



VASA

Nyår i Vasa – ljus, musik och gröna löften

Vasa välkomnar det nya året på ett spektakulärt, färgstarkt och miljömedvetet sätt.

På nyårsafton, tisdag 31 december 2025, samlas invånare och besökare framför Vasa stadshus för en laserljus- och musikshow som kombinerar visuella effekter med levande toner från lokala musiker. Showen, som är ungefär tio minuter lång, spelas åtta gånger under kvällen med start klockan 18.00 och med halvtimmesintervaller fram till 21.30.

Det är inte bara underhållning – Vasaborna får också möjlighet att fira året på ett klimatvänligt



Janne Hyöty, Elisa Järvellä och Niklas Rosström, med inslag av artister som Elisa Violinist och Five O Land.

Evenemanget är kostnadsfritt och stadens gator fylls av gemenskap när folk kan njuta av varma delikatesser som syltgrisar och glögg medan ljusdansen ritar mönster mot vintermörkret.

Nyårsfirandet markerar dessutom starten på European Green Leaf-året 2026 – en utmärkelse som Vasa tilldelats av EU-kommissionen för sitt målmedvetna arbete mot en hållbar stad, med klimatneutralitet som mål under 2020-talet. Under det kommande året uppmuntras både invånare och företag att ta konkreta miljöinitiativ och avge egna miljölöften inför framtiden.

Det här blir ett nyårsfirande där glädje, gemenskap och gröna värden går hand i hand, och där Vasa står som ett exempel på hur städer kan fira hållbart – med framtiden i fokus.

Källa: Vaasa.fi

engagerad personal och ett varierat program.

Utmärkelsen uppmärksammar ideellt arbete som förbättrar livskvaliteten för personer med särskilda behov i kommunen. Priset togs emot av föreningens styrelsemedlem Klaus Wiberg.

Källa: Malax kommun, Malax.fi.

VASA

Färsk sushi dygnet runt – ny automat öppnar i Vasa



Vasaborna får nu tillgång till färsk sushi och nudlar dygnet runt när en ny, modern matautomat lanseras i staden. Automaten finns på Sandögatan, mellan Handelsplanaden och Teräsgränden, och erbjuder snabb och smidig mat utan köer eller öppettider.

Konceptet bygger på enkelhet: ta din måltid, betala och njut. Oavsett om det är sent på kvällen, tidigt på morgonen eller mitt under arbetsdagen finns färdig mat alltid tillgänglig. Utbudet består av färska sushirätter och nudlar, anpassade för den urbana vardagen.

Matautomater av det här slaget har blivit allt vanligare internationellt, särskilt i storstäder. Nu tar Vasa steget in i samma trend och kombinerar bekvämlighet med kvalitativ snabbmat.

Den nya automaten är i drift och öppen för alla – när som helst på dygnet.

Källa: K.Achi Sushi, lanseringsinformation, Vasa

KORSNÄS

Bottenundersökning klar – viktigt steg för Korsnäs havsbaserade vindkraft

Trots svåra förhållanden i Bottenhavet har bottenundersökningarna i Korsnäs projektområde slutförts framgångsrikt. Undersökningarna, som pågick över sju månader, är en central del av planeringen för det havsbaserade vindkraftsprojektet som leds av Metsähallitus och Vattenfall. Med hjälp av ekolod, magnetiska mätningar och ultrahögupplöst seismik kartlades havsbotten "sten för sten". 30 sedimentprover togs också för att studera bottenmaterialens egenskaper. Den detaljerade datan ger projektplanerare nyckelinsikter som behövs för att utforma fundament och kabeldragningar.

Resultaten visar att botten i området är mer stenig än förväntat, men inga större hinder för vidare utbyggnad har identifierats. Den insamlade informationen banar väg för kommande faser i vindkraftprojektet, inklusive miljöbedömningar och teknisk design.

Källa: Forststyrelsen, pressmeddelande

KORSHOLM

Nyåret lyser över skärgården – spektakulär ljusshow på Replotbron

Nyårsaftonen i Korsholm får en extra glans i år när Replotbron förvandlas till en lysande festplats. Korsholms kommun bjuder in allmänheten till en färgstark ljusshow som sätter stämningen för det nya året.

Showen visas onsdagen den 31 december 2025 klockan 18, 20, 22 och vid midnatt. Varje föreställning varar i cirka tio minuter och ger besökarna möjlighet att uppleva bron i ett helt nytt ljus.

Evenemanget är öppet för alla och erbjuder ett stämningsfullt alternativ eller komplement till traditionellt fyrverkeri. Replotbron, redan ett landmärke i världsklass, blir nu också en symbol för ett strålande nyår.

Källa: Korsholm.fi

VÄLGÖRENHETSKONSERT

Än är det jul – välgörenhetskonserter för Ukraina i Vasa

På trettiondedag jul, tisdagen den 6 januari klockan 16.00, bjuder Vasa svenska församling in till välgörenhetskonserter för Ukraina i Trefaldighetskyrkan i Vasa. Konserten Än är det jul samlar både ukrainska och finsk-svenska artister, bland andra Rymma Bahdasarian, Halyna Luzhetska och barnkören Dzvinotchky, i ett program som förenar musik, tradition och solidaritet.

Arrangemanget är öppet för alla och kostar 20 euro för vuxna; ukrainare och barn går in gratis. Efter konserten serveras kaffe i kyrkans krypta, och alla intäkter går oavkortat

Fortsättning på sid 2

Veckans bild:



Gott Nytt År!

VASA

Cykelvänlig arbetsplats prisad – stads- miljösektorn i Vasa får erkännande

Stadsmiljösektorn i Vasa har utsetts till årets cykelvänliga arbetsplats 2025 i Österbotten. Utmärkelsen delades ut i en tävling arrangerad av Fysiikan sanojen & Polkupyörien, där fokus låg på hur arbetsplatser aktivt stöder cykling bland personalen.

Motiveringarna pekade på konkreta åtgärder: utbyggda cykelparkeringar, bättre omklädnings- och duschmöjligheter samt utbildningar och kampanjer som uppmuntrar personalen att cykla. Arbetsgivaren erbjuder dessutom

lånecyklar för kortare arbetsrelaterade resor.

Priset ses som ett erkännande för långsiktigt arbete med att främja hållbart resande och personalens välmående. Cykling minskar inte bara trafikens miljöpåverkan, utan bidrar också till bättre hälsa och sammanhållning på arbetsplatsen.

Representanter för staden säger att utmärkelsen inspirerar till fortsatt utveckling och hoppas att fler arbetsplatser i regionen tar efter goda cykelvänliga lösningar. Källa: STT-meddelande 23.12.2025.



sätt utan fyrverkerier, ett koncept som staden införde förra året och som nu fortsätter. Festivalen öppnas officiellt av Jasmin Granholm, ordförande för Vasa stadsstyrelse, och scenen får liv av musik skapad av

ÖSTERBOTTEN

VASA/KORSHOLM

Liftis biljettpriser oförändrade trots sänkt moms



Från och med 1 januari 2026 sänks mervärdesskatten på kollektivtrafik från 14 till 13,5 procent, men Liftis biljettpriser kommer inte att sjunka. Det beslutade Vasa stads och Korsholms kommuns gemensamma kollektivtrafiknämnd den 18 december 2025.

Motiveringen är enkel: ändringen är så liten att en prisjustering skulle störa den befintliga prisstrukturen. Samtidigt har kostnaderna för att ordna kollektivtrafiken stigit, vilket gör att nämnden anser det olämpligt att justera priserna nedåt. Beslutet innebär att resenärer inte får omedelbar ekonomisk lättnad när momsen sänks, men kollektivtrafiken i Liftis-nätet fortsätter som tidigare med oförändrade priser.

Källa: Korsholm/Vasa stad pressmeddelande, 22.12.2025

MALAX

Malaxborna utmanas röra på sig – ny kampanj rullar hela vintern

Nu är det dags att snöra på sig skorna. Motionskampanjen *I form för livet* är tillbaka i Malax och ska få invånarna att röra på sig i vardagen – lite men ofta. Konceptet är enkelt: 30 minuters motion ger ett kryss i motionskortet. Kampanjen pågår från 1 december 2025 till 31 maj 2026 och ordnas numera två gånger per år. Deltagarna lämnar in sina ifyllda motionskort i uppsamlingslådor som placeras i kommunens butiker. I juni väntar dessutom vinstdragnin bland alla som deltagit. Initiativet ska sänka tröskeln för motion och visa att även vardagsrörelse räknas – året runt.

Källa: Malax.fi

MALAX

Träffpunkten utsedd till Årets ledstjärna i Malax

Psykosociala föreningen Träffpunkten r.f. har utsetts till Årets ledstjärna 2025 i Malax. Utmärkelsen delades ut 3 december på den internationella funktionshinderdagen av Rådet för personer med funktionsnedsättning efter en omröstning bland kommuninvånarna. Träffpunkten fick 38 procent av rösterna och gick förbi de andra nominerade, Tina Holms och Lisbeth (Libbi) Bäck.

Föreningen hyllas för sitt varma engagemang och sin låga tröskel för personer med funktionsnedsättningar. Träffpunkten beskrivs som en plats där alla kan vara sig själva, med

I DAG

LEDARE

Året som gick – mellan ljus och skugga



2025 blev ett år av prövningar, anpassning och stillsam motståndskraft

När vi nu lämnar 2025 bakom oss är det svårt att sammanfatta året med ett enda ord. Det har varit ett år av kontraster Året som gick – mellan ljus och skugga, där framsteg och bakslag existerat sida vid sida. Världen fortsätter att leva i efterdyningarna av pan-demin, kriget i Ukraina kastar fortfarande sin mörka skugga över Europa och osäkerheten i världspolitiken har blivit ett nytt normaltillstånd. Samtidigt har Finland, trots ekonomiska bekymmer och ökade spänningar i omvärlden, behållit sin position som ett av världens mest stabila och fungerande samhällen.

Hälsa och välfärd – fungerande, men under press

Covid-19 har gått från pandemi till endemi. Samhället har anpassat sig, och tack vare vaccinering, medi-cinsk utveckling och ökad kunskap är viruset inte längre ett hot mot samhällsfunktionerna. Men pande-min har lämnat spår. Belastningen på vården är fortsatt hög, och de nya välfärdsområdena har haft svårt att hitta sin form.

Debatten har till stor del präglats av nedskärningar, brist på personal och ekonomiska underskott. Mindre har sagts om det som trots allt fungerar: att den som drabbas av en allvarlig sjukdom fortfarande får vård, ofta av hög kvalitet. Välfärdsstaten knakar, men den håller ihop.

Ekonomi och försvar – svåra prioriteringar

Finlands ekonomi har fortsatt att vara ansträngd. Statsskulden har vuxit, och regeringen har tvingats fatta impopulära beslut i form av höjda skatter och avgifter. För hushåll och företag har detta varit kännbart, inte minst i en tid då räntor och levnadskostnader redan pressat ekonomin.

Samtidigt har försvarsutgifterna ökat

kraftigt. Finlands inträde i NATO har förändrat landets säker-hetspolitiska position i grunden, och det osäkra läget i närområdet har gjort det nödvändigt att priori-tera försvaret. Det har inneburit svåra avvägningar, där resurser flyttats från andra samhällssektorer. Trygghet har fått ett nytt pris.

Krig och fred – en brutal verklighet

Kriget i Ukraina har fortsatt utan någon tydlig väg mot fred. Den humanitära katastrofen fördjupas, och Rysslands aggression har skakat Europas säkerhetsordning i grunden. Trots sanktioner och omfattande stöd till Ukraina finns få tecken på kompromissvilja från Moskva. Allt tyder på att president Vladimir Putin inte ser fred som ett alternativ.

I Mellanöstern har kriget i Gaza fortsatt att skörda civila liv och skapa enormt lidande. Ett eldupphör kunde till slut uppnås genom amerikansk medling under president Donald Trump, men konflikten är långt ifrån löst. 2025 har ännu en gång visat hur skör freden är.

Ett varmare Finland – klimatet gör sig påmint

Året markerade också en tydlig klimatologisk milstolpe: för första gången har medeltemperaturen i Finland passerat 1,5 grader över den förindustriella nivån. Det är inte en abstrakt siffra, utan en förändring som redan märks i vardagen.

Vintrarna blir kortare, snösäkra vintrar saknas i stora delar av landet och granbarkborren sprider sig norrut. Än så länge har Finland undvikit verkliga väderkatastrofer, men tecknen finns där: kraftigare regn, längre värmeböljor och förändrade ekosystem. Klimatkrisen är inte längre något som väntar i framtiden – den är här.

Att Parisavtalets 1,5-gradersmål nu överskridits är en allvarlig varningssignal. Anpassning är nödvändig, men utsläppsminskningar är fortfarande avgörande om de långsiktiga konsekvenserna ska begränsas.

Vad väntar 2026?

Framtiden är svår att förutsäga i en värld som förändras allt snabbare. Men erfarenheterna från 2025 pekar i en tydlig riktning: samarbete, tillit och långsiktighet kommer att vara avgörande. Polarisering, kortsiktiga lösningar och enkla svar räcker inte.

Året som gått har rymt både ljus och skugga. Det har prövat samhällets motståndskraft – och visat att den fortfarande finns.

Finland – en oas i en orolig värld

Trots alla utmaningar står Finland kvar som ett av världens mest demokratiska, stabila och fungerande länder. Den höga tilliten, den starka samhällsgemenskapen och respekten för institutioner är tillgångar som vi skall värna om.

NYÅRAFTONENS SPÖKHISTORIA

Spöken eller vardagsmysterier – London-succé till Wasa Teaters stora scen



Teaterpubliken i Vasa kan se fram emot en gastkrämmande upplevelse i vinter när den prisbelönta thrillern 02:22 A Ghost Story får sin svenskspråkiga finska premiär på Wasa Teater.

Pjäsen, som slog igenom stort i London och belönades med Best New Play vid WhatsOnStage Awards, är skriven av Danny Robins, känd från poddarna Uncanny och The Battersea Poltergeist.

I den suggestiva enakta-

ren möter vi paret Jenny och Sam, som nyligen flyttat in i ett nyrenoverat hus där mystiska ljud hörs varje natt exakt klockan 02:22. Sam vägrar tro på något övernaturligt, men när vänner bjuds på middag förvandlas kvällen till en jakt på sanningen bakom händelserna.

Med en stark ensemble bestående av Sonia Haga, Jon Henriksen, Markus Lyttis och Tove Qvickström, under ledning av regissören Ida Kronholm, bjuds publiken på en intensiv föreställning där frågor om

tro, tvivel och relationer står i centrum.

Premiären var i mitten av november och spelas på Wasa Teaters stora scen med textning på svenska, finska och engelska, vilket gör den till ett lockande alternativ för både lokal publik och teaterintresserade besökare.

Och biljetter, dem kan man reservera på teaterns hemsida.

Källa: Wasa Teater pressmeddelande.

Bild: Wasa Teater

WASA TEATER

Stark teatralisk succé – VILD belönas med Wasa Teaters prestigefyll-da scenkonstpris



Den banbrytande teaterföreställningen VILD har tilldelats Stiftelsen Wasa Teaters pris för främjande av scenkonsten i Österbotten 2025, med motiveringen att den på ett kraftfullt och nyskapande sätt lyft fram kvinnlighet, frihet och mänskliga relationer genom scenkonst.

Prissumman är 5 000 euro, och pristagaren valdes ut av Stiftelsens styrelse baserat på nomineringar från allmänheten.

VILD, skapat av konstnärerna Susanne Marins och

Carla Fri, har väckt stark respons både i Finland och i Sverige under sina turnéer. Föreställningen kombinerar igenkännbara berättelser, egenkomponerad musik och en intensiv scenisk närvaro som har berört publiken djupt, skapat samtal och stärkt teaterintresset i hela regionen. Den beskrivs som modig, kraftfull och samtidigt skör – en kombination som speglar flera samtida frågor om identitet och tillhörighet.

Juryns motivering lyfter särskilt fram pjäsen för dess förmåga att inte bara underhålla, utan även att väcka debatt och stärka den regionala identiteten i Öst-

erbotten. Genom VILD ges scenkonsten en möjlighet att förena människor över generationer och gränser.

Föreställningen har dessutom gästspelat på Wasa Teater, där den fick ett varmt mottagande och där publikens reaktioner vittnar om verkets slagkraft. Under 2026 planeras fler gästspel, vilket innebär att ännu fler teaterbesökare får möjlighet att uppleva denna samtida scenkonstnärliga prestation. Wasa Teater

Källa: Wasa Teater pressmeddelande.

Källa: Wasa Teater pressmeddelande.

Bild: Wasa Teater

ARBETSLÖSHET

Arbetslösheten ökar i Österbotten – färre lediga jobb tillgängliga

Arbetslösheten i Österbottens sysselsättningsområde steg i november 2025, både jämfört med föregående månad och för ett år sedan.

Området, som omfattar bland annat Vasa, Korsnäs, Korsholmi och Nykarleby, rapporterade en arbetslöshetsgrad på 7,4 procent – 0,8 procentenheter högre än för ett år sedan. Antalet arbetssökande ökade med 544 personer jämfört med november 2024, till totalt 4 607

registrerade arbetslösa.

Särskilt i Vasa och Mustasaari var ökningen tydlig, medan endast kommunen Vörå noterade en minskning i antalet arbetslösa. Arbetslösheten ökade i nästan alla åldersgrupper, även om antalet arbetslösa under 25 år faktiskt minskade något. Samtidigt har antalet långtidsarbetslösa vuxit betydligt, vilket pekar på strukturella utmaningar på arbetsmarknaden.

Samtidigt minskade antalet lediga jobb kraftigt. I november registrades endast 390 nya lediga platser,

vilket är nästan 28 procent färre än i oktober och över 12 procent färre än samma tid förra året. Totalt var 709 jobb öppna, en minskning med över 14 procent från föregående månad. STT Info

Trots att Österbotten fortfarande ligger under rikets genomsnittliga arbetslöshet, visar utvecklingen att jobbtillgången inte håller jämna steg med antalet arbetssökande – ett trendbrott som kan få konsekvenser för både arbetssökande och arbetsgivare i regionen.

Källa: Vaasa stad / Österbottens sysselsättningsöversikt, 23.12.2025

Fortsättning från sid 1

till stöd för unga ukrainare i Vasaregionen och till Ukraina genom Kalyna rf, en lokal hjälporganisation som arbetar med integration och humanitärt stöd. Initiativet är ett uttryck för Vasas starka engagemang för fred och medmänsklighet, där musik och gemenskap används för att bidra till verklig hjälp i en tid av konflikt.

Vasa svenska församling
Källa: Vasa svenska församling.

NYÅRSREVV

Skratten spirar i Pörtom – dags för ”Grönsaksland”



Pörtoms populära nyårsrevy är tillbaka. Den 10 januari 2026 slås dörrarna upp för årets föreställning som lovar både lokal humor och skarpa iakttagelser under titeln ”Grönsaksland”.

I decennier har revyn i Pörtom varit en av de absoluta höjdpunkterna i nejdén under vinterhalvåret. Årets upplaga, Grönsaksland, har premiär klockan 19.00 och biljettförsäljningen har redan tjuvstartat på nätet. Revyn är känd för att locka storpublik från hela regionen tack vare sin träffsäkra satir och varma lokalkänsla. Arrangörerna Pörtom UF hälsar att det lönar sig att vara ute i god tid för att säkra sin plats i publikhavet.

Källa: Pörtom UF (bokning.portomuf.fi)

VÄRLDSARV

Museipengar till Kvarkens

världsarv



M har öppnat en ansökningskampanj för bidrag som syftar till att stödja skyddet och bevarandet av Finlands UNESCO-världsarv. Ägare i Kvarkenskärgården, vars uppgift är att säkerställa bevarandet av värdet av en unik naturplats, kan också ansöka om bidrag.

Finland ratificerade UNESCO:s världsarvskonvention redan 1987, och Museiverket ansvarar för dess genomförande i Finland. Syftet är att bevilja finansiering för åtgärder som säkerställer att platserna förblir värdiga världsarvsstatus. Bidrag delas ut för ett brett spektrum av projekt:

- Forsknings- och designarbete
- Restaurering och vård
- Restaurerings- och reparationsåtgärder

Finlands kulturarvsmyndighet betonar att världsarvsplatser måste fungera som exempel och främja kunskap om reparationsmetoder och material, vilket även kan tillämpas på andra kulturhistoriska platser.

Finland har totalt sex kulturarvsplatser och en naturplats – Kvarkenskärgården – som har tagits in på UNESCO:s lista. Bidrag kan ansökas av ägarna till platserna och de byggnader som ligger där.

Bidrag kan ansökas elektroniskt senast den 30 januari 2026 kl. 16.00 via Haeavustuksia.fi-tjänsten.

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

Fortsättning på sid 3

Photo Supplement



Photo Supplement - bpress.obh

HÄLSA

Åtta goda vanor för att hålla din hjärna ung

Åldrande är en naturlig process, men deval vi gör varje dag kan avsevärt påverka hur våra kroppar och sinnen åldras.

Vår hjärna, kontrollcentret för alla kroppsfunktioner och tankar, är särskilt känslig för åldrande. Lyckligtvis har forskning visat att vissa hälsosamma livsstilsvanor kan bromsa hjärnans åldrande och minska risken för minnesrelaterade sjukdomar som demens. Dessa vanor, som härrör från American Heart Associations riktlinjer "Life's Essential 8", främjar inte bara hjärthälsan utan också hjärnans vitalitet.

En ny studie utförd av forskare vid University of Maryland belyser vikten av dessa vanor. Genom att analysera livsstilar och MRI-skanningar av nästan 19 000 deltagare i åldrarna 40 till 69 fann studien att individer som följde dessa vanor hade hjärnor som verkade yngre än deras kronologiska ålder. Varje 10-poängs ökning av deras livsstilspoäng motsvarade en hjärna som i genomsnitt var 113 dagar yngre när det gäller vit substans. Vit substans, som bär meddelanden i hjärnan, är avgörande för effektiv informationsbehandling och krymper när vi åldras.

Låt oss utforska dessa åtta viktiga vanor som kan hålla din hjärna ungdomlig och motståndskraftig.

Och den 1 januari är en bra dag för att förbättra en vana.

1. Ät en hälsosam kost

En näringsrik kost utgör hörnstenen i en hälsosam kropp och själ. Fokusera på livsmedel som är rika på näringsämnen, till exempel:

Frukt och grönsaker: Ger viktiga vitaminer, antioxidanter och fibrer.

Fullkorn: Stödjer hållbar energi och kognitiv hälsa.

Baljväxter och bönor: Utmärkta källor till växtbaserade proteiner och fibrer.

Nötter och frön: Rik på hälsosamma fetter och hjärnstärkande näringsämnen som omega-3.

Magra proteiner: Inkludera fjäderfä, fisk och växtbaserade alternativ för att stödja hjärnans funktion. Undvik bearbetade livsmedel, sockerhaltiga mellanmål och för mycket mättade fetter, som kan skada både hjärt- och hjärnhälsan.

2. Få regelbunden motion

Fysisk aktivitet är ett kraftfullt verktyg för hjärnans hälsa. Att ägna sig åt minst 150 minuters måttlig träning (t.ex. rask promenad eller simning) eller 75 minuters intensiv aktivitet (t.ex. löpning) per vecka ökar blodflödet till hjärnan och främjar tillväxten av nya neurala kopplingar. Träning minskar också stress och förbättrar minnet och humöret, vilket är avgörande för det kognitiva välbefinnandet.

3. Undvik tobak

Rökning och användning av e-cigarett skadar blodkärlen, minskar syreflödet till hjärnan och påskyndar kognitiv försämring. Att sluta röka i alla skeden av livet kan leda till betydande förbättringar av hjärnans hälsa och den totala livslängden.

4. Prioritera sömn

Sömn är viktigt för hjärnans reparation och konsolidering av minnet. Sikta på 7-9 timmars kvalitetsömn varje natt. Dålig sömn eller sömnbrist kan leda till problem som försämrat minne, humörstörningar och

en ökad risk för demens. Att etablera en konsekvent sömnrutin och skapa en avkopplande miljö vid sänggåendet kan bidra till att förbättra sömnkvaliteten.

5. Håll en hälsosam vikt

Att hålla ditt kroppsmasseindex (BMI) under 25 minskar risken för fetmarelaterade tillstånd som kan skada hjärnan, såsom diabetes och högt blodtryck. En hälsosam vikt stöder också bättre rörlighet och energinivåer, vilket möjliggör en aktiv livsstil som gynnar kognitiv funktion.

6. Kontrollera kolesterollivåerna

Höga nivåer av "dåligt" LDL-kolesterol kan leda till plackupbyggnad i artärer, vilket begränsar blodflödet till hjärnan. Regelbundna kontroller och kostförändringar – som att minska mättade fetter och öka fibrinetaget – kan bidra till att upprätthålla hälsosamma kolesterollivåer och skydda hjärnans hälsa.

7. Hantera blodsockernivåerna

Förhöjda blodsockernivåer kan skada blodkärl och nerver, vilket ökar risken för tillstånd som diabetes och kognitiv försämring. Att övervaka ditt blodsocker och äta en balanserad kost med livsmedel med lågt glykemiskt index kan hjälpa till att förebygga

dessa problem.

8. Övervaka blodtrycket

Högt blodtryck, som ofta kallas den "tysta mördaren", kan leda till stroke och andra tillstånd som påverkar hjärnans funktion negativt. Att hålla ditt blodtryck under 120/80 mmHg genom livsstilsförändringar och, vid behov, medicinering, kan skydda din hjärna från skador.

Varför dessa vanor är viktiga

Att följa dessa åtta vanor stöder inte bara hjärnans hälsa utan bidrar också till det allmänna välbefinnandet. Den kumulativa effekten av att äta bra, hålla sig aktiv och hantera viktiga hälsomått säkerställer att hjärnan får de näringsämnen, syre och stimulans den behöver för att hålla

sig skarp.

Genom att införliva dessa vanor i din dagliga rutin kan du vidta proaktiva åtgärder för att skydda din hjärna mot för tidigt åldrande och minnesrelaterade sjukdomar. Börja smått – fokusera på en eller två vanor och bygg gradvis vidare därifrån. Med tiden kan dessa förändringar

leda till djupgående fördelar, vilket håller din hjärna ungdomlig och ditt sinne smidigt långt upp i åren.

Din hjärna är din mest värdefulla tillgång. Vårda den med omsorg, och den kommer att tjäna dig väl under hela ditt liv.

Fortsättning från sid 3

personliga vårdrelationen nyckeln till högkvalitativ primärvård," säger Sara Launio, chefsläkare vid Finlands institut för hälsa och välfärd.

Sju vålmäendetjänster 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.

ÖVERVIKT

Ny diabetesmedicin visar re-kordviktninskning – överträffar konkurrenten

En stor klinisk studie visar att läkemedlet tirzepatide (Mounjaro) ger betydligt större viktninskning än semaglutid (Ozempic) hos vuxna med fetma utan diabetes. I den randomiserade fas III-studien 751 personer under 72 veckor, och resultaten visar en genomsnittlig viktninskning på cirka 20 procent med tirzepatide jämfört med drygt 13 procent med semaglutid – en klar skillnad som kan få omfattande betydelse för behandling av fetma som sjukdom.

Studien visar också att midjemått minskade i större utsträckning med tirzepatide, vilket kan peka på minskad risk för hjärt- och metabola komplikationer. Biverkningarna var i huvudsak milda till måttliga, med gastrointestinala symtom som vanligast.

Resultaten publicerades i den ansedda tidskriften The New England Journal of Medicine och kan påverka hur läkare väljer läkemedel för viktbehandling i framtiden.

Källa: The New England Journal of Medicine (doi:10.1056/NEJMoa2416394).

INTENSIVVÅRD

THL: Tre av fyra intensivvårdade patienter lever ett år senare

En ny studie från Institutet för hälsa och välfärd (THL) visar att ungefär 75 procent av de patienter som vårdats på intensivvårdsavdelning för kritisk sjukdom fortfarande lever ett år efter vårdtillfället. Studien omfattade patienter från flera sjukhus och olika tillstånd, bland annat efter operationer och allvarliga infektioner.

Resultaten visar att modern intensivvård räddar många liv, även om rehabilitering och återhämtning kan vara lång. Faktorer som patientens ålder, underliggande sjukdomar och hur snabbt vården påbörjades påverkar utfallet, men generellt är överlevnaden klart högre än tidigare. THL lyfter fram att forskningen ger viktig information om vårdens effekt och kan stödja både kliniska beslut och hälso-politisk planering framöver.

Källa: THL-studie

FÄSTINGSJUKDOMAR

Fästingburen encefalit (inflammation i ökar – fler och fler personer hamnade på sjukhus

Fästingburen encefalit (TBE) har blivit betydligt vanligare i Finland under 2025, och flera av infektionerna har krävt sjukhusvård. Detta anges i ett pressmeddelande publicerat av HUS den 3 december 2025.

Förra året rapporterades 195 TBE-fall i Finland, men i slutet av november 2025 hade redan 228 nya fall registrerats. I HUS-området har antalet infektioner ökat från 91 till 120. Faktorerna anses vara varmare vintrar och ett utökat fästingområde, bland annat.

Tre av fyra smittade har otillräckligt vaccinations-skydd – 69 % är helt ovaccinerade och 13 % har inte slutfört eller gått ut sin vaccinationsserie. Enligt ett pressmeddelande från HUS har upp till 14 % av patienterna behövt intensivvård eller intensivvård, och vissa personer som återhämtar sig från intensivvård behöver lång rehabilitering innan utskrivning.

TBE-viruset överförs vanligtvis genom ett fästingbett, och det enda effektiva sättet att skydda sig är vaccination. Vaccinet förhindrar infektion hos cirka 90 % av de vaccinerade.

HÄLSA

Ozempic kan vara farligt för dina ögon

Ozempic, som är mycket populärt som diabetesmedicin och viktnedkningsprodukt, 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 blodfettinivåer löper till exempel störst risk att

Fortsätter på sid 5

RYMDEN

Sänd ditt namn på en rymdfärd, runt månen

Ditt livs rymdresa väntar – och du är inbjuden att följa med.

NASA förbereder sig för att återföra mänsklig-heten till månen, och du kan vara en del av äventyret utan att lämna jorden. Inför den kommande Artemis II-missionen, som planeras lyfta tidigast i februari 2026, bjuder rymdstyrelsen in människor från hela världen att ”gå ombord” på rymdfarkosten Orion genom att skicka med sina namn på resan runt månen.

Artemis II är en historisk tio dagar lång test-flygning och den första bemannade expeditionen inom Artemis-programmet. Medan fyra astronauter kommer att befinna sig fysiskt i kapseln, kommer tusentals virtuella passagerare att göra dem sällskap. Alla inskickade namn lagras på ett digitalt minneskort inuti farkosten när den rundar månens baksida – längre bort från jorden än någon människa har varit på över 50 år.

Det är gratis och enkelt att delta. Genom att besöka NASA:s webbplats kan du registrera ditt namn och få ett personligt digitalt ”boardingkort” som ett minne. Det är ett symboliskt sätt att knyta samman människor världen över med nästa stora steg i rymdens utforskning. Sista dagen för anmälan är den 21 januari 2026.



Referens: NASA - Launch Your Name Around Moon in 2026

BILD: Credit NASA

Fortsättning från sid 4

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.

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 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 ansträngning.

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 cellexerationsmekanismer. 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 stömmningsövervakning. 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

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 anfällen 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 sömnaväglädning.

LITTERATUR

LITTERATUR

Adlibris bästsäljare 2025: Dan Brown på förstaplatsen – finska författaree var starkt i fokus

Den nätbaserade bokhandeln Adlibris publicerade topplistorna över bästsäljande böcker 2025, och den internationella spänningsförfattaren Dan Brown klättrar till toppen med sin bok The Secret of Secrets.

Samtidigt har de finska författarna Satu Rämö och Finlandiapristagaren Monika Fagerholm en stark närvaro bland bästsäljande författare. Browns verk var bästsäljande roman både i skönlitteratur och totalförsäljning, medan Rämös deckarroman Tinna och Fagerholms Finlandiaprisbelönade Isolation Mode båda var framgångar högst upp på listan. Det breda utbudet av topplistor speglar läsarnas olika intressen: kategorierna skönlitteratur, facklitteratur, välmåendeverk och barnböcker finns alla representerade i de mest populära böckerna 2025. Listan inkluderade också Sauli Niinistös bok om utrikes- och säkerhetspolitik samt en stickbok som kombinerar teman relaterade till hantverk och välbefinnande. I år har läsarna letat efter underhållande berättelser, aktuell information och läsupplevelser relaterade till vardagsvälbefinnande. Källa: Adlibris Finland Oy pressmeddelande, 19.12.2025.

AI

GEMINI 3

Gemini 3 – ett stort steg framåt inom artificiell intelligens

Gör dig redo att bli förbluffad! Google har precis släppt den senaste versionen av sin banbrytande AI-modell, Gemini 3, och den är inget mindre än revolutionerande.

Detta är inte bara en uppgradering; Det är ett enormt framsteg inom AI som tänjer på gränserna för vad vi trodde var möjligt. En av de mest fantastiska nya funktionerna är dess kraftigt utökade kontextfönster. Föreställ dig en AI som kan förstå och bearbeta otroligt långa, komplexa flöden – hela böcker, timmar av videor eller enorma datamängder – allt på en gång, utan att tappa greppet om detaljerna. Gemini 3 kan göra just det, vilket resulterar i mycket mer konsekventa, nyanserade och insiktsfulla svar än någonsin tidigare. Detta är en game-changer för allt från komplexa kodningsprojekt till djupgående forskning och kreativt skrivande. Men innovationerna slutar inte där. Gemini 3 har förbättrade multimodala funktioner, vilket innebär att den inte bara förstår text; Den förstår verkligen och integrerar sömlöst information från bilder, ljud och video. Du kan mata den med ett dokument, en mötesinspelning och en relevant bild, och den kommer att göra kopplingar och ge sammanfattningar som är chockerande exakta och intelligenta. Denna nya version är utformad för att vara mer intuitiv, kraftfullare och i slutändan mer användbar inom en mängd olika tillämpningar. Det lovar att förändra hur vi interagerar med AI, göra komplexa uppgifter enklare och öppna dörrar till helt nya former av innovation. Gör dig redo, för AI:s framtid är här, och den heter Gemini 3!

GEMINI 3

Vad kostar Gemini 3?

Gemini 3:s prissättning och tillgång är uppdelade i olika nivåer för konsumenter, studenter och utvecklare.

Här är en översikt över om Gemini 3 är gratis och vad de fullvärdiga versionerna kostar:

- Fri tillgång (grundläggande modell)
- Ja, grundmodellen av Gemini 3 finns tillgänglig gratis.
- Plattform: Tillgänglig via Gemini-appen (webb och mobil).
- Funktioner: Denna gratisnivå erbjuder grundläggande AI-funktionalitet, inklusive grundläggande textchatt, resonemangsuppgifter och enkel multimediastöd.
- Begränsningar: Den har begränsad tillgång till de mest avancerade funktionerna, såsom ett ultralångt kontextfönster och de högsta inferensmöjligheterna.
- Betalda nivåer (Pro och Ultra-modellerna)
- Den fulla kraften i Gemini 3 Pro och Gemini 3 Ultra – ett kraftigt utökat kontextfönster, avancerade multimodala funktioner och djupare resonemang – kräver en betald prenumeration eller betala efter behov.

INTERNATIONELLT

EDITH PIAF

110 år sedan Edith Piaf föddes



För 110 år sedan, den 19 december 1915, föddes en flicka i Paris som skulle komma att bära hela Frankrikes sorg, längtan och trots i sin röst. Edith Piaf – ”den lilla sparven” – växte upp i yttersta fattigdom, omgiven av gatornas brutalitet och tillfälliga mirakel. Hennes liv var **Fortsätter på sid 6**

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 häpnadsväckande storskaliga projektioner – Lux Helsinki passar alla konstnärliga smaker. Lokala och internationella konstnärer samlas för att visa upp sina innovativa visioner och tän-

ja 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 estetiken. 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 besökare 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.

Fortställning från sid 5

från början märkt av överlevnad.

Hon sjöng först för mynt på trottoarerna, men hennes röst var större än gatan. Den bar på ett mörker som inte gick att träna fram: förlusten av ett barn, våldsamma relationer, missbruk, sjukdom och ständiga olyckor. Varje tragedi satte sig i hennes säng, som om smärtan var bränslet som höll henne vid liv. När Piaf sjöng La vie en rose eller Non, je ne regrette rien var det inte sentiment – det var bekräftelse. Hon sjöng som om varje ton kunde vara den sista. Publiken hörde inte bara en sångerska, utan ett liv som brann fram Hon dog redan 1963, endast 47 år gammal, utmattad och bruten. Ändå lever Edith Piaf vidare, generation efter generation. Hennes röst fortsätter att påminna oss om att kärlek kan vara förgörande, livet obarmhärtigt – och konsten odödlig. Musikteatern Piaf – jag ångrar ingenting fortsätter på stadsteatern fram till våren 2026. Bild.: Wikimedia Commons, Studio Harcourt, Public domain

RYSSLAND

RUSSIA

Lavrov varnar för ’nazistisk uppståndelse’ i europeiska huvudstäder



I ett provocerande tal har Rysslands utrikesminister Sergey Lavrov hävdad att nazistiska ideologier återuppstår i Europas hjärta

I en intervju med Islamic Republic of Iran Broadcasting Corporation den 15 december 2025 riktade Lavrov in sig på stora politiska nav som Bryssel, Berlin, London och Paris, samt de baltiska staterna, och anklagade dem för att anta "uppenbara nazistiska metoder" i sina nuvarande geopolitiska strategier. Lavrov drog historiska paralleller och antydde att västvärldens stöd för den nuvarande ukrainska regeringen speglar handlingarna från Adolf Hitler och Napoleon Bonaparte. Han kritiserade europeiska ledare för att påstås ha ignorerat vad han beskrev som nazistiska metoder som begicks i Ukraina. Dessa uttalanden markerar en ytterligare förhärdning av Moskvas retorik mot väst och ramar in den pågående konflikten som en grundläggande kamp mot extremistiska ideologier. Även om dessa påståenden är mycket kontroversiella och avvisas av västerländska tjänstemän, ger de en skarp inblick i Kremls nuvarande världsbild och den ökande diplomatiska klyftan mellan Ryssland och Europa. Referens: Ryska federationens utrikesministerium Bild: Wikimedia Commons, U.S. Department of State, Public

RYSSLAND

Ryssland hånar Finlands träskplaner – ”propaganda för att skrämman folket”

Ryssland riktar skarp kritik mot Finlands och Polens planer på att återställa våtmarker, som enligt ryska medier skulle ha ett säkerhetspolitiskt syfte. I en intervju med den ryska tidningen Gazeta hävdar statsdumans ledamot Andrei Kolesnik att åtgärderna är meningslösa och bygger på "västlig propaganda". Enligt Kolesnik har Ryssland inga planer på att angripa Finland eller Polen. Han menar att hotbilderna används för att rättfärdiga offentliga utgifter och skrämman den inhemska befolkningen. Uttalandet är ännu ett exempel på hur Moskva avfärdar nordiska och europeiska säkerhetsåtgärder i ett allt mer spant politiskt klimat. Källa: Gazeta.ru

USA

Trump införde "Gold Card"-visumet – högt pris väcker kritik

Den uppskattade kostnadsnivån för det senaste immigrationsprogrammet i USA, det så kallade

Gold Card-visumet, har väckt livlig debatt och kritik.

Programmet är utformat för att attrahera förmögna investerare och entreprenörer, men visumavgifterna har enligt uppgift varit betydligt högre än i tidigare kategorier. Experter uppskattar att den nya visumkategorin kan öka urvalet av invandring baserat på rikedom och försvaga systemets rättvisa. Och priset – vi vet inte säkert än, men troligen behövs minst en miljon dollar.

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

Stigande värme: Arabiska regionen står inför aldrig tidigare skådade klimathot

Den arabiska regionen värms upp i en takt som är betydligt högre än det globala genomsnittet, vilket utlöser en rad eskalerande miljö- och socioekonomiska kriser

En färsk rapport från Världsmeteorologiska organisationen (WMO) visar att den accelererande temperaturökningen sätter enorm press på vattenresurser, livsmedelssäkerhet och folkhälsa i Mellanöstern och Nordafrika.

Data visar att det senaste decenniet var det varmaste som någonsin uppmäts för regionen, med extrema värmeböljor som blivit allt vanligare och intensivare. Dessa stigande temperaturer förvärrar kronisk vattenbrist och leder till allvarligare torka, som i sin tur förstör det lokala jordbruket. Utöver värmen upplever regionen också en ökning av sand- och dammstormar, vilket ytterligare påverkar luftkvaliteten och infrastrukturen. Experter varnar för att utan brådskande klimatanpassning och internationellt samarbete kan "klimathotspots" inom arabvärlden drabbas av irreversibla ekologiska skador och hota miljontals människors försörjning. Referens: Världsmeteorologiska organisationen (WMO)

RYMDEN

RYMDFÄRDER

Mänsklighetens stora kliv tillbaka till månen



närhet på över 50 år.

Uppdraget, som planeras till 2026, kommer att föra fyra astronauter—Reid Wiseman, Victor Glover, Christina Koch och Jeremy Hansen—på en spännande resa runt månen. Under den tio dagar långa färden ska besättningen testa rymdfarkosten Orions livsuppehållande system och navigationsförmåga. Även om de inte landar på ytan denna gång, fungerar flygningen som en avgörande bro mot framtida permanenta månbaser. Detta markerar en ny era av utforskning och visar att människan är redo att färdas längre ut i rymden än någonsin tidigare.

Reference: NASA - Artemis II Mission Overview

LIVETS GÅNG

The Empty Nest Syndrome – när barnen lämnar hemmet



Det är en tid som vi alla förr eller senare måste konfrontera – när barnen har flyttat hemifrån och lägenheten, eller huset, plötsligt känns tomt. The Empty Nest Syndrome, det tomma boets syndrom, är en känsla av sorg och förlust som många föräldrar upplever när deras barn lämnar boet för att påbörja sina egna liv. Men vad innebär detta egentligen?

Känslor av förlust

- **Sorg:** Många föräldrar känner en djup sorg när de inser att deras barn inte längre är en del av vardagen. Det kan vara en känsla av tomhet som är svår att sätta ord på.
- **Osäkerhet:** Efter att ha varit förälder i många år kan det vara skrämmande att plötsligt stå inför en osäker framtid. Vad ska man göra med all den tiden som nu finns över?
- **Glädje:** Å andra sidan kan det också finnas en känsla av glädje och stolthet över att barnet har blivit vuxet och tar sina första steg mot självständighet.

Att hantera tomheten

Så hur går man vidare när tomheten sätter in? Här är några förslag:
1. Skapa nya rutiner: Det kan vara

en bra idé att sätta upp nya rutiner för att fylla den tid som tidigare användes för att ta hand om barnen.
2. Hobbyer och intressen: Nu är det en utmärkt tid att återupptäcka gamla intressen eller prova på nya hobbies. Kanske är det dags för målning, trädgårdsskötsel eller att lära sig spela ett instrument?
3. Resa: Att planera resor, både korta och långa, kan vara ett spännande sätt att utforska världen och njuta av livet.
4. Sociala aktiviteter: Att umgås med vänner och delta i sociala aktiviteter kan hjälpa till att fylla det tomrum som uppstår.

En ny början

The Empty Nest Syndrome behöver inte vara enbart en sorglig tid. Det kan också ses som en möjlighet till ny början. Föräldrar får nu chansen att återupptäcka sig själva utan att ständigt behöva tänka på barnens behov. Det är en tid för att fokusera på sina egna drömmar och mål. Så nästa gång känslan av tomhet kryper på, kom ihåg att det också är en tid för självupptäckte och nyfikenhet. Livet är fullt av möjligheter, och ibland kommer de när vi minst anar det.

VÅRA TIDNINGAR

Wasa Dagblad, Waasan Päivälehti och Wasa Daily fyller tre år



Wasa Dagblad – Din lokala och lokalt ägda nyhetstidning på svenska i Vasa

Det är nu tre år sedan vår stad och dess omgivningar fick ett välkommet tillskott i form av tre nya dagstidningar: den svenskspråkiga Wasa Dagblad, den finskspråkiga Waasan Päivälehti och den engelskspråkiga Wasa Daily, som även regelbundet publicerar material på ukrainska.

En unik lokal röst
Wasa Dagblad är inte bara en svensk nyhetstidning – det är också en av de få helt lokalt ägda tidningarna i regionen. Till skillnad från våra större konkurrenter, som har ägare i Stockholm och Seinäjoki, är vi rotade här i Vasa. Vi är stolta över att vara en tidning som speglar Vasaregionens särprägel, samtidigt som vi erbjuder ett nationellt och globalt perspektiv.

Varför välja Wasa Dagblad?
Experter rekommenderar att man regelbundet läser minst två dagstidningar. Förutom exempelvis Vasabladet eller Ilkka-Pohjalainen är Wasa Dagblad ett perfekt komplement. Vi fokuserar på att erbjuda unika inslag – nyheter och analyser som du inte all-

tid hittar i andra tidningar.

Våra specialområden inkluderar:
Kultur: Vi bevakar lokala och nationella evenemang inom konst, teater och musik. Historia: Vi publicerar regelbundet artiklar som ger fördjupad förståelse för både regional och global historia. Klimat och miljö: Vi rapporterar noggrant om klimatförändringens effekter och dess betydelse för vår framtid. Evenemang: I varje nummer hittar du tips och information om kommande evenemang i regionen. Trots att vi är en gratis tidning är vi stolta över att hålla höga journalistiska standarder. Vi är politiskt och ekonomiskt oberoende, och vårt mål är att leverera objektiv och trovärdig journalistik.

AI – en del av framtidens journalistik
Wasa Dagblad ligger i framkant när det gäller att använda artificiell intelligens i redaktionellt arbete. Med hjälp av avancerade AI-verktyg som ChatGPT och Gemini skapas utkast för faktakoll, översättningar och nyhetssammansättningar. Allt innehåll granskas och redigeras av våra journa-



listers för att säkerställa kvalitet och noggrannhet. Vi tar fullt ansvar för allt som publiceras i tidningen.

En tidning för framtiden
Under våra tre år har Wasa Dagblad utvecklats i snabb takt, men vi nöjer oss inte där. Våra långsiktiga mål inkluderar att börja publicera dagligen och lansera en omfattande papperstidning på fredagar, med extra innehåll som räcker hela helgen. När detta blir verklighet beror till stor del på våra annonsörer – och vi ser fram emot

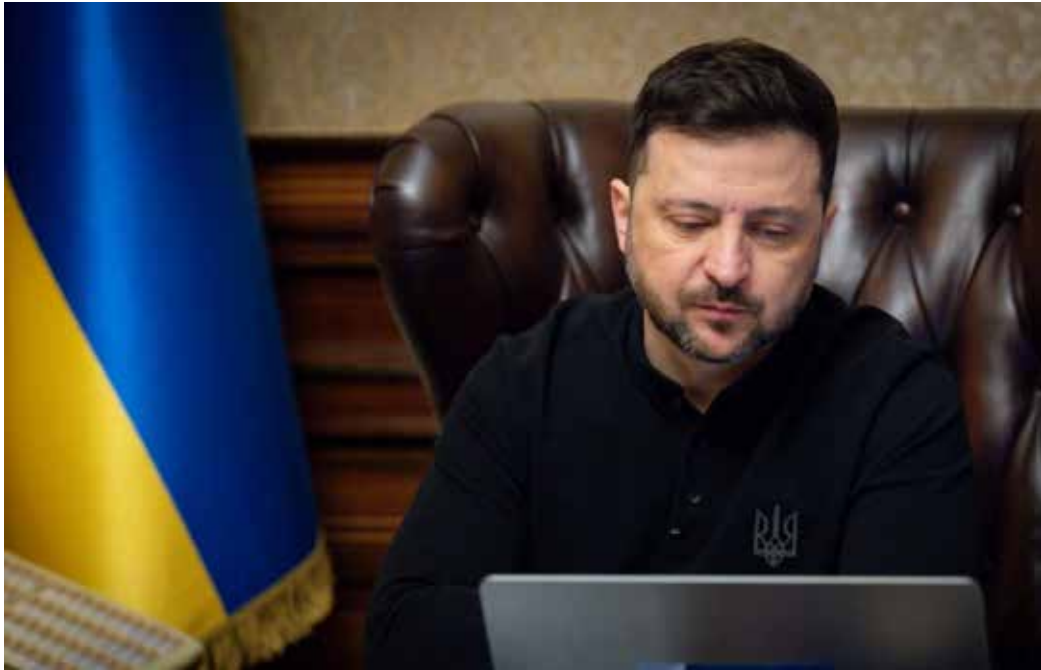
tiken. Winston vaknade upp med ordet “Shakespeare” på läpparna. Tv-skärmen gav ifrån sig en öronbedövande vissling som fortsatte på samma sätt i trettio sekunder. Klockan var inte sju över femton, vilket var dags för kontorsarbete. Winston ryckte upp sin kropp ur sängen

– naken, för en medlem av det yttre sällskapet fick bara tre tusen klädkuponger om året, och en pyjamas kostade sexhundra – och grep ett sjaskigt linne och ett par shorts som låg tvärs över en stol. De fysiska rycken skulle börja om tre minuter. Hans ögonblick fördubblades han av ett våldsamt hostanfall, som nästan alltid angrep honom strax efter att han vaknat. Den tömde hans lungor så fullständigt att han bara kunde börja andas igen genom att lägga sig på rygg och ta en serie djupa flämtningar. Hans vener hade svullnat upp av ansträngningen från hostan, och åderbråcket hade börjat klia.
“Trettio till fyrtio personer!” skrek en genomträngande kvinnoröst. “Trettio till fyrtio personer! Ta era platser, snälla. Trettiotal till fyrtiotal!”



UKRAINE PRESIDENT

Alongside Preparations for a Meeting With President Trump in the United States, Volodymyr Zelenskyy Held Six Phone Calls With European Leaders and the NATO Secretary General: The Agreement Is Getting Closer



gining of Russia's full-scale aggression, and starting January 1, it will be coordinating the work of the Nordic-Baltic Eight countries.

The conversation also covered the implementation of joint projects under the SAFE instrument, as well as the significance of the PURL initiative, which enables Ukraine, among other things, to strengthen its air defense and protect its energy sector.

During his call with Mark Carney, the President thanked Canada for its clear recognition of the necessity for joint efforts to guarantee security and real recovery.

The Head of State emphasized that, in the coming days, much can be accomplished both bilaterally between Ukraine and the United States, as well as with the Coalition of the Willing partners. It is critical that everyone jointly and constructively bolsters Ukraine's ability to protect life, reinforces its front-line positions, and enhances the effectiveness of the negotiation process.

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.

26.12.2025
Alongside preparations for a highest-level meeting with U.S. President Donald Trump, President of Ukraine Volodymyr Zelenskyy held six separate phone calls: with President of Finland Alexander Stubb, Prime Minister of Estonia Kristen Michal, Prime Minister of Canada Mark Carney, Prime Minister of Denmark Mette Frederiksen, Federal Chancellor of Germany Friedrich Merz, and NATO Secretary General Mark Rutte.

The Head of State briefed them on diplomatic efforts, shared the latest details of talks with the American side, and thanked them for their support for Ukraine.

Volodymyr Zelenskyy and Alexander Stubb updated each other on their contacts with partners. Ukraine is preparing for meetings and negotiations in the United States, and as of today, the Ukrainian and American negotiating teams have made significant progress. According to the President of Ukraine, much has been accomplished in drafting the ne-

cessary security guarantees, the recovery and economic development plan, as well as the 20-point framework document.

The Presidents of Ukraine and Finland share the view that the intensity of this work is truly helping, and that not a single day or hour can be lost.

Volodymyr Zelenskyy and Kristen Michal discussed further cooperation and the importance of continued support for Ukraine. The Head of State stressed that Estonia has been supporting Ukraine greatly since the very be-

VECKANS KONSTUPPLEVELSE



Fanny Churberg
12.12.1845 i Vasa - 10.5.1892 i Helsingfors
Vinterlandskap, Talvmaisema, Winter Landscae 1860-1869

1984
EN ROMAN AV
George Orwell
Del 13

I den träsiga häcken på motsatta sidan av åkern vajade almarnas grenar mycket svagt i vinden, och löven rörde sig i täta massor som kvinnohår. Någonstans i närheten, men utom synhåll, fanns en klar, långsamt strömmande bäck där gäss simmade i dammarna under pilträden.
Flickan med mörkt hår kom emot honom över fältet. Med vad som tycktes vara en enda rörelse slet hon av sig kläderna och slängde dem föraktfullt åt sidan. Hennes kropp var vit och slät, men det väckte ingen lust hos honom. Ja, han tittade knappt på den. Vad som överväldigade honom i det ögonblicket var beundran för den gest med vilken hon hade kastat sina kläder åt sidan. Med sin elegans och vårdslöshet tycktes den utplåna en hel kultur, ett helt tankesystem, som om Storebror och partiet och tankepolisen alla kunde sopas till intet genom en enda lysande armrörelse. Det var också en gest som tillhörde an-

Winston ställde sig i givakt framför tv-skärmen, på vilken bilden av en ung kvinna, tanig men muskulös, klädd i tunika och gymnastikskor, redan hade dykt upp.
“Böjda och sträckta armar!” rappade hon fram. “Ta god tid på dig hos mig. Ett, två, tre, fyra! Ett, två, tre, fyra! Kom igen, kamrater, lägg lite liv i det! Ett, två, tre, fyra! Ett, två, tre, fyra...”
Smärtan av hostattacken hade inte riktigt drivit ut det intryck som drömmen hade gjort ur Winstons sinne, och övningens rytmiska rörelser återställde det något. Medan han mekaniskt sköt armarna fram och tillbaka, med ansiktet i ansiktet med den blick av bister njutning som ansågs passande under de fysiska rycken, kämpade han för att tänka sig tillbaka in i den dystra perioden av sin tidiga barndom. Det var utomordentligt svårt. Efter det sena femtiotalet bleknade allt. När det inte fanns några yttre uppteckningar som du kunde hänvisa till, förlorade till och med konturerna av ditt eget liv sin skärpa. Ni mindes stora händelser som med stor sannolikhet inte hade inträffat, ni mindes detaljerna i händelserna utan att kunna återge deras atmosfär, och det fanns långa tomma perioder som ni inte kunde hänföra någonting till. Allt hade varit annorlunda då. Till och med namnen på länderna, och deras former på kartan, hade varit annorlunda. Airstrip One, till

exempel, hade inte kallats så på den tiden: den hade hetat England eller Britannien, även om London, det var han ganska säker på, alltid hade kallats London.
Winston kunde inte definitivt minnas en tid då hans land inte hade varit i krig, men det var uppenbart att det hade varit en ganska lång period av fred under hans barndom, eftersom ett av hans tidiga minnen var ett flyganfall som tycktes överraska alla. Kanske var det vid den tiden då atombomben hade fallit över Colchester. Han mindes inte själva räden, men han mindes hur hans fars hand grep om hans egen när de skyndade ner, ner, ner till någon plats djupt nere i jorden, runt, runt en spiralformad resväska som klingade under hans fötter och som till slut tröttade ut hans ben så att han började gnälla och de måste stanna och vila. Hans mor följde på sitt långsamma, drömmande sätt långt efter dem. Hon bar på hans lillasyster – eller kanske var det bara ett knyte filter som hon bar på: han var inte säker på om hans syster hade fötts då. Till slut hade de kommit ut på en bullrig, trång plats som han hade uppfattat som en tunnelbanestation.
Det satt människor över hela det stenbelagda golvet, och andra människor, tätt packade tillsammans, satt på metallbritsar, den ena ovanför den andra.

PRESSMEDDELANDE 1.1.2026

Wasa Dagblad, Waasan Päivälehti och Wasa Daily inleder sitt fjärde verksamhetsår - lokalt ägd journalistik växer i Vasaregionen



ORANGE DAGAR
Orange Dagar 2025 mot våld i hemmet

Vasans bild:
Fotografiska utställningen på Vasas bild

VASA UNIVERSITET
Virtuell batterimodell banar väg för simuleringar av elbilar

STUNDARS
Julpromenad 17.12

MAJÅK
De vackraste julbängarna i Majåk

KORSHOLM
Julens skänning i Korsholm - marknader, vandringar och de vackraste julbängarna

Den lokala mediescenen i Vasa präglas av utveckling och nytänkande. Wasa Dagblad, Waasan Päivälehti och Wasa Daily har nu funnits i tre år och inleder sitt fjärde verksamhetsår med stärkt innehåll, tydlig vision och växande genomslag.

På en kort tid har publikationerna utvecklats från experimentella projekt till fullvärdiga nyhetstidningar och utgör i dag en viktig del av den lokala mediamiljön. De är samtidigt i det närmaste de enda dagstidningar-na i regionen som är lokalt ägda och lokalt producerade.

Tre språk – ett lokalt engagemang
Den finskspråkiga Waasan Päivälehti kompletteras av den svenskspråkiga Wasa Dagblad samt den engelskspråkiga Wasa Daily, som vid behov även publicerar material på ukrainska. Tillsammans når tidning-arna en bred och mångspråkig publik: lokala invånare, företag, studerande och internationella experter. Gemensamt för alla tre är ett starkt fokus på kvalitet, objektivitet och kulturjournalistik, med bevakning av lokala nyheter, historia, samhällsfrågor och klimatrelaterade ämnen.

Broadsheet – formatet som ger utrymme

för innehåll
Under hösten 2025 övergick tidningarna till broadsheet-format, ett klassiskt tidningsformat som används av många av världens ledande dagstidningar men är ovanligt i Finland. Formatet möjliggör större journalistiskt djup, fler nyheter per sida och en mer överskådlig helhetsbild än dagens dominerande tabloid-format.

Digitalt först – men tydliga framtidsplaner
I nuläget publiceras tidningarna digitalt en gång i veckan, men målsättningen är ambitiös: daglig uppdatering på webben och på sikt en omfattande tryckt fre-dagsutgåva med innehåll för hela hel-gen. Förverkligandet sker stegvis och i nära samarbete med annonser-sörer och samarbets-partner.

Modern teknik i journalistikens tjänst
Waasan Päivälehti ligger i framkant när det gäller användning av modern teknik. Redaktionerna använder avancerade AI-verktyg för bland annat fakta-kontroll, översättning-ar och research. Allt material granskas och godkänns dock alltid av ansvariga journa-lister – tekniken är ett stöd, inte en ersättare.

Historien som kompass

Tidningarna lägger stor vikt vid historisk kontext. Med regelbundna artiklar om regionens förflutna ges läsarna verktyg att bättre förstå både samtid och framtid, i linje med filosofen George Santayanas väl-kända ord om historiens betydelse.

Tillsammans vidare
När tidningarna nu inleder sitt fjärde verksamhetsår görs det med engagemang och tacksamhet. Redaktionerna välkomnar nya läsare och uppskattar fortsatt dialog och respons. Vi riktar ett varmt tack till alla läsare och samarbetspartner som varit med på resan hittills – och ser fram emot att fortsätta utveckla en stark, oberoende lokal journalistik i Vasaregionen.

För mer information: Hans Björknäs, chefredaktör
Telefon: +358 40 546 2455
E-post: wasadagblad@gmail.com
Adress: Wasa Dagblad Skolhusgatan 37 B 7 65100 Vasa
Tidningarna: https://vpress.ovh
Bildarkiv: https://vpress.ovh/KA.pdf

(Bilder och omslag kan fritt användas i samband med artiklar om tidningarna)

HUMOR FÖR ETTHUNDRA ÅR SEDAN

VAGABONDER EMEL-LAN.

Kalle:
— Hörr’u du, Pelle, vi är allt bättre lottade än alla grevar nrh baroner.
Pelle:
— Hur så då?
Kalle:
— Jo, sirrdu, vi kunna inte gifta oss under vårt stånd.

VARFÖR?

Gossen: — Mamma, hur tuppen hår? Mamman: — Nej, tuppen har fjäder.
Gossen: — Varför har den kam då?

MODERNT KRUT.

Korprulen: — Kun 4711 säja mej varför kulbanan är hågformig? 4711: — Dä’ a’” la krokigt krut i putronen.

MOTHUGG.

Värden (argt) :
— Sedan ni supit er fulla på andra lokaler kommer ni hit!
Gästen:
— Na-na-tur-ligtvis! I ny-nyktert tillstånd går väl ingen på er sy-sylta!

ÄTA OST PÅ KVÄLLEN

Larsson: „Jag vet inte varav det kommer sig, men då jag äter ost på kvällen, kan jag inte sova.” Lisa: „Med mig är det alldeles tvärtom, när jag sover, kan jag inte äta ost.”

ARBETET ADLAR

Prästen; „Det ligger ingenting förnedrande i att arbeta, Jonas. Jonas; „Nej, det predikar jag också alltid för hustru.

LOGISKT

Elbert H. Gary, direktör för The United States Steel Corporation är känd för sina träfande svar. En dam frågade honom en dag: Tror ni att stål-laktierna kommer att gå upp eller ned? Ja, blev svaret, det tror jag. De står sällan stilla och de kan inte gå åt sidan

BEGÅVAD FAMILJ

Ni är en ofantligt talangfull familj, sade den artiga gästen. Er son blåser flöjt, er hustru är pianist or dotter violinist. Vad är ni själv?
Pessimist, blev svaret.

ÅSKVÄDER

Herrn: Det var ett förskräckligt åskväder i natt...
Frun: O, gud, varför väckte du mig inte? Du vet att jag inte kan sova när åskan går!

KORT KLÄNNING

En ny synpunkt. Herr och fru Mattson vänta gäster till middagen och herr Mattson granskar kritiskt sin hustrus klänning. Är den inte en smula djärv? framkastar han. Lite för kort och lite för urringad? Jag vill säga dig en sak, säger fru Mattson. De ha kommit för att träffa mig. Det är mig de vill se och inte klänningen eller hur?

SCHACK

Den unga schackspelaren:
— Nu gjorde jag dig matt ändå, gamle gosse, så mycket yngre jag än är både som

Astronomic picture of the week:

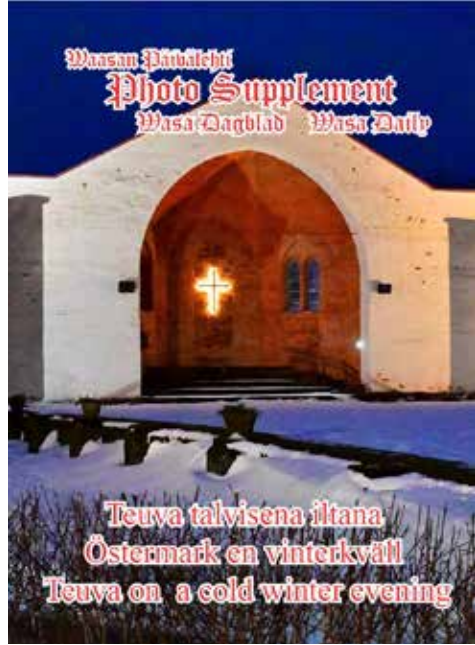
The star cluster NGC 3293



In this image from the Wide Field Imager on the MPG/ESO 2.2-metre telescope at ESO's La Silla Observatory in Chile young stars huddle together against a backdrop of clouds of glowing gas and lanes of dust. The star cluster, known as NGC 3293, would have been just a cloud of gas and dust itself about ten million years ago, but as stars began to form it became the bright group we see here. Clusters like this are celestial laboratories that allow astronomers to learn more about how stars evolve.

Credit: ESO/G. Beccari
Creative Commons Attribution 4.0 International

Nästa vecka:



BLOGGSKRIBENTER

Skriv i Wasa Dagblad – Vi söker blogg-författare!

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

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

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

Intresserad? Skicka din blogg-idé 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 utrymmet är ju begränsat,så skriv gärna rätt så kort! Säsänd gärna inlägg till: wasadagblad@gmail-com

ANNONSERA I WD

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

WASA DAGBLAD
wasadagblad@gmail.com

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

HOROSKOP FÖR JANUARI 2026

Januarihoroskop för 2026: Börja året med ett skratt

Väduren (21.3–19.4): Du kastar dig in i januari som en bergsget på kaffein. Kom ihåg att inte alla toppar är värda att bestiga – särskilt inte när det finns nya serier på Netflix.

Oxen (20.4–20.5): Du är envis och optimistisk denna månad. Någon föreslår att du testat en grönkålssmoothie. Säg nej. Dina smaklökar förtjänar bättre.

Tvillingarna (21.5–20.6): Din dubbla personlighet skiner i januari – antingen börjar du en yogakurs eller tittar på true crime-dokumentärer med en pizza i handen. Båda räknas som framgång.

Kräftan (21.6–22.7): Hemmet är din tryg-

ga hamn i januari. Tyvärr är kylskåpet det också. Kom ihåg: snacks är känslor.

Lejonet (23.7–22.8): Nytt år, nya du! Fast ärligt talat, kronan du köpte i december är fortfarande kvar på huvudet. Fortsätt regera, majestät.

Jungfrun (23.8–22.9): Du har redan färgkodat och organiserat dina nyårslöften. Ta det lugnt – du kommer ändå att glömma dem i februari.

Vågen (23.9–22.10): Jakten på balans sätts på prov när soffan och gymkortet kämpar om din uppmärksamhet. Spoiler: soffan vinner.

Skorpionen (23.10–21.11): Du utstrålar mystik i januari. Eller så är det bara för att du inte svarat på förra årets meddelanden. Fortsätt vara gåtfull.

Kräften (21.6–22.7): Hemmet är din tryg-

Du längtar efter äventyr i år. Men din största resa kan bli turen till brevlådan i tofflor. Små steg framåt.

Stenbocken (22.12–19.1): Det här är din tid, bergsgeten! Du klättrar både på karriärstegar och isiga gator med beslutsamhet. Försök att inte halka på någon av dem.

Vattumannen (20.1–18.2): Stjärnorna förutspår intellektuella insikter i januari. Eller kanske bara att du löser Wordle på två försök. Genialt ändå.

Fiskarna (19.2–20.3): Dina känslor svallar högt, men så gör även din charm. Utnyttja det och övertyga någon att skotta snön åt dig.