fördjupa dig i Helsingfors ljusa hjärta. Låt Lux Helsinki lysa upp januari och väck din känsla av förundran.

UKRAINE PRESIDENT

Russia Has Violated Everything Long Ago: The Norms of International Law, the Rules of Common Sense, and All of God’s Commandments – The President During the Second Military Prayer Breakfast



President Volodymyr Zelenskyy took part in the second Military Prayer Breakfast held on the occasion of the Day of the Armed Forces of Ukraine.

The event brought together the heads of churches and religious organizations, military chaplains, Ukraine’s defenders, and inter-

national guests.

“You truly know what we are fighting for in this war. Above all, for our state, for its life, which means for independence and freedom,” the President said.

“A just, dignified, and – as everyone says – honest. And in my view, it is crucial that it be lasting. And only such a peace will be blessed with the non-recurrence of this war and the non-recurrence of enemy aggression. They are who they are – we have no illusions. But we know that no one will grant this peace to us; we must win it,” Volodymyr Zelenskyy said.

The President thanked everyone for supporting Ukraine, for their prayers, their unity, every good deed, and every kind word.

Military chaplains said

prayers for the Armed Forces of Ukraine and all other branches of the Security and Defense Forces, as well as for the fallen defenders of our country.

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

JULKORT

Jenny Nyström och hennes underbara julkort

En gång i tiden, i den pittoreska staden Kalmar, Sverige, föddes en kreativ anda vid namn Jenny Nyström den 13 juni 1854. Hennes familj, ledd av den begåvade kyrkkantorn Daniel Nyström och den hängivna skolläraren Anette Nyström, försåg henne med en glad barndom. Men när Jenny bara var åtta år gammal bestämde sig familjen Nyström för att ta sig an ett nytt kapitel och flyttade till den livliga staden Göteborg, där hennes pappa fick en bättre betald lärartjänst.



hon fortsatte sitt konstnärliga utforskande i Paris 1882 till 1886, specialiserat på porträttmåleri. Med tiden utvecklades Jenny Nyström till en av Sveriges mest älskade konstnärer, ett bevis på hennes mångsidiga konstnärliga utbildning.

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

Under tiden, 1871, skapade den uppskattade författaren

Viktor Rydberg en hjärtevärmande julsaga med titeln ”Lille Viggs äventyr på julaften” eller ”Lilla Viggs äventyr på julaften”. Översatt till finska som ”Pikku Simon seikkailut jouluiltana”, utspelade sig historien när Lille Vigg befann sig ensam i stugan på julaften. Till hans förvåning dök en magisk jultomte upp som tog med honom på en slädtur för att sprida julglädje från hus till hus.

Fyra år senare vaknade denna förtrollande berättelse till liv genom illustrationer skapade av den 18-åriga Jenny

Nyström. Hennes konstnärliga prägel blåste liv i Rydbergs berättelse och satte scenen för en produktiv karriär. Jenny blev senare känd för sina bidrag till jultidningar och skapandet av många julkort, som blandar folklöre med festliga firanden. Hennes inflytande ökade i verk av de finska konstnärerna Wendelin och Koivu.

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

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

VECKANS KONSTUPPLEVELSE



Albert Edelfelt  
21.7.1854, Kiialan kartano, Porvoon mlk  
18.8.1905, Haikko, Porvoon mlk  
"Herdarnas tillbedjan", en skiss inför målningen av altartavlan i Trefaldighetskyrkn, 1891 - 1892

1984  
EN ROMAN AV  
George Orwell  
Del 10

“De blir så högljudda”, sa hon. – De är besvikna för att de inte kunde gå och se hängningen, det är vad det är. Jag är för upptagen för att ta dem, och Tom kommer inte hem från arbetet i tid.

»Varför kan vi inte gå och se på hängningen?» röt pojken med sin väldiga röst.

“Vill se hängningen! Vill du se hängningen!» skanderade den lilla flickan, allttjämt vankande omkring.

Några eurasiska fångar, som gjort sig skyldiga till krigsförbrytelser, skulle hängas i parken den kvällen, mindes Winston. Detta hände ungefär en gång i månaden och var ett populärt spektakel. Barn ropade alltid efter att bli tagna för att se den. Han tog avsked av Mrs Parsons och gick mot dörren. Men han hade inte gått sex steg längre ner i korridoren, förrän något träffade honom i nacken, ett plågsamt smärtsamt slag. Det var som om en glödhet tråd hade stuckits in i honom. Han snurrade runt precis i tid för att se Mrs Parsons släpa sin son tillbaka in i dörröppningen,

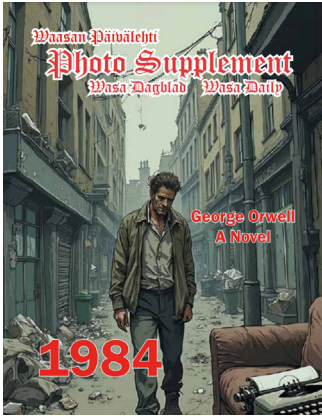
medan pojken stoppade en katapult i fickan.

»Goldstein!» ropade pojken, när dörren stängdes om honom. Men det som mest slog Winston var uttrycket av hjälplös skräck i kvinnans gråaktiga ansikte.

Väl tillbaka i lägenheten gick han snabbt förbi tv-rutan och satte sig

vid bordet igen, fortfarande gnuggande sig i nacken. Musiken från tv-skärmen hade tystnat. I stället läste en avklippt militärröst med ett slags brutal förtjusning upp en beskrivning av beväpningen av den nya flytande fästningen som just hade förankrats mellan Island och Färöarna.

Med dessa barn, tänkte han, måste den stackars kvinnan leva ett liv i skräck. Ett år till, två år, och de skulle bevaka henne dag och natt för att se om hon hade några tecken på oortodoxi. Nästan alla barn nuförtiden var hemska. Vad som var värst av allt var att de genom sådana organisationer som spionerna systematiskt förvandlades till oregerliga små vildar, och ändå framkallade detta hos dem ingen som helst tendens att göra uppror mot partidisciplinen. Tvär-



tom avgudade de partiet och allt som hade med det att göra. Sångerna, processionerna, banderollerna, vandrarna, exercisen med trappuppgörelsen, ropandet av slagord, tillbedjan av Storebror – allt var ett slags härligt spel för dem. All deras grymhet vändes utåt, mot statens fiender, mot utlänningar, förrädare, sabotörer, tankeförbrytare. Det var nästan normalt att människor över trettio var rädda för sina egna barn. Och det med goda skäl, för det gick knappt en vecka utan att Times innehöll en notis som beskrev hur någon tjuvlyssnande liten smygare – “barnhjärte” var det uttryck som allmänt användes – hade hört någon komprometterande kommentar och anmält hans föräldrar till tankepolisen.

Sticket från katapultkulan hade klingat av. Han tog halvhjärtat upp pennan och undrade om han skulle hitta något mer att skriva i dagboken. Plötsligt började han tänka på O’Brien igen.

För många år sedan – hur lång tid tog det? Det måste ha varit sju år sedan – han hade drömt att han gick genom ett beckmörkt rum. Och någon som satt vid ena sidan om honom hade sagt när han passerade: “Vi ska mötas på den plats där det inte finns något mörker.” Det sades mycket tyst, nästan i förbigående – ett uttalande, inte en befallning. Han hade gått vidare utan att stanna. Det märkliga var att vid den tidpunkten, i drömmen, hade orden inte gjort

något större intryck på honom. Det var först senare och gradvis som de tycktes få betydelse. Han kunde nu inte erinra sig om det var före eller efter drömmen som han hade sett O’Brien för första gången. Inte heller kunde han erinra sig när han först hade identifierat rösten som O’Briens. Men identifieringen fanns i alla fall. Det var O’Brien som hade talat till honom ur mörkret.

Winston hade aldrig kunnat känna sig säker på – till och med efter morgonens blixtrande ögon var det ännu omöjligt att vara säker – om O’Brien var en vän eller en fiende. Inte heller verkade det ens spela någon större roll. Det fanns en länk av förståelse mellan dem som var viktigare än tillgivenhet eller partiskhet. “Vi ska mötas på den plats där det inte finns något mörker”, hade han sagt. Winston visste inte vad det betydde, bara att det på ett eller annat sätt skulle bli verklighet.

Rösten från TV-skärmen tystnade. En trumpetsignal, klar och vacker, svävade i den stillastående luften. Rösten fortsatte rasdigt:

“Uppmärksamhet! Er uppmärksamhet, tack! En nyhetsflash har i detta ögonblick anlänt från Malabarfronten. Våra styrkor i södra Indien har vunnit en ärorik seger.



# KONST

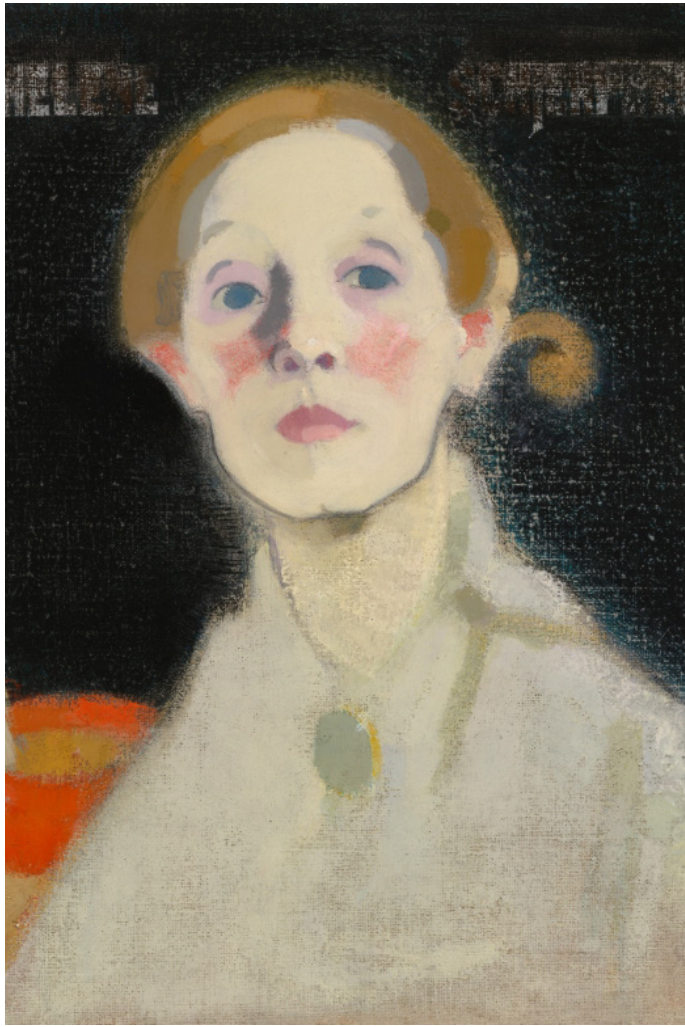
## Helene Schjerfbeck's utställning öppnade i New York den 5.12.2025



Verken av den välkända finska målaren Helene Schjerfbeck får ett nytt erkännande: torsdagen den 5 december öppnade utställningen Seeing Silence: The Paintings of Helene Schjerfbeck på The Metropolitan Museum of Art (The Met) — första gången en finsk konstnär haft en separatutställning på ett stort amerikanskt museum.

Utställningen presenterar Schjerfbeck's karriär utförligt, från hennes tidiga målningar till hennes sista självporträtt. Utställningen omfattar cirka 60–65 verk: porträtt, stilleben, landskap och självporträtt från olika decennier – inklusive The Convalescent (1888), The Seamstress (1905) och de berömda självporträtten från 1884–1885, 1915 och 1944. Lace Scarf, målad 1920 och förvärvad av The Met 2023, kommer också att få sin andel. Utställningen kurateras av kuratorn för The Mets Robert Lehman Collection, och det finska Ateneum konstmuseum är också involverat i samarbetet. Direktören för Ateneum-museet har sagt att detta är ett historiskt ögonblick: ”Detta är Finlands konsthistoria – Met är nummer ett i museivärlden, och Schjerfbeck har äran att vara den första.” Varför är utställningen betydelsefull?Schjerf-

beck's konst erbjuder en unik bild av modernismens födelse i ett litet land, långt från Europas stora konstcentra. Hans stil utvecklades från realism mot ett mer enkelt,



minimalistiskt visuellt språk, där ljuset, rummets och färgens subtiliteter väcker starka känslor. Förutom utställningen i New York firar finsk design Schjerfbeck's arv: en särskild inredningskollektion som hämtar inspiration från verkens färgschema och minimalistiska estetik publ-

icerades samtidigt som utställningen. Utställningen är öppen från 5.12.2025 till 5.4.2026 i samband med museets ordinarie entréavgift. Även om dör-

rarna är långt hemifrån, är det nu en unik möjlighet att se en del av Finlands kulturarv i ett internationellt sammanhang – och att uppleva hur nordisk tystnad och inre kraft hittar en ny publik i världskonstens hjärta. Vilken underbar anledning detta skulle vara att besöka New York!

## \*8\* Wasa Dagblad, 7 december, 2025

### HUMOR FÖR ETTHUNDRA ÅR SEDAN

**JUST DÄRFÖR.**  
Mannen: Jag tycker inte, du skulle taga den jungfrun, Henrietta. Tänk, hon har varit inte mindre än hos tio familjer under loppet av ett år! Hustrun: Det är just därför, jag tager henne. Vilka intressanta historier skall hon inte kunna berätta om dessa tio familjer.

**HJÄLPSAMHET.**  
Konduktören: Ni måste verkligen stiga på, om ni vill med; tåget skall gå nu! Fröken: Men jag vill först giva min syster en kyss. Konduktören: Stig upp nu det andra skall jag besörja.

**FÖRKLARINGEN.**  
Poliskonstapeln: Jag kan inte begripa, varifrån ni fick krafter att fasthålla den store, starke tjuven. Frun: Jo, ser ni, det var ju alldeles mörkt, och så trodde jag, att det var min man, som ville rymma bort med tjänsteflickan.

**ANNONS**  
„Orena fantasier” rengöras hos Augusta Blomberg.

**ORSAKEN.**  
Jag kan helt enkelt inte uthärda ljudet av ett automobilhorn. Varför inte det? Jag skall säga dig, att för någon tid sedan stal min chaufför min bil och flydde med min hustru, och varje gång jag hör ett automobilhorn, är jag rädd för, att han kommer tillbaka med henne.

**VACKER BÖRJAN.**  
Översten: Det gör mig ont

om er, löjtnant Möller, ty det klagas alltfjämt över, att ni inte betalar era skulder. Ämnar ni inte snart ordna era ekonomiska förhållanden? Löjtnanten; Jo, herr överste, jag köpte just i går en lott i klasslotteriet.

**EN LÄKARES RECEPT.**  
En engelsk läkare hävdar, att hans landsmän äta för mycket kött. Som morgonmatsedel rekommenderar han: En kopp te, en kotlet och en hund, som äter kotletten.

**PUTTE VILL HA MEDICIN AV MORMOR**  
MODERN: „Men, Putte dä, varför vill du bara ha medicin av mormor och inte utav mig?“  
PUTTE: „Jo, vet du, mamma, mormors hand skakar så!“

**NYHETER**  
A; „Ni lär ha skrivit i er tidning, att jag är en falskspelare och bedragare! B: .Omöjligt! Min tidning innehåller bara nyheter!

**FÖDD TILL DANSARE**  
„Tror ni inte, kapten, till att dansa måste man vara född?“  
„Säkert . . . Jag har aldrig sett någon ofödd dansa“.

**JU MER MAN FÅR, DESTU MER VILL MAN HA**  
„Det är ganska egendomligt, ju mer man får, dess mer vill man ha!“ „Hör'u säj mej en sak! Har'u fått tvillingar nå'n gång?“

### Astronomic picture of the week:

Rosette Nebula Captured with DECam



Cradled within the fiery petals of the Rosette Nebula is NGC 2244, the young star cluster which it nurtured. The cluster's stars light up the nebula in vibrant hues of red, gold and purple, and opaque towers of dust rise from the billowing clouds around its excavated core. This image, captured by 570-megapixel Department of Energy-fabricated Dark Energy Camera (DECam), mounted on the U.S. National Science Foundation Victor M. Blanco 4-meter Telescope at Cerro Tololo Inter-American Observatory, a Program of NSF NOIRLab, is being released in celebration of NOIRLab's fifth anniversary. Credit: CTIO/NOIRLab/DOE/NSF/AURA Creative Commons Attribution 4.0 International License

### Nästa vecka:



## HOROSKOP FÖR DECEMBER 2025

**Decemberhoroskop: Vad stjärnorna har på gång för dig**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Skytten** (22 november–21 december)  
Skytten, du är som en levande snöglob fylld med glädje denna månad. Resor, äventyr och misteltokigheter väntar. Men glöm inte att svara på familjens sms mellan skidbackarna och glöggpauserna.

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

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

**Fiskarna** (19 februari–20 mars)  
Fiskarna, du är ett mjukt hjärta i december. Omfamna din drömmiga sida, men bli inte så sentimental att du glömmer var du gömt presenterna. Tips: Kolla frysen.

**och kom ihåg: inte ens stjärnorna kan förutspå när du äntligen slutar snoozar!**

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](mailto:wasadagblad@gmail.com)

### FRÅN LÄSARNA

Vi tar väldigt gärna emot inläggfrån våra läsare. Kommentarer,historier, minnen, debatt, nyheter från hemorten. Sannoliktkoimmer detta att vara den viktigaste delen i denna vår tidning. Men utrymmnet är ju begränsat,så skriv gärna rätt så kort! Säsänd gärna inlägg till: [wasadagblad@gmail.com](mailto: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](mailto:wasadagblad@gmail.com) som jpg, tiff eller png,

### WASA DAGBLAD

[wasadagblad@gmail.com](mailto:wasadagblad@gmail.com)

### BLOGGSKRIBENTER

Skriv i Wasa Dagblad – Vi söker blogg författare!

Älskar du att dela med dig av dina tankar, erfarenheter eller kunskaper? Wasa Dagvld söker nu engagerade bloggskribenter som vill skriva intressanta och inspirerande texter för våra läsare.

Oavsett om du gillar att skriva om lokala nyheter, kultur, livsstil, företagande eller personliga reflektioner – din röst är välkommen hos oss!

Att skriva för *Wasa Dagblad* är ett utmärkt sätt att nå en bredare publik, knyta kontakter och utveckla din kreativitet. Ingen tidigare erfarenhet krävs – allt du behöver är idéer och entusiasm! Vi uppskattar olika perspektiv och nya röster som speglar vår gemenskap.

Intresserad? Skicka din bloggidé eller ett kort prov till oss, så publicerar vi gärna dina texter. Var med och gör *Wasa Dagblad* till en plats för meningsfulla diskussioner och engagerande berättelser!

Kontakta oss på [wasadagblad@gmail.com](mailto:wasadagblad@gmail.com) för mer info. Vi ser fram emot att höra av dig!

### WASA DAGBLAD

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

Tidningen innehåller citat från gamla dagstidningar hämtade från Riksarkivet ([digi.kansalliskirjasto.fi](http://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](mailto:wasadagblad@gmail.com)

### FRÅN LÄSARNA

Vi tar väldigt gärna emot inläggfrån våra läsare. Kommentarer,historier, minnen, debatt, nyheter från hemorten. Sannoliktkoimmer detta att vara den viktigaste delen i denna vår tidning. Men utrymmnet är ju begränsat,så skriv gärna rätt så kort! Säsänd gärna inlägg till: [wasadagblad@gmail.com](mailto: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](mailto:wasadagblad@gmail.com) som jpg, tiff eller png,

### WASA DAGBLAD

[wasadagblad@gmail.com](mailto:wasadagblad@gmail.com)

## AI

### AI-genererade podcasts: En ny era inom ljudinnehåll

I den snabbt föränderliga världen av digitala medier fortsätter artificiell intelligens (AI) att tänja på gränser och forma branscher och omdefiniera kreativa processer.

Ett av de viktigaste framstegen är Googles NotebookLM, en avancerad språkteknik som har potential att revolutionera podcastvärlden. Dess förmåga att producera högkvalitativa ljudinnehåll som matchar det som produceras av människor öppnar upp nya och spännande möjligheter för AI-drivna berättelser, utbildning och underhållning.

Framväxten av AI-genererade podcasts I takt med att podcastbranschen växer i rasande fart letar innehållsskapare och medieföretag

ständigtt efter innovativa verktyg för att öka produktionen och öka kreativiteten. NotebookLM, som till en början fick uppmärksamhet för sin förmåga att producera texter av hög kvalitet, har nu tagit steget in i ljudinnehåll. Denna banbrytande teknik kan producera podcasts som nästan inte går att skilja från den mänskliga skapelsen, vilket öppnar upp nya möjligheter för framtiden.

**NotebookLM** (på engelska)Podcasts attraktionskraft bygger på ett antal unika funktioner som skiljer dem från traditionella podcasts: Naturligt ljud: NotebookLM kan producera ljudinnehåll som efterliknar den naturliga rytmen och tonen i mänskligt tal. Detta säkerställer en smidig upplevelse för lyssnaren, där det är svårt att upptäcka att podcasten är genererad av AI. Olika ämnen: Oavsett om det är



**Podcasts**  
<https://vpress.ovh/podcasts.htm>

nyheter, aktuella händelser eller lätta berättelser kan NotebookLM täcka ett brett spektrum av ämnen. Dess flexibilitet gör det till ett idealliskt verktyg för innehållsskapare.

INNEHÅLLET I VÅR TIDSKRIFT ÄR ANSVARSFULLT PRODUCERAT. VI FÖLJER JOURNALISTREGLERNA. Läs reglerna: <https://jsn.fi/sv/journalistreglerna-2/>