

www.vpress.ovh

KVINNORS HÄLSA

Ny information om endometrios

När infertilitet, kronisk smärta och år av väntan – kan det vara början på en kvinnas liv: en ny studie och doktorsavhandling belyser återigen hur endometrios formar livet på många, ofta överraskande sätt.

Elin Rasps doktorsavhandling undersökte kvinnor diagnostiserade med endometrios i 25 år i samband med kirurgi mellan 1987 och 2012 och jämförde dem med kvinnor utan endometrios.

Avhandlingen visar att om endometrios diagnostiseras i ung ålder – under 25 år – sträcker sig effekterna långt bortom smärta eller enbart men-

struationsupplevelser. Försökspersonerna hade fler gynekologiska infektioner och infertilitet än andra i samband med den unga diagnosen, men också psykiska problem som depression och ångest. Samtidigt hade de oftare svårigheter i utbildning och arbetsliv än andra; Slutförandet av högre utbildning försenades, och de hade större risk att hamna i lägre jobb.

Studien ger en dystert bild: sjukdomen ses inte alltid bara som ett hälsoproblem, men endometrios kan påverka en persons möjligheter – utbildning, anställning, relationer och humör – på ett heltäckande sätt. Eftersom diagnosen ofta kommer senare måste många leva med smärta och osäkerhet i flera år.



Samtidigt har ny medicinsk forskning visat att endometrios inte nödvändigtvis bara är ett gyne-

kologiskt problem, utan också kan vara kopplat till sjukdomar i immunsystemet.

Forskare rapporterar att kvinnor med endometrios har en ökad risk att utveckla autoimmuna sjukdomar som reumatoid artrit, multipel skleros, psoriasis eller andra inflammatoriska sjukdomar. Detta tyder på att det kan finnas en gemensam biologisk grund mellan endometrios och andra kroniska sjukdomar – och öppnar vägen för framtida

behandlings- och förebyggande metoder.

Dessutom har det observerats att endometrios kan försämra fertiliteten flera år innan den faktiska diagnosen. Många kvinnor känner att deras drömmar skjuts upp – eller misslyckas – eftersom sjukdomen har gått obemärkt förbi för länge.

Vad förändras – och varför detta är en viktig återupplivning

Endometrios bör identifieras och behandlas så tidigt som möjligt: en diagnos hos en ung person minskar sannolikt senare hälso- och försämrar livskvaliteten.

På vård- och samhällsnivå är det viktigt att förstå att endometrios inte bara är en "kvinnosjukdom": det är en sjukdom som har långsiktiga effekter – på mental hälsa, familj och arbetsliv samt hela livet.

Nya genetiska och immunologiska upptäckter öppnar hopp för nya behandlingar och bättre förebyggande.

ÖSTERBOTTEN

SAS

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

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



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

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

KRISTINESTAD

Utlysning av julfred i Kristinestad

Den 24 december kl. 12.00 samlas invånare och besökare vid Ulrika Eleonora kyrka i Kristinestads julistus – julfredens förkunnelse.

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

MUSIK I BERGÖ

Julmusik i Sundom, Jeppo och Bergö



Inför julen bjuder Sarah Nergård och Richard Mitts in till tre stämningsfulla konserter runt om i Österbotten – i Sundom, Jeppo och Bergö – med klassiska julsånger och nyskapande tolkningar.

I Sundoms kyrka den 13 december kl. 18, Jeppo kyrka den 16 december kl. 19 och Bergös kyrka den 20 december kl. 19 får publiken en närvarande, varm och musikfylld julupplevelse. Konserterna kombinerar stilla julro med glädje, humor och innerlighet – perfekt för den som vill söka lugn och värme i decemberruschen. Biljetter kostar 20 € och säljs vid dörren.

VASA SÅNGARGILLE

Vasa Sångargille: Julkonserter

I december erbjuder mankören Vasa Sångargille två traditionella julkonserter – 19.12. i Korsholms kyrka och den 20.12. i Vasa kyrka.

Konserterna börjar fredagen 19.12 kl. 19.00 och lördagen 20.12 kl. 18.00, varaktigheten cirka 75 minuter. Biljettpriset är €33,50. Gästsolisten blir tenoren Markus Nykänen, som ackompanjeras av kören på piano och orgel – en varm, mångsidig och atmosfärisk konsert inför julen.

TIKANOJA

En musiksalong vid årets slut

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

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

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

VASA

Gemensam jul i Vasa den 17 december

Vasa stad bjuder in till Gemensam jul den 17 december på Berghemmet. Evenemanget är öppet och avgiftsfritt och riktar sig särskilt till dem som kanske inte har någon att fira högtiden med.

Julen är en tid för gemenskap, och Gemensam jul vill skapa en varm och trygg miljö för alla Vasabor. Evenemanget pågår kl. 18–20 och erbjuder ett varierat program med levande musik från Kevätsade, allsång, teaterframträdanden av ukrainska barn och sandkonst, samt servering av julgröt och glögg. För deltagare från Lill-kyro erbjuds vid behov transport.

– ”Målet är att alla ska kunna njuta av julstämningen, träffa nya människor och känna sig trygga”, säger koor-dinator Mira Pihlaja vid stadens välfärdsservice. Initiativet är en fortsättning på förra årets positiva erfarenhet-er från kampanjen Prata med en främling.

Evenemanget är öppet för Vasabor i alla åldrar och med olika bakgrunder, och syftet är att sprida glädje och gemenskap under julen.

Fortsättning på sid 2

Veckans bild:



Julen ör på kommande

JOAKIM STRAND

Minister Joakim Strand: Ukrainas plats är i EU

I Ukraina betonade Finlands minister för europeiska frågor och ägarstyrning Joakim Strand vikten av Europeiska unionen för Ukrainas framtid och det viktiga stödet i medlemskapsprocessen när han deltog i det informella mötet med EU-ministrarna för europeiska frågor i Lviv den 10–11 december 2025.

Huvudsyftet med evenemanget var att bedöma Ukrainas framsteg i reformerna relaterade till EU-medlemskapet och att

stärka det gemensamma engagemanget för att stödja landet.

Vid mötet uppgav Strand att Finland kommer att fortsätta sitt starka stöd för Ukrainas närmande till EU och tydligt ser landets plats i Europeiska unionen. Han betonade att Ukrainas arbete för medlemskap – särskilt med att stärka rättsstaten och omfattande reformer – har varit anmärkningsvärt. Samtidigt betonade han att Ukraina kommer att försvara sig självt och hela Europa mot Rysslands fortsatta attack.

Strands tal betonade Finlands långsiktiga engagemang för EU:s principer, såsom de-



mokrati, rättsstatens principer och mänskliga rättigheter, vilka han ser som grunden för Ukrainas ansträngningar. Samtidigt försäkrade han att Ukraina kan räkna med Finlands stöd i alla skeden av processen, förutsatt att

genomförandet av förslagen och reformerna fortskrider stadigt.

Mötet i Lviv speglar en bredare EU-attityd, där medlemskapsprocessen ses inte bara som en juridisk och teknisk uppfyllelse av krav, utan också som ett strategiskt åtagande för regional säkerhet och gemensamma värderingar. Enligt Strand är Ukrainas plats i Europeiska unionen – nästa konkreta mål är att driva medlemsförhandlingarna framåt.

Källa: Avdelningen för statlig kommunikation. 2025. ”Minister för europeiska frågor i Ukraina: ”Ukrainas plats är i Europeiska unionen!” 11.12.2025.

UTBILDNING

27 nya psykoterapeuter i Svensk Finland – flera från Vasa 2025



I dagarna utexamineras 27 nya psykoterapeuter som kan ge behandling på svenska i Finland. Gruppen är resul-tatet av utbildningen i "integrativ individuell psykoterapi med kognitiv betoning för vuxna", som startade hösten 2022 och avslu-tas vid årsskiftet 2025.

Bland de nytexaminerade märks ett par terapeuter med anknytning till Vasa: Camilla Öst och Anna Norrgård – båda från Vasa – samt Natalie Victorzon från Esbo. Alla har tidiga-re arbetat som psykologer och har ge-nomfört utbild-ningen vid sidan av sina ordinarie jobb. Med den nya legitimationen får de rätt att erbjuda både kort- och långtidspsykoterapi, även vid mer komplexa situatio-ner.

Det här är ett efterläng-tat tillskott: under lång tid har det rätt brist på svensk-språkiga psykoterapeuter i många delar av Svensk

Finland, och inte minst i Österbotten har vänte-tider och språkbarriärer varit ett hinder för dem som söker hjälp. vasabla-det.fi+1 Utbildningen har ordnats i samarbete mel-lan Åbo Akademi och fö-retaget Shortum Ab, med ambitionen att stärka det svenskspråkiga utbudet av psykoterapi i hela landet. Åbo Akademi

För de nyexaminerade innebär legitimationen inte bara formell behörig-het – den ger också patien-ter rätt till ersättning från FPA när de får psykoterapi. Yle.fi+1 Terapeuterna lyf-ter fram att den integrati-va utbildningen gett dem en bred metodisk grund, som möjliggör flexibilitet: terapin kan formas efter individens behov och livs-situation.

– "Vi kan nu använda terापirelationen som met-od... bygga terapin enligt vad som är viktigt och men-ingsfullt för personen", säger Camilla Öst i ett pressmeddelande.

För områden med stor ef-

terfrågan på psykoterapi – som Vasa och Österbotten – kan denna nyexamina ti-ons-våg betyda en märkbar förbättring i tillgänglighet och vårdkvalitet. Det åter-står att se hur många av de nya terapeuterna som väl-jer att etablera mottagning i regionen, men deras le-gitimation är en förutsätt-ning för att möta de behov som länge funnits.

Åbo Akademi meddelar att man fortsätter satsa på psykoterapeututbildning – bland annat med en KBT inriktad utbildning som pågår fram till våren 2027, vilket kan bidra till ännu fler svenskspråkiga tera-peu-ter framöver.

Med dessa 27 nya legiti-merade terapeuter – och flera med rötter i Vasa – ser läget för den svensk-språkiga psykoterapin i Finland något ljusare ut.

Bild: Camilla Öst, Anna Norrgård och Natalie Victorzon hör till de 27 nya psykoterapeuter som nu utex-amineras. Foto: Mia Henriksson

VAASA

Vasas museer erbjuder fri entré och specialprogram före jul



Museerna i Vasa öpp-nar sina dörrar under jul med undantagsti-der och erbjuder gra-tis entré till allmän-heten lördagen den 19 december. Samma dag hålls ett julevenemang för barn, där familjer och unga besökare bjuds in att njuta av museiupplevelsen.

Museets utbud inkluderar flera utställningsplatser där man kan bekanta sig med både konst och områ-dets historia.

Tikanoja konstmuseum visar till exempel utställ-ningarna I Am Not Afraid – Finnish Contemporary Illustrators och Quiet Life, Glowing Colours.

På Österbottenska muse-et kan du utforska utställ-ningar som Lay Of(f) The Land och Night and Day Wanderers, samt perma-nenta samlingar som Treas-ures from Us and Beyond the Seas och Vaasa400.

Museets permanenta na-turhistoriska utställning, Terranova, är också öppen. Dessutom visas Jan Olof Mallander – Extended Play på Kuntsi Museum of Mo-dern Art (utställningen är endast öppen till 13 decem-ber).

Som höjdpunkt på julmu-seets dag kommer barnens julevenemang att hållas på Terranovamuseet i Öster-botten den 19 december kl. 14.00 på svenska och kl. 15.00 på finska. I program-met leder museialfen bar-nen på ett äventyr där de letar efter grötförråd och lär känna vinternaturen och djurspåren.

Evenemanget riktar sig främst till 3–10-åringar och deras familjer, och det är kostnadsfritt. Samma dag kan du även besöka andra utställningar på Österbot-tenmuseet och Tikanoja Konstmuseum utan en-tréavgift.

Museerna stänger för jul från och med den 22 de-cember och förblir stängda under årsskiftet fram till 1

januari 2026. Under julhel-gerna kommer Österbot-tenmuseet att vara öppet 27–28 december och Tika-noja konstmuseum den 27 december enligt ordinarie öppettider. Kuntsi Museum of Modern Art är stängt på grund av utställningsänd-ringen 14.12.–23.1.2026.

Julprogrammet inklude-rar även musik: Tikanoja Art Museum kommer att arrangera ett evenemang den 27 december. Årss-lutskonserter med musik-salonger klockan 12, 14 och 16. Konsertprogrammet inkluderar klassiska melo-dier, och utövarna är violi-nisten Maano Männ och pianisten Irina Zahharen-kova. Biljetter till konser-terna säljs i förväg online och på museet innan föreställningen börjar.

Museerna i Vasa erbjud-er därmed en mångsidig möjlighet att tillsammans uppleva kultur och jul-stämning innan årsskiftet.

Källa: Vaasa.fi

Fortsättning från sid 1

STUNDARS

Julpromenad 17.12



Kom i en riktig juldröm! Tisdagen den 17 decem-ber 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 museiom-rådet, på jakt efter gömda tomtar, och utforska de histo-riska byggnaderna fritt. Besök den mysiga lanthandeln, känn julandan i bondstugan där husfader läser ur ju-levangeliet 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 julstäm-ning i ett vackert, ljusfyllt miljö. Passa på – inträdet är fritt för alla!

KORSHOLM

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

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

Familjer med barn och marknadsbesökare får möjlig-het 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 jul-sångerna 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 evene-mang kallat De vackraste julsångerna i Korsholms kyr-ka torsdagen den 21 december kl. 19.00. Programmet erbjuder traditionella julsånger, stämningsfulla vand-ringar och produkter från lokala hantverkare på mark-naden, och bjuder in deltagarna att uppleva julens var-ma gemenskapsanda.

STADSORKESTERN

Katrina tillbaka i Vasa – nu till stadsteatern

Teaterföreställningen Katrina återvänder till Vasa den 15–16 januari 2026, denna gång till Stadste-atern. Produktionen är ett samarbete mellan Ka-trina Musikteater Vaasa stadsorkester och Ålands kultur-förening Katrina. Föreställningen bygger på Sally Salmis klassiska roman och har tidigare fått mycket beröm för sitt drama och musik.

Samtidigt öppnar Katrina vårsäsongen för stadens orkester, med fler spännande gäster och samarbeten, bland annat Pauli Hanhiniemi, flamencodansare och humorgruppen Retuperän WBK. Publiken kan räkna med en unik och minnesvärd upplevelse.

JULFILIS

Julfilis i Vasa 12 - 14.12.2025



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

Under fredagen är dörrarna öppna 14:00–19:00, lördag
Fortsättning på sid 3

I DAG

LEDARE

Historien om Lucia



Luciafirandet har under mer än ett sekel intagit en särställning i det finländska vintermörkret. Traditionen, som ofta förknippas med Sverige och det katolska helgonet Sankta Lucia av Syrakusa, fick fäs-te i Finland i början av 1900-talet, först som en studenttradition och senare som ett riksomfattande ljusfirande.

År 1949 valdes Finlands första officiella Lucia, och sedan dess har traditionen varje år samlat människor från hela landet kring en gemensam symbol: ljusbäraren som kommer med tröst, hopp och välgörenhet.

I historien om Lucia möts myt och kristen berättelse. Sankta Lucia var ett ungt kvinnohelgon som enligt legen-den bar mat och hjälp till de fattiga i Roms katakomber, med ett ljuskrans på huvudet för att ha hän-derna fria. I Norden förenades denna berättelse med förkristna midvinter-föreställningar och folktro. Resultatet blev en ljusfest mitt i årets mörkaste tid, en påminnelse om att ljuset vän-der åter.

I Finland utvecklades Lucia till något mer än en folklig sed. Hon blev en nationell institution, inte minst genom de välgörehetsinsamlingar som varje år knys till firandet. Finlands Lucia är en offentlig gestalt, vald genom röstning, och hennes uppdrag är lika mycket socialt som ceremoniellt. Med

sitt följe besöker hon sjukhus, äldre-boenden, skolor och evenemang där närvaro och mänsklig värme betyder mest. Genom dessa möten kon-kre-tiseras den värdegrund som bär traditionen: empati, solidaritet och omsorg.

I dagens Finland har Lucia en tydlig och fortsatt relevant roll. Trots ett se-kulariserat samhälle fortsätter män-ni-skor att söka symboler som ger mening, kontinuitet och lugn. Lucia upplevs som en trygg tradition, en åter-kommande ritual som förenar generationer och språkgrupper. För många finlandssvenskar fungerar firandet dessutom som en identitets-markör – en levande del av ett kultu-rellt arv som värnas och delas.

Samtidigt har Lucia blivit en scen för samtida diskussioner om samhälls-värderingar. Valet av Lucia speglar ofta frågor om representation, mång-fald och modernitet. Genom att öpp-na traditionen för bredare tolkningar visar samhället att kulturarv kan vara både förankrat i historien och samti-digt rörligt.

Luciafirandet i Finland är därför mer än en vacker procession i vitt. Det är en ritual som binder samman det för-flutna med nuet, mörkret med ljuset, tradition med socialt ansvar. I decem-ber, när dagsljuset är som kortast, på-minner Lucia oss om att ljuset alltid återvänder – och om vår egen förmå-ga att bära det vidare.

Bild_ Brages Lucia 2023, Cajsa Sund-qvist

Photo Supplement

Wasaan Päivälehti
Photo Supplement
Wasa Dagblad Wasa Daily



**Bergö
förr i tiden**

Photo Supplement - bpress.obh

VASA

Vasa, en stad där vi promenerar



Kuva: Vaasan kaupunki/Mikael Matikainen

Vasa har utsetts till Årets gångkommun 2025, en ny nationell utmärkelse som i år delats ut för första gången av branschorganisationen Pyöräilykuntien verkosto ry. Priset ges till den kommun som bäst främjar gång och fotgängartrafik genom långsiktigt och strategiskt arbete.

Motiveringen lyfter fram Vasas målmedvetna satsning på att bygga ut promenadcentrum, förbättra vinterväghållningen och göra gång till ett naturligt val både i vardagen och på fritiden. Juryn betonar att Vasa inte nöjt sig med enstaka insatser, utan har integrerat gång i stadsplaneringen och satt det i fokus som en del av hållbar mobilitet.

Stadsbilden i Vasa speglar också detta fokus. Promenadcentrum har byggts ut från Resecentret till tor-get, och nya kvalitetsstråk som Metviksbanan och Dragnäsback gång- och cykelbro har förbättrat för-bindelserna inom centrum. I början av 2024 registrerades över

330 000 dagliga promenader mellan Brändös högskolecampus och stadens kärna, vilket visar på gångens betydelse för både invånare och studerande.

En särskilt uppmärksamrad detalj i Vasas arbete är satsningen på gångvägar även under vintertid. Staden använder inte bara traditionell snöröjning utan engagerar även över 100 frivilliga "vinteragen-ter" som bedömer gångvägarnas skick och rapporterar sina observationer, något som lett till högre nöjdhet bland invånarna för årstidens gångförhållanden.

Priset som Årets gångkommun knyter samman med Vasas bredare arbete för hållbar utveckling. Staden är också utsedd till European Green Leaf-stad 2026 och vill bli klimatneutral under 2020-talet. Att främja gång i vardagen är en central del av strategin för en mer klimatvänlig, trygg och trivsamt stads-miljö.

Gång är mer än bara ett transportmedel i Vasa — det är en del av den urbana identiteten.

Genom att prioritera fotgängare i planering och investeringar visar Vasa att staden vill vara både grönare och mer levande, året runt.

Vill du läsa mer om Vasas utmärkelse och stadens satsningar, finns pressmaterialet på Vasa stads webbplats.

Källor:
Vasa får priset Årets gångkommun. Vasa stad, publicerad 10.12.2025.
Vaasa palkittiin Vuoden kävelykuntana 2025. STT Info, 11.12.2025.

Bild: Vasa Stad, Mikael Matikainen

Metvikens naturstig klar

En ny tillgänglig naturstig i Metviken har nu öppnats för allmänheten. Den cirka 220 meter långa stigen, belägen öster om Metvikens aktivitetspark nära begravningsplatsen och Pappersbron, öppnades för be-sökare den 10 december 2025.



Stigen är byggd på metallgaller med räcken på båda sidor, vilket ökar säkerheten och gör den lätt att ta sig fram på för många olika användare. Arbetet med naturstigen påbörjades i augusti och har utförts med stor hänsyn till naturmiljön: inga maskiner har använts i terrängen, utan monteringen har skett för hand för att skydda omgivande skog och mark.

Projektet har även tagits fram i samarbete med stadens tillgänglighetskoordinations-grupp, och de syn-punkter som framkom vid tester har beaktats i den

slutliga utformningen. Sällskapsdjur är välkomna på stigen, även om metallgallret kan vara ett utmanande underlag för små tassar.

Under början av 2026 planeras fler bänkar och informationsskyltar om områdets natur att sättas upp längs stigen. Skyltarna kommer även att ha punktskrift, vilket ytterligare förbättrar tillgängligheten för personer med synnedsättning.

Naturstigen i Metviken är en del av Vasa stads satsning på att göra grönområden och naturupplevelser mer tillgängliga för både invånare och

besökare. Stigen bidrar till möjligheten att promenera i naturen oavsett ålder och rörlighet och förstärker Vasas roll som en stad där friluftsliv och hälsa står i fokus. Observera att inget vinterunderhåll utförs längs stigen; om vintern blir mild kan den dock testas innan snön kommer.

Källa:
Vaasan kaupunki – Vasa stad. "Tillgänglig naturstig i Metviken har öppnats för besökare." 10.12.2025.

Bild: Veera Röyttä / Vasa stad

Fortsättning från sid 2

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 Julfilis en perfekt start på vinterns festligheter.

BILD: Julfilis 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.

FIMLAB Fimlab ändrar öppettider-na inför jul och nyår

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

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

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

_ 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. 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.

VETENSKAPENS NATT Vetenskapens natt i Helsingfors den 22.1.2026 – När ordnas en sådan i Vasa?

Vetenskapens natt (Tieteiden yö) firas torsdagen den 22 januari 2026 i Helsingfors med nästan 50 olika gratis evenemang runt om i staden — föreläsningar, workshoppar och visningar av vetenskap i många former.

Varje år förvandlas Helsingfors till ett vetenskapligt nöjesfält när Vetenskapens natt öppnar dörrarna till mu-seer, universitet, forskningscentrum och ovanliga lokaler för att bjuda allmänheten på insyn i forskning och kunskap. Programmet innehåller allt från astronomiska presentationer till naturvetenskap, sociologi, historia och praktiska experiment — många av evenemangen kan också följas online.

För 2026 finns redan programmet publicerat med 35 fysiska platser och 48 olika tillfällen för vetgiriga.

Men mitten av Österbotten — och speciellt Vasa — saknar fortfarande ett motsvarande vetenskapsevenemang. Staden är full av studenterm, universitet, forskare och kulturinstitutioner — och ändå är dörrarna till forskningen stängda för många. När får vi en Vetenskapens natt?

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

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 kranskärlssjukdom (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/sömneffektivitet, socioekonomisk status och genetisk risk. Mekanismen är elegant enkel: exponering för ljus på natten stör dygnsrytmen, undertrycker melatonin, höjer blodtrycket, på-skyndar 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.

KULTURARV

Kanttila – Minna Canths förfallna kultur arv i hjärtat av Kuopio

Kanttila, i centrum av Kuopio, är den byggnad där författaren och samhällspåverkaren Minna Canth bodde och arbetade.

Minna Canth (född Ulrika Wilhelmina Johnson; Född 19 mars 1844 i Tammerfors, död 12 maj 1897 i Kuopio, var en finländsk författare, journalist och affärskvinna. Som författare var Canth en av den finländska realismens pionjärer.

Han skrev pjäser, niromaner och noveller. Hon var den första betydande finskspråkiga dramatiker och prosaisten efter Aleksis Kivi och den första finskspråkiga kvinnliga journalisten [Källa: Wikipedia].

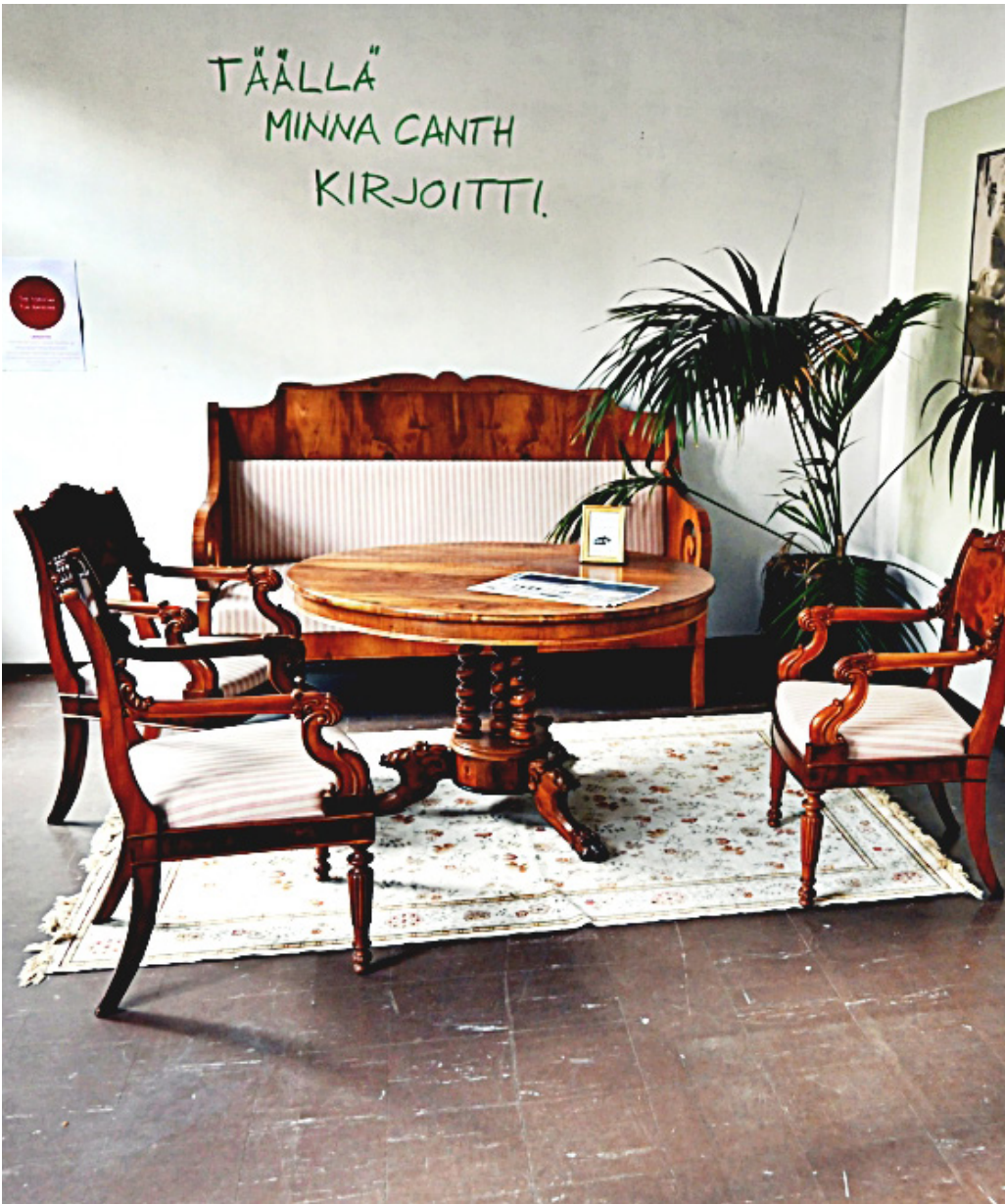
Detta enkla men historiskt betydelsefulla hus stod färdigt 1820 och har varit en central del av Kuopios kulturhistoria genom många skeden och ägare. Canth flyttade till Kanttila med sin familj i mitten av 1800-talet och drev också en garnaffär i huset, affären gav familjen inkomster.

Kanttilas betydelse sträcker sig längre än till själva byggnaden; I slutet av 1800-talet var staden en av tyngdpunkterna i det finländska kulturlivet. Minnas salong, som husets stora rum kallades, var en öppen plats för diskussion för både författare, konstnärer och samhällstänkare. Det fördes heta debatter om jämställdhet, kvinnors rättigheter och förändringar i samhället.

Även om Kanttila under årens lopp har utsatts för rivningshot och strukturella utmaningar, har byggnaden förblivit en del av Kuopios stadsbild. Föreningen Minna Canths hus, som grundades 2017, köpte byggnaden och började renovera den, men den är ännu långt ifrån färdig.

Målet är att återställa Kanttila till sin ursprungliga glans och göra det till ett levande kulturcentrum som hyllar Canths arv. Man får hoppas att detta kommer att lyckas och rädda denna kulturskatt från dess nuvarande förfall.

Kanttila är inte bara en byggnad; Det är en symbol för framsteg och mod – värden som Minna Canth representerade. Huset påminner oss fortfarande om hur en person kan göra skillnad för hela samhället.



Fortsättning från sid 3

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 Likkyro, 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 – 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 välvda 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

FINLAND

INKOMSTOJÄMLIKHET

Löneskillnaden mellan män och kvinnor minskar inte



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

Enligt Skattemyndighetens senaste inkomstskattestatistik 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. Åldrandet är tydligt synligt: det finns fler inkomsttagare över 70 år än 2014, och andelen löne- och avlöningsinkomster 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. Under 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 löneinkomster var något högre. Förra året var mäns medianinkomst 37 723 euro och kvinnors 32 291 euro. Enligt skatteverket är deltidsarbete vanligare bland kvinnor, vilket delvis förklarar skillnaden, men som helhet har lönegapet förblivit nästan oförändrat.

LÖNER

Skatteförvaltning: 40-åringar har de bästa inkomsterna

Fokus för finsk inkomst har skiftat till den yngre åldersgruppen – personer i fyrtioårsåldern tjänar nu mest inkomst, enligt skattemyndighetens senaste statistik.

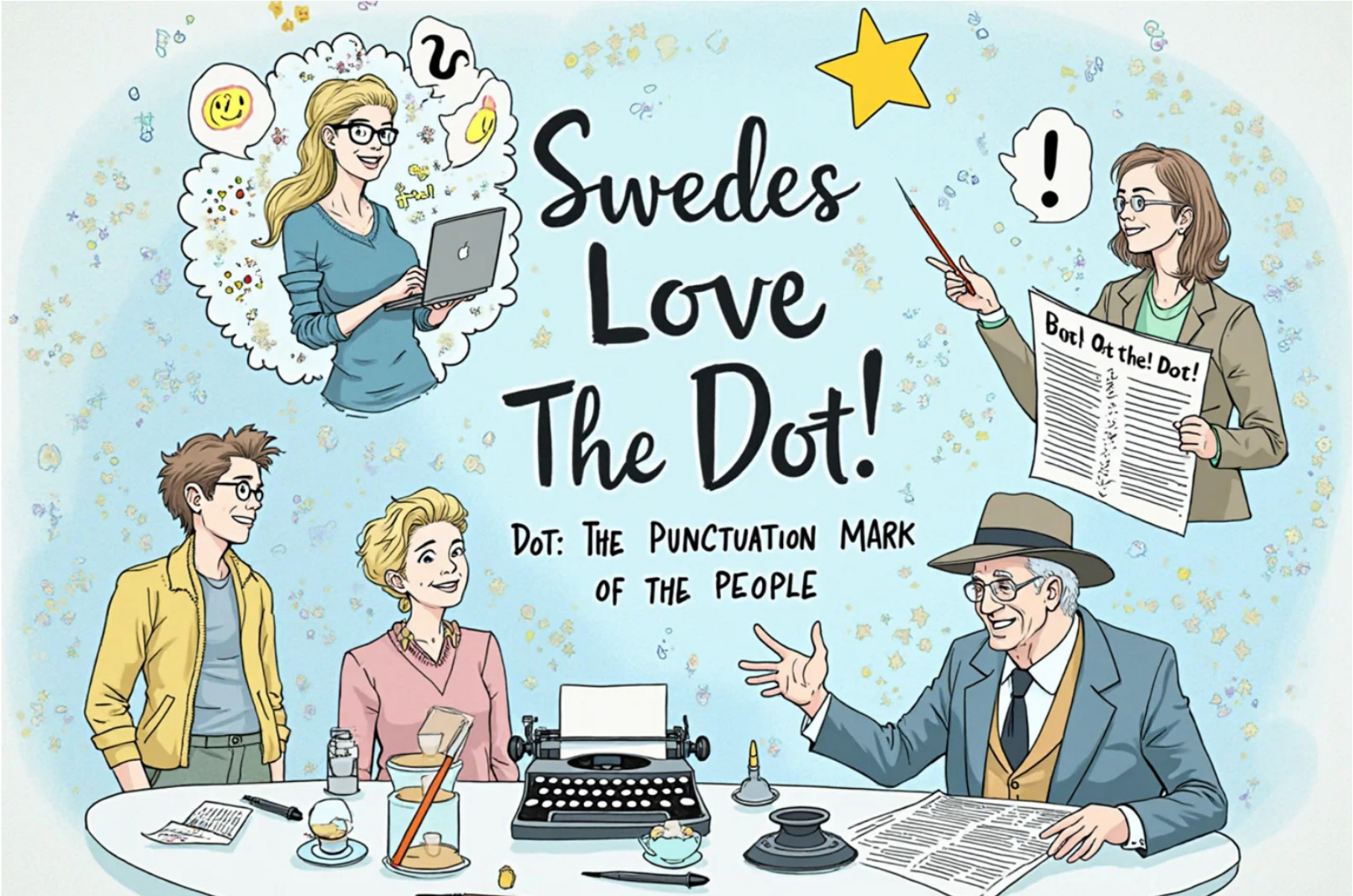
Enligt inkomstskattestatistik som publicerats av Skatteverket fick personer i åldern 40 till 49 år 2024 den högsta inkomsten, totalt 37,8 miljarder euro. Tio år tidigare var den största gruppen inkomsttagare de i åldern 50 till 59 år, men inkomstfördelningen har förändrats både i förvärvsinkomst och kapitalinkomst.

Kapitalinkomster gick främst till dem i åldern 50 till 59, medan den största kapitalinkomsten 2014 gick till dem i åldern 60 till 69 år. Enligt skattemyndigheten speglar förändringen både arbetslivets struktur och befolkningens åldrande: det finns nu tydligt fler inkomsttagare över 70 år än för tio år sedan, och personer i å-

Fortsätter på sid 5

SKILJETECKEN

Punkt och utropstecken är favoriter



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

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

Den omfattande undersökningen, som genomfördes av Novus på uppdrag

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

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

Men undersökningen avslöjar också fascinerande

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 symptom. 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 erkännandet 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 handledare. 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 antibioottiresistenssin aiheuttamat infektiot lisääntyivät Euroopassa 15 prosenttia viimeisen kolmen vuoden aikana. Erityisesti teho-osastoilla esiintyy bakteerikantoja, joihin mikään tunnettu antibiootti ei tehoa. Asiantuntijat painottavat, että antibioottien harkitumpi käyttö sekä uusien lääkkeiden kehittäminen ovat välttämättömiä estämään ”hiljaisen pandemian”, joka voi uhata terveydenhuoltojärjestelmiä 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 ansträngning.

ÅLD RAND E

Ny genterapi godkänd i Japan

Japan godkänner första genterapin för åldersrelaterade sjukdomar

Ny behandling kan bromsa cellåldrandeJapans hälsoministerium 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 ”förnygringsvaccin”, utan en behandlingsform som kan bromsa degeneration och förbättra livskvaliteten. Resultaten förväntas inom två år.

Fortsätter på sid 6 6

Fortsättning från sid 4

dern 60–69 år arbetar mer under pensionen.

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

BISKOPEN I ÅBO

Biskop Mari Leppänen tar tjänstledigt



Könsskillnaden i kapitalinkomster har varit nästan oförändrad under de senaste tio åren, enligt skattemyndighetens 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. Kapitalinkomster, såsom utdelningar, kapitalvinster och hyresintäkter, är fortfarande tydligt koncentrerade bland män, både i euro och i antal mottagare.

Matti Luokkanen, senior tjänsteman vid skattemyndigheten, säger att skillnaden visar att män i genomsnitt har högre kapitalinkomst. ”I euro är männens andel av denna kapitalinkomst ännu högre än vad som

mäts i siffror. Detta visar att mäns genomsnittliga kapitalinkomst i genomsnitt är högre än kvinnors,” säger Luokkanen.

Enligt skattemyndigheten visar utvecklingen att könsfördelningen av kapitalinkomster inte har förändrats nämnvärt på ett decennium, även om det har funnits små tecken på utplaning i löneinkomster. Statistiken utmanar den offentliga debatten om fördelningen av rikedom och ekonomisk jämlikhet.

FAMILJELÄKARE

THL: Alla i Kainuu har nu en husläkare

Kainuu är det första finska välfärdslänet 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.

LUCIA

Alexandra Lindqvist om Finlands Lucia 2025

Alexandra Lindqvist från Kirkkonummi har valts till Finlands Lucia för 2025. Lindqvist kröns lördagen den 13 december kl. 17.00 i Helsingfors domkyrka,

och hon kommer att kunna bära den traditionella rollen som Lucia runt om i Finland under julsåsongen.

Enligt juryn som gjorde urvalet har Lindqvist fått mycket stöd från allmänheten och förbereder sig med entusiasm. På Luciadagen uppträder hon både på Lucia-morgonen och i en traditionell procession i centrala Helsingfors. Kröningen kan ses live på Yles kanaler och Yle Areena, bland andra platser. lucia.fi+1

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

Lucia Finland fungerar också som frontfigur för Lucia-insamlingen, och intäkterna från den används för att stödja utsatta familjer med barn. Evenemanget är en lång tradition som kombinerar musik, kultur och välgörenhet under festsåsongen i Finland.

Alexandra Lindqvist representerar en tradition som är en del av vinterfestivallandskapet och erbjuder många finländare varma stunder varje år i väntan på julen.

KällorFoto och information: Lucia Finland 2025 – Alexandra Lindqvist, Lucia.fi.

HÄLSA

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

UTRIKESMINISTER ELINA VALTONEN

Uttalande av minister Valtonen vid FN:s säkerhetsrådsmöteden 8 december

Uttalande av OSSE:s ordförande vid kontoret, Finlands utrikesminister Elina Valtonen, vid FN:s säkerhetsrådsmöte i New York, 8 december 2025

Fru president. Excellenser,Tack för möjligheten att tala inför säkerhetsrådet som OSSE:s ordförande. För femtio år sedan, 1975, samlades Konferensen för säkerhet och samarbete i Europa i Finland och antog Helsingforsslutakten, vilket lade grunden för dagens OSSE.

Dess principer speglar FN-stadgan: suverän jämlikhet, territoriell integritet, gränsers okränkbarhet, avstående från hot eller användning av våld samt respekt för mänskliga rättigheter. I fem decennier har OSSE varit väktare av dessa principer och hållit stater ansvariga. Det fortsätter att göra så.

I kalla krigets djup var det som gjorde Helsingforsandans banbrytande insikten att säkerhet inte bara handlar om att reglera beteende mellan regeringar – den är oskiljaktig från individens rättigheter. Att ge sina medborgare grundläggande rättigheter är en plikt för varje deltagande stat.

Under de kommande åren hjälpte Helsingfors anda vanliga människor – som led av förtryck bakom järnridån – att se hopp och till slut ”riva ner den muren”. Samma anda kan fortfarande idag bevittnas över hela OSSE-regionen. Återigen ligger kraften för det goda hos folket. Och om de får välja väljer folket frihet. Det är vad Helsingforsprinciperna handlar om.Fru president,

Rysslands aggressionskrig mot Ukraina är det största och längsta kriget i Europa sedan andra världskriget. I Ukraina bryter Ryssland mot FN-stadgan



och var och en av de tio Helsingforsprinciperna.

Att stödja Ukraina och främja ansvarstagande för brott mot internationell rätt har varit kärnan i vårt ordförandeskap i OSSE. Jag uppmanar alla att stödja Ukraina i att uppnå en rättvis och varaktig fred – så snart som möjligt.

Jag är övertygad om att det sätt detta krig slutar kommer att avgörande forma framtiden för fred och stabilitet, inte bara i Europa utan över hela världen.

Den kommer också att belysa i vilken utsträckning angriparen – en permanent medlem i detta råd – respekterar FN-stadgan och den tionde Helsingforsprincipen, som kräver att skyldigheter enligt internationell rätt måste uppfyllas i god tro.

Under vår ordförandeskap har vi vidtagit åtgärder för att säkerställa att ansvarstagande följer av Rysslands brott mot internationell rätt, inklusive

olaglig utvisning av barn. Till exempel har vi genom OSSE:s stödprogram för Ukraina hjälpt till att registrera saknade barn och stödja deras rehabilitering.

Fru president. Excellenser,Tack för möjligheten att tala inför säkerhetsrådet som OSSE:s ordförande. För femtio år sedan, 1975, samlades Konferensen för säkerhet och samarbete i Europa i Finland och antog Helsingforsslutakten, vilket lade grunden för dagens OSSE.

Dess principer speglar FN-stadgan: suverän jämlikhet, territoriell integritet, gränsers okränkbarhet, avstående från hot eller användning av våld samt respekt för mänskliga rättigheter. I fem decennier har OSSE varit väktare av dessa principer och hållit stater ansvariga. Det fortsätter att göra så.

I kalla krigets djup var det som gjorde Helsingforsandans banbrytande insikten att säkerhet inte

bara handlar om att reglera beteende mellan regeringar – den är oskiljaktig från individens rättigheter. Att ge sina medborgare grundläggande rättigheter är en plikt för varje deltagande stat.

Under de kommande åren hjälpte Helsingfors anda vanliga människor – som led av förtryck bakom järnridån – att se hopp och till slut ”riva ner den muren”. Samma anda kan fortfarande idag bevittnas över hela OSSE-regionen.

Återigen ligger kraften för det goda hos folket. Och om de får välja väljer folket frihet. Det är vad Helsingforsprinciperna handlar om.Fru president,

Rysslands aggressionskrig mot Ukraina är det största och längsta kriget i Europa sedan andra världskriget. I Ukraina bryter Ryssland mot FN-stadgan och var och en av de tio Helsingforsprinciperna.

Att stödja Ukraina och främja ansvarstagande för

brott mot internationell rätt har varit kärnan i vårt ordförandeskap i OSSE. Jag uppmanar alla att stödja Ukraina i att uppnå en rättvis och varaktig fred – så snart som möjligt.

Jag är övertygad om att det sätt detta krig slutar kommer att avgörande forma framtiden för fred och stabilitet, inte bara i Europa utan över hela världen.

Den kommer också att belysa i vilken utsträckning angriparen – en permanent medlem i detta råd – respekterar FN-stadgan och den tionde Helsingforsprincipen, som kräver att skyldigheter enligt internationell rätt måste uppfyllas i god tro.

Under vår ordförandeskap har vi vidtagit åtgärder för att säkerställa att ansvarstagande följer av Rysslands brott mot internationell rätt, inklusive

olaglig utvisning av barn. Till exempel har vi genom OSSE:s stödprogram för Ukraina hjälpt till att registrera saknade barn och stödja deras rehabilitering.

Multilateralt samarbete, baserat på internationell rätt, kan och måste vara grunden för internationell fred och säkerhet. Detta förväntas också av länder och folk runt om i världen.

Effektiv multilateralism kräver ett kompetent och relevant FN samt effektiva och relevanta regionala organisationer. Även om detta råd har det primära ansvaret för internationell fred och säkerhet, kan regionala insatser förstärka dess påverkan. Faktum är att FN-stadgan uppmuntar lösning av lokala tvister genom regionala organisationer innan de hänskjuts till detta råd.

Som ordförande för OSSE har Finland främjat samarbetet mellan FN och OSSE i enlighet med kapitel VIII (åtta) i FN-stadgan. Partnerskapet mellan FN och OSSE är avgörande för fred och stabilitet i det euro-atlantiska området och bort-

om. FN, OSSE och deras personal kommer att fortsätta arbeta tillsammans mot gemensamma mål i olika sammanhang. Och eftersom jag är här i New York vill jag tacka Förenta nationerna och dess personal för deras viktiga insatser.

Jag är också glad att kunna rapportera att vi har integrerat Framtidsavtalet i OSSE:s verksamhet. Till exempel har vi främjat genomförandet av FN:s säkerhetsråds resolutioner inom OSSE, både vad gäller kvinnor, fred och säkerhet samt ungdom, fred och säkerhet. Dessutom har vi prioriterat det civila utrymmet och främjat civilsamhällets deltagande för att säkerställa att deras synpunkter hörs i formatet av framtidens säkerhetssamarbete.Herr president,

Jag skulle vilja stanna där jag började och återgå till FN-stadgan och Helsingforsprinciperna.

Världen har förändrats mycket under de senaste decennierna. Och låt oss inte glömma att det mesta av förändringen har varit till det bättre. Antalet fria länder har nästan fördubblats sedan 1975, då den sista visningen i Helsingfors undertecknades.

I OSSE har det absoluta antalet oberoende, demokratiska och fria samhällen ökat med cirka 15 till mer än 40. Globalt lever människor längre, är friskare och bättre utbildade. De är friare än någonsin att forma sin egen framtid.

Detta är den bestående andan i Helsingfors sista handling – en anda som lever i händerna, hjärtan och sinnen hos dem som vågar tro att frihet är en rättighet för alla – inte ett privilegium för få. Makten att riva murarna ligger hos folket. Det har den alltid gjort, och kommer alltid att vara det.

Tack.

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 tackas 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 sömnvågledning.

INTERNATIONELLT

AUSTRALIEN

Australien förbjuder sociala medier för barn under 16 år



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

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

VENEZUELA

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

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

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

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.

Fortsättning från sid 5

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 stämningsövervakning. 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.

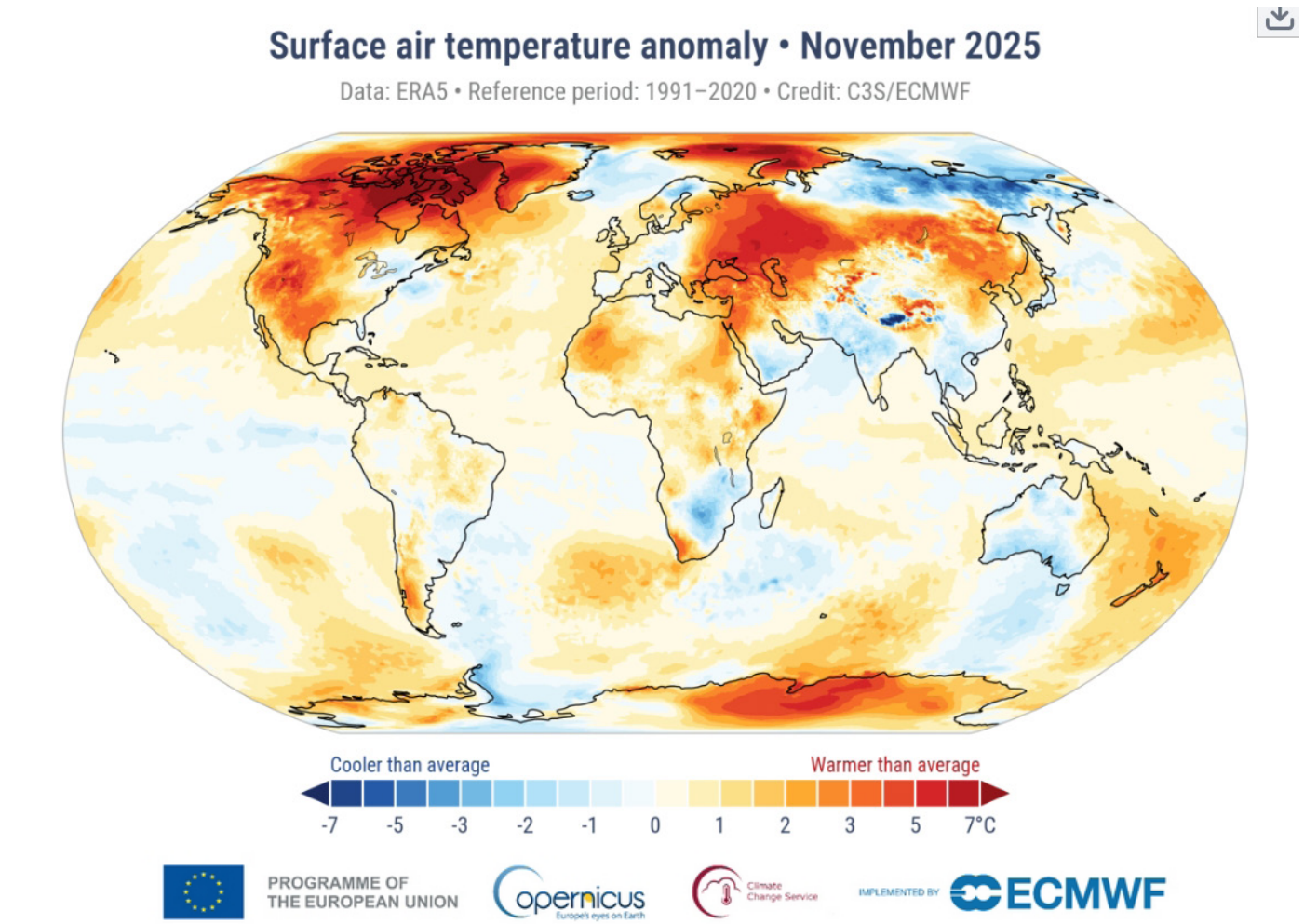
Vaccinet har visat sig minska allvarliga fall av sjukdomen med upp till 75 procent i områden där malaria är vanligt. Vaccinet utvecklades vid University of Oxford i samarbete med afrikanska forskare. Enligt WHO kan utbredd användning av vaccinet rädda upp till hundratusentals barn per år

ÖVERVIKT

Sockerfria drycker minskar inte fetma

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

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



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

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

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

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

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

Uppvärmningen accelererar — 2025 är inget undantag

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

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

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

Vad det betyder — för människor, natur och framtid

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

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

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

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

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

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

Det är en varning mot

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

Larmet har gått — tiden för handling är nu

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

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

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

UKRAINE PRESIDENT

Ukraine Imposed Sanctions on 656 Maritime Vessels of Russia’s Shadow Fleet



President of Ukraine Volodymyr Zelenskyy has signed a decree implementing the National Security and Defense Council’s decision to impose sanctions against 656 maritime vessels that are part of Russia’s shadow fleet. This is the largest sanctions package ever applied to Russia’s shadow fleet.

Monitoring of the Black, Red, and Baltic Seas has established that Russia used these vessels to circumvent sanctions imposed by the European Union, the G7, and other states, exporting oil, petroleum products, and liquefied gas in this manner. Shipowners and crews turned off the Automatic Identification System and employed schemes that concealed ownership and the origin of the cargo.

The sanctioned vessels sailed under the flags of

more than 50 countries, most frequently those of The Gambia, Sierra Leone, Panama, and Cameroon. Ukraine will provide all relevant information to these states and will work with them to halt the issuance of licenses.

In addition, Ukraine will coordinate with partners to synchronize these sanctions within their jurisdictions. At the same time, a significant portion of the vessels is already subject to sanctions by the United States, the United King-

dom, the European Union, Canada, Australia, and New Zealand.

Ukraine will also continue to coordinate its efforts with partners to ensure a complete ban on the provision of maritime services to vessels involved in the export of Russian energy resources.

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

VECKANS KONSTUPPLEVELSE



Albert Edelfelt
21.7.1854, Kiialan kartano, Porvoon mlk
18.8.1905, Haikko, Porvoon mlk
En läsande parisisks, 1880

1984 EN ROMAN AV George Orwell Del 11

Jag är bemyndigad att säga att den aktion vi nu rapporterar om mycket väl kan föra kriget inom mätbart avstånd från dess slut. Här är nyhetsflashen —”
Dåliga nyheter är på väg, tänkte Winston. Och mycket riktigt, efter en blodig beskrivning av förintelsen av en eurasisk armé, med häpnadsväckande siffror över stupade och fångar, kom tillkännagivandet att chokladransonen från och med nästa vecka skulle sänkas från trettio gram till tjuugo.
Winston rapade igen. Ginen höll på att ta slut och lämnade en uppblåst känsla. Tv-skärmen – kanske för att fira segern, kanske för att dränka minnet av den förlorade chokladen – kraschade in i “Oceanien, det är för dig”. Det var meningen att du skulle stå i givakt. Men i sin nuvarande position var han osynlig.
“Oceania, ‘tis for thee” fick ge vika för lättare

musik. Winston gick fram till fönstret och stod med ryggen mot tv-skärmen. Dagen var fortfarande kall och klar. Någonstans långt borta exploderade en raketbomb med ett dovt, ekande dån. Omkring tjuo eller trettio av dem i veckan föll för närvarande i London.

Nere på gatan flaxade vinden den sönderrivna affischen fram och tillbaka, och ordet INGSOC dök passande nog upp och försvann. Ingsoc. De heliga principerna i Ingsoc. Nyspråk, dubbeltänkande, det förflutnas föränderlighet. Det kändes som om han vandrade i skogarna på havsbotten, förlorad i en monstruös värld där han själv var monstret. Han var ensam. Det förflutna var dött, framtiden var ofattbar. Vilken visshet hade han om att en enda nu levande mänsklig varelse var på hans sida? Och hur skulle man kunna veta att partiets herravälde inte skulle bestå för evigt? Som ett svar kom de tre slagorden på Sanningsministeriets vita ansikte tillbaka till honom:

KRIG ÄR FREDFRIHET ÄR SLAVERIOKUNNI-



GHET ÄR STYRKA.

Han tog upp en tjugofemcentssedel ur fickan. Också såg dystra ut som kryphålen i en fästning. Hans tydliga bokstäver och på den andra sidan av myntet Storebrors huvud. Till och med från myntet förföljde ögonen dig. På mynt, på frimärken, på bokpärmar, på banderoller, på affischer och på inslaget till ett cigarettpaket – överallt. Alltid ögonen som tittar på dig och rösten som omsluter dig. Sovande eller vaken, arbete eller ätande, inomhus eller utomhus, i badet eller i sängen – ingen flyktväg. Ingenting var ditt eget förutom de få kubikcentimeter som fanns inuti din skalle.

Solen hade gått runt, och de otaliga fönstren i Sanningsministeriet, vars ljus inte längre lyste på dem, såg dystra ut som kryphålen i en fästning. Hans hjärta skälvde inför den enorma pyramidformen. Den var för stark, den gick inte att storma. Tusen raketbomber skulle inte slå ner den. Han undrade återigen för vem han skrev dagboken. För framtiden, för det förflutna – för en tid som kan vara imaginär. Och framför honom låg inte döden utan förintelse. Dagboken skulle reduceras till aska och han själv till ånga. Bara tankepolisen skulle läsa vad han hade skrivit, innan de utplånade det ur tillvaron och ur minnet. Hur skulle du kunna vädja till framtiden när inte ett spår av dig, inte ens ett anonymt ord klo-

ttrat på ett papper, kunde överleva fysiskt?
Teleskärmen slog fjorton. Han måste ge sig av om tio minuter. Han var tvungen att vara tillbaka på jobbet vid halv nio.
Märkligt nog tycktes timklangen ha gett honom nytt mod. Han var ett ensamt spöke som yttrade en sanning som ingen någonsin skulle få höra. Men så länge han yttrade det, bröts inte kontinuiteten på något dunkelt sätt. Det var inte genom att göra sig hörd, utan genom att hålla sig frisk, som man förde det mänskliga arvet vidare. Han gick tillbaka till bordet, doppade pennan och skrev:
Till framtiden eller till det förflutna, till en tid då tanken är fri, när människor är olika varandra och inte lever ensamma – till en tid då sanningen existerar och det som görs inte kan göras gjort.
Från likformighetens tidsålder, från ensamhetens tidsålder, från Storebrors tidsålder, från dubbel-tänkandets tidsålder – hälsningar!
Han var redan död, tänkte han. Det föreföll honom som om det var först nu, när han hade börjat kunna formulera sina tankar, som han hade tagit det avgörande steget. Konsekvenserna av varje handling ingår i själva handlingen. Han skrev:
Tankebrott innebär inte död: tankebrott ÄR död.

”En ny era i viktminskning”



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. Sjuk-

sköterskan 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 kontroller.” 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. Tänkte på det han läst. Tirzepatid var från början utvecklat för typ 2-diabetes. En GLP-1- och GIP-receptoragonist. Komplicerade ord. Enkel effekt: det härmade kroppens egna hormoner efter en måltid, så du kände dig mätt. Men det gick längre än så. Kliniska studier visade att patienter tappade upp till 22 procent av sin kroppsvikt. Bättre än allt tidigare. Till och med bättre än semaglutid. Ett paradigmskifte. Vilket betydde att miljarder stod på spel. Han öppnade ögonen. Kvinnan var borta. En ny affisch fångade 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 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 klubb. Och världen hade väntat. Men det fanns sprickor i miraklet. Priset – tusentals euro per år. Tillgången – redan begränsad. Etiketten – 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. Tänkte 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.

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 högkvalitativt 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

ständigt 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



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

HUMOR FÖR ETTHUNDRA ÅR SEDAN

MED EN MAN PÅ STRAN-DEN
Han: För en vecka sedan anade du icke att du nu skulle sitta på stranden med en man som du alls icke kände.
Hon: Jo, det gjorde jag nog.
Han: Men kära lilla vän, du kände ju mig ej då ännu.
Hon: Nej, men jag kände mig själv

KVINNORS KLÄDSEL
Ingenting klär kvinnan bättre än ingenting.

NERVÖS DAM
En orolig, nervös kvinna, åtföljd av sin man, gick fram till stationsinspektoren vid en liten avsides järnvägsstation och frågade: »IHar tre och femtontåget gå redan»
»Ja, för tio minuter sedan», blev svaret.
»När kommer fyra och tjugutåget?»
»Det dröjer en god stund.»
»Och innan doss är det inga tåg alls?»
»Nej.»
»Och inte några person-tåg?»
»Nej.»
»Något godståg då?»
»Nej, inga tåg alls.» »Är det alldeles säkert?»
»Ja, absolut säkert!»
»Då, John, kan vi vi över banan.»

Mrs BROWN
Pastorns fru är på besök hos Mrs Brown och berättar bl.a.:
- Jag fick nyss brev om att min son fått ett stipendium.
- Jag är verkligen mycket

glad. Jag förstår så väl edra känslor. Jag brukade känna precis på samma sätt, när vår gris fick första pris på lantrbruksmötet.

I SKOLAN
- Var det du Hans, som skrev på tavlan: ”Läraren är en äsna”.
- Ja, det var det.
- Nå, det gläder mig i alla fall, att du håller dig till sanningen.

TVÅ ANEKDOTER OM KANT
Två anekdoter om Kant, vilka bevisa hans stora sinnesnärvaro, meddelas av Otto Schöndörffer i den till Kants minne ägnade »Philosophischer Almanach». Kant gick en gång sin vana likmätigt och promenerade på den s. k. Philosophberdamm vid Pregel, försjunken i djupa tankar. Då rusade plötsligt en man upp mot honom med en stor slaktarekniv i handen och ropade: Jag måste slakta dig! Kant såg genast, att han hade att göra med en vansinnig bliven slaktaredräng. Han sade därför lugnt och bestämt till honom: —Ni tar miste käre vän! Det är inte slaktdag i dag. Det är onsdag, och slaktdagen är på fredag. Det var nämligen då bestämda dagar i veckan fastställda för slaktare att slakta på. Den vansinnige ryckte till och skrottade förvirrad; Ni har rätt. Han lät den redan hotande höjda armen sjunka och avlägsnade sig långsamt.



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.

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

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

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

Jungfrun (23 augusti–22 september)
Din decemberchecklista innehåller allt från att organisera julklapsseklar 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.

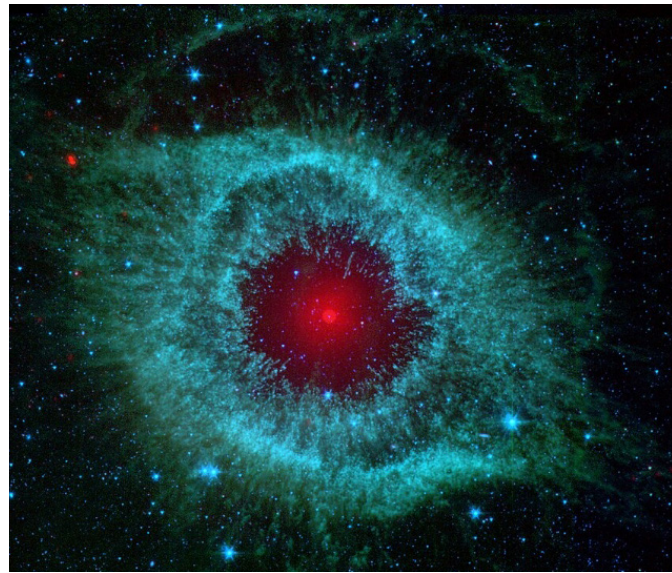
Stenbocken (22 december–19 januari)
Du har säkert redan planerat dina nyårslöften, Stenbocken. Men ta en paus och lev i nuet. Livet handlar inte bara om produktivitet – ibland handlar det om att äta lite för mycket julgodis.

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

Fiskarna (19 februari–20 mars)
Fiskarna, du är ett mjukt hjärta i december. 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 snoozla!

Astronomic picture of the week:

Helix Nebula



This infrared image from NASA's Spitzer Space Telescope shows the Helix Nebula, a cosmic starlet often photographed by amateur astronomers for its vivid colors and eerie resemblance to a giant eye. The nebula, located about 700 light-years away in the constellation Aquarius, belongs to a class of objects called planetary nebulae. Discovered in the 18th century, these colorful beauties were named for their resemblance to gas-giant planets like Jupiter. Planetary nebulae are the remains of stars that once looked a lot like our sun. Credit: NASA/JPL-Caltech/Univ. of Ariz. Public domain

Nästa vecka:



BLOGGSKRIBENTER

Skriv i Wasa Dagblad – Vi söker bloggförfattare!

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

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

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

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

Kontakta oss på wasadagblad@gmail.com för mer info. Vi ser fram emot att höra av dig!

WASA DAGBLAD

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

Tidningen innehåller citat från gamla dagstidningar hämtade från Riksarkivet (digi.kansalliskirjasto.fi). GPT3, Gemini, Aria och Monica gör en del av det rutinmässiga redigeringsarbetet, t.ex. översättning, korrekturläsning och skrivande av korta notiser. Alla texter har granskats av journalister och redaktionen ansvarar för texternas innehåll.

Wasa Dagblad är en publikation av dagstidningstyp som än så länge utkommer på söndagsmorgnar. Men vårt mål är att den ska komma ut varje morgon i framtiden. Tidningen finns tillgänglig gratis på nätet. Läsarnas texter är välkomna! Tidningen är lokalt ägd och kommer att fortsätta att vara det.

Chefredaktör är Hans Björknäs. Redaktion: Wasa Dagblad, Skolhusgatan 37 B 7, 65100 Vasa, tel. +358-40-5462455. Redaktionen i Helsingfors: Wasa Dagblad, Andra linjen 9 B 36, 00530 Helsingfors. Telefon +358-40-5462455. Annonser kan sändas via e-post i jpg-format, ta gärna kontakt med redaktionen. . E-post: wasadagblad@gmail.com

FRÅN LÄSARNA

Vi tar väldigt gärna emot 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

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

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