



www.vpress.ovh

Wasa Dagblad

Här finns vi:
www.vpress.ovh

24/7

Wasa Dagblad – Nr 2 – Söndagen den 11 januari, 2026 – Fjärde årgången – ISSN 2954-2448

LIVSKRAFTSCENTRALERNA

Livskraftscentralerna är redan igång – Mika Palosaari tar över rodret i Österbotten



Den 1 januari 2026 inleddes en ny era inom den regionala statsförvaltningen i Finland då de nya livskraftscentralerna inledde sin verksamhet.

Genom reformen ersätts de tidigare 15 NTM-centralerna av tio regionala livskraftscentraler. Statsrådet har utsett Mika Palosaari till överdirek-

tör för livskraftscen-trumet i Österbotten för perioden 2026–2030. Dessa centrum ansvarar för en bred palett av uppgifter, inklusive näringsliv, sysselsättning, kultur, trafik och miljöfrågor. De spelar även en central roll i genomförandet av EU:s regional- och strukturpolitik. Syftet med omorganiseringen är att stärka regionernas livskraft och skapa en mer effektiv förvaltning som stöder både företagande

och hållbar utveckling. Som myndigheter under arbets- och näringsministeriet samarbetar livskraftscen-trumet med flera andra ministerier och ämbetsverk för att främja regional tillväxt. Den nya strukturen förväntas ge bättre förutsättningar för att möta framtidens utmaningar inom bland annat integration, vattenhushållning och landsbygdsutveckling på ett koordinerat sätt. Källa: Statsrådet

STADSTEATERN

Publiksuccé i Vasa – Musikalen Piaf lockade tusentals till stadsteatern



Vasa stadsteater rider på en framgångsvåg efter ett strålände 2025. Antalet besökare ökade med hela 20 procent från året innan, och totalt lockade teaterns evenemang nästan 41 000 personer.

Den stora vinnaren var musikalen Piaf, som blev årets mest sedda pjäs med över 10 000 åskådare. Även vårens storsatsning, operan Tosca, blev en enorm succé och sålde slut redan före premiären. Teaterchef Seppo Välinen tackar den hängivna publiken och konstaterar att teatern har en stark ställning i staden.

Inför 2026 ser programmet lika lovande ut. Publiken kan se fram emot den finska uppmiären av Florian Zellers Sanningen (Totuus) samt familjeäventyret Aladdin och den magiska lampan. Succéerna Piaf och Forever Young fortsätter också på repertoaren under våren.

Källa: Stadsteaterns pressmedelände

tet, motsvarande ungefär en hel kärnkraftverks årsproduktion. Enligt de senaste Tuulivoimatilastot 2025-uppgifterna hade Finland vid slutet av 2025 totalt över 9 400 megawatt (MW) installerad vindkraftkapacitet, med flest verk och största kapaciteten i Österbotten och dess kustkommuner.

I Kristinestad och Närpes ligger flera av landets största landbaserade vindkraftparker. Ett av de mest uppmärksamade projekten är Pjelas vindpark, som med sina 56 turbiner och omkring 380 MW effekt är en av Finlands största enskilda anläggningar. Den producerar mer än 1 terawattimme förnybar el per år.

Vindkraftens snabba utbyggnad i dessa kommuner bidrar till att minska beroendet av fossil energi och traditionell kärnkraft. Samtidigt ger investeringarna betydande lokala ekonomiska fördelar i form av arbetstillfällen, skatteintäkter och energiomställning. Medan regeringen planerar lagändringar för att styra nya projekt längre från tätorter, fortsätter Österbotten att vara hjärtat i Finlands vindenergi.

Källa: Suomen uusiutuva ry – Tuulivoimatilastot 2025

VETENSKAPENS NATT

Vetenskapens natt intar Helsingfors – När står Vasa på tur?

Torsdagen den 22 januari 2026 förvandlas Helsingfors till ett vetenskapligt nöjesfält. Vetenskapens natt bjuder på nästan 50 gratis-evenemang runtom i huvudstaden, där allt från astronomi till sociologi present-eras i form av föreläsningar och workshoppar i unika lokaler.

Trots att programmet lockar vetgiriga till över 30 fysiska platser i Helsingfors, saknar Vasa fortfarande ett motsvarande evenemang. Vasa är en utpräglad studiestad fylld av universitet, forskare och kulturinstitutioner, men forskningens dörrar förblir ofta stängda för allmänheten. Det är hög tid att fråga när Österbotten får sin egen Vetenskapens natt för att sprida kunskapens ljus i vintermörkret. Källa: tieteydenyo.fi

VINTERSIMNING

Isiga nyheter: Vinterbadplatsen i Inre hamnen är öppen igen!



Den populära vinterbadplatsen i Vasas Inre hamn har åter öppnats för allmänheten. Platsen var tillfälligt stängd på grund av tekniskt underhåll, men nu är det återigen möjligt att njuta av det uppfriskande kalla vattnet.

Badplatsen fungerar som vanligt, och staden påminner alla simmare om att vara försiktiga på de hala bryggorna. Vinterbad har blivit allt mer populärt i Vasa, och Inre hamnen erbjuder en fantastisk miljö nära centrum. Välkommen på ett uppfriskande dopp!

Badplatsen har varit stängd sedan den 29 december på grund av starka vindar. Friluftsbadet är nu öppet igen som vanligt varje dag från 6.00 till 21.00. Staden påminner dig om att du inte ska gå in på friluftsbadet ensam. Den bästa säkerhetsutrustningen för friluftsbad är en simkompis.

Lähde / Källa / Source: Vaasan kaupunki / Vasa stad (STT Info)

JANUARISÖNDAGEN

Alavus står värd för landskapsfesten på Januarisöndagen

Den traditionella landskapsfesten till minne av Tammissunnuntai (januarisöndagen) firas i Alavus den 25 januari 2026. Dagen inleds kl. 10:00 med en gudstjänst i Alavus kyrka under ledning av biskop Matti Salomäki, följt av kransnedsättning. Festprogrammet fortsätter vid Alavus skolcentrum med lunch och en huvudfest som börjar kl. 12:30. Årets högtidsläre är docenten i krigsvetenskap, Ilmari Käihkö. För den musikaliska stämningen står Flottans musikkårs mässingskvintett, och publiken bjuds även på folkdans av gruppen Tulikipuna-trio samt uppträdanden av lokala skolelever. Tammissunnuntai markerar minnet av händelserna 1918 och är en viktig samlingspunkt för regionens invånare. Festen är öppen för allmänheten, och arrangörerna önskar att gästerna intar sina platser senast kl. 12:25.

Fortsättning på sid 2

Veckans bild:



Vinter

ÅTERKALLNING

Föräldrar varnas: Nestlé återkallar populär bröstmjölksersättning



Kontrollera ditt skafferi! Nestlé utökar nu återkallelsen av NAN Sensilac på grund av risk för bakteriegift.

Livsmedelsjätten Nestlé har beslutat att utöka återkallelsen av pulverformig NAN Sensilac-modersmjölksersättning. Efter en avvikelse vid en produktionsanläggning upptäcktes det att en olerä-vara kan innehålla cereulid, ett toxin som produceras av bakterien Bacillus cereus. Företaget betonar att säkerheten och välbefinnandet för barn är

deras högsta prioritet. Återkallelsen görs som en försiktighetsåtgärd efter noggranna utredningar. Konsumenter uppmanas att vara uppmärksamma på specifika partier och sluta använda produkten om den omfattas av återkallelsen. Nestlé beklagar det inträffade och arbetar för att säkerställa att deras strikta kvalitetskrav efterlevs.

Närmare uppgifter: Nestlé Finland (<https://www.nestle.fi/media/pressreleases/all-presseleases/varotoime-na-takaisin veto>)

ÖSTERBOTTEN

ÖJBERGET

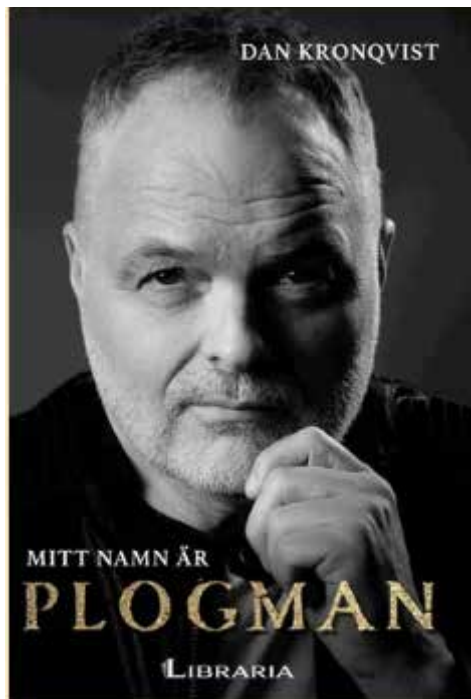
Skidsäsongen är här – nu öppnar spåren på Öjberget!

Väntan är över för alla skidfantaster. Tack vare de senaste veckornas kalla väder har snökanonerna gått varma, och nu står konstsnöspåret på Öjberget i Vasa äntligen redo för de första skären. Det 1,5 kilometer långa spåret erbjuder perfekta förhållanden för både motionärer och tävlingsåkare. Vallbodarna är öppna och belysningen lyser upp vintermörkret fram till kvällen. Packa skidorna och njut av vinterns första riktiga träningspass i en av regionens populäraste friluftsanläggningar!

Man strävar efter att öppna Öjbergets slalombackar vecka 4. vaasa.fi

CHARES PLOGMAN

Dansmusik-kungen Chali Plogman till Vasa – firar 60 år med ärliga bekännelser



Schlagerstjärnan Charles "Chali" Plogman intar Vasa stadsbibliotek måndagen den 2 februari kl. 18.00. Inför sin 60-årsdag och jubileumsturné berättar han öppenlydigt om resan från Nedervetil till landets största scener. I den aktuella biografen Mitt namn är Plogman varvas glansdagar med personliga motgångar och berättelser från dem som stått honom närmast. En unik chans att höra artisten bakom hitsen berättas om en 40-årig karriär i ständig förändring. Fri entré till Dramasalen. Bild: Libraria

VINDKRAFT

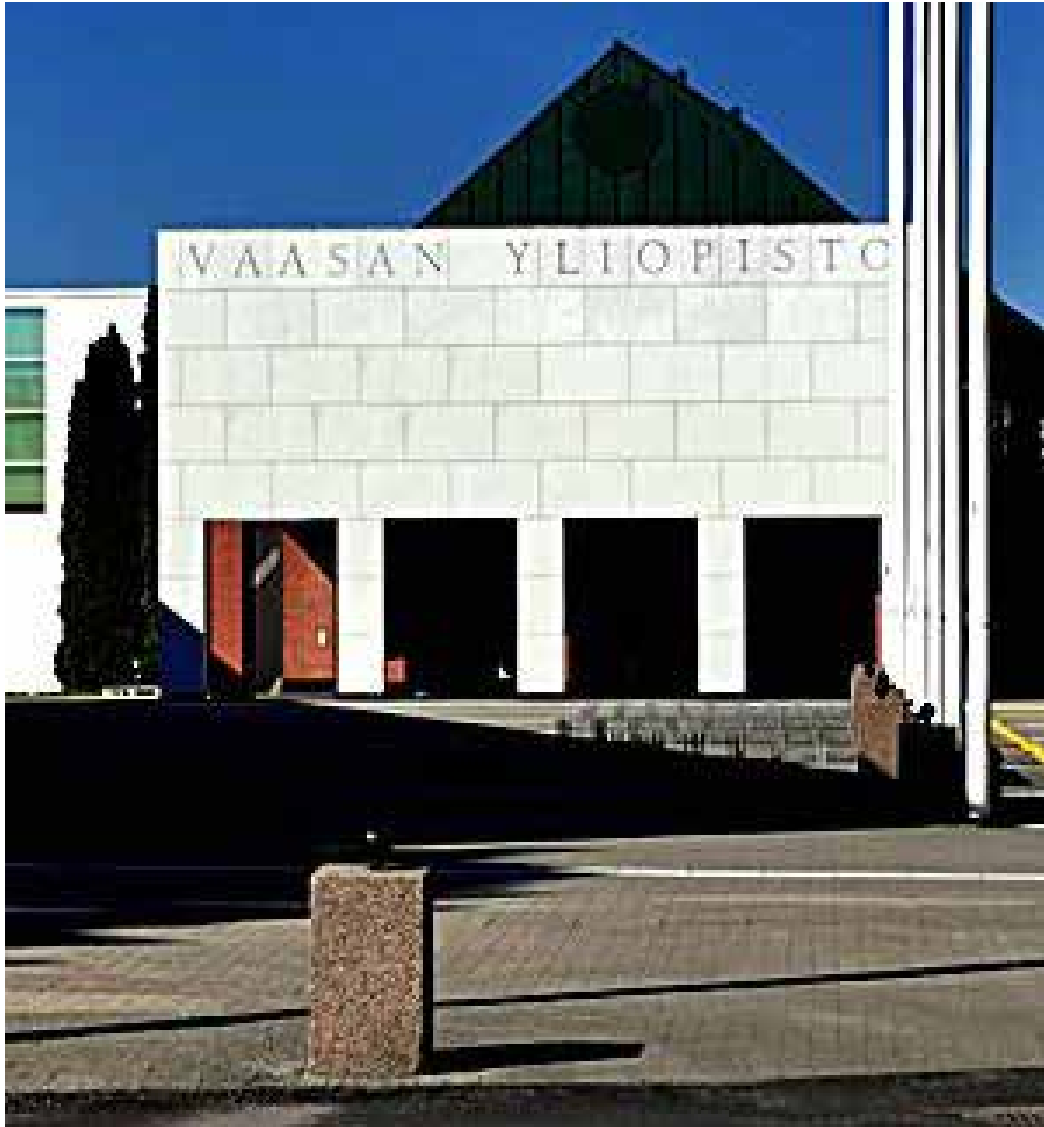
Kristinestad och Närpes dominerar: mest vindkraft i hela Finland

Kristinestad och Närpes i Österbotten är i dag två av de kommuner i Finland som har mest installerad vindkraftkapaci-

LEDARE

Vi har en populär konstens natt.
Och vi kan åstadkomma en lika po-
pulär Vetenskapens natt

Vasa är känt som en evenemangsstad, och Konstens natt i augusti är år efter år en enorm publiksuccé. Gatorna fylls av människor, kultur och möten, vilket bevisar att Vasaborna har en stor törst efter ge-
men-skap och evenemang som öppnar dörrar till nya världar. Därför är det hög tid att fråga: varför utnyttjar vi inte stadens största resurs – vetenskap och forskning – på samma sätt?



I Helsingfors firas Vetenskapens natt den 22 januari 2026, då tiotals museer, laboratorier och föreläsningssalar öppnas gratis för allmänheten. Programmet sträcker sig från astronomi till robotik och socio-logi, vilket gör vetenskapen tillgänglig, rolig och begriplig. Vasa är en av Finlands främsta studie-städer i förhållande till sin storlek, med sex högskoleenheter, mängder av toppforskare och ett världsledande energikluster. Trots detta sker forskningen ofta bakom stängda dörrar, långt ifrån den vanliga invåna-rens vardag.

En Vetenskapens natt i Vasa skulle inte bara vara en akademisk övning. Det vore en chans att visa barn och

unga vad som faktiskt utforskas i deras hemstad och inspirera en ny generation till studier. Tänk er ett campus i Brändö som lyser upp i januarikylan: laboratorier som demonstrerar förnybar energi, histo-riker som berättar om vrak på havets botten och psykologer som förklarar det mänskliga sinnet – allt i en lättillgänglig form.

Vi har redan infrastrukturen och expertisen. Det som behövs är viljan att föra ut vetenskapen och bjuda in stadsborna. Om Konstens natt kan fylla staden en regnig höstkväll, kan Vetenskapens natt sprida ljus och insikt i januarimörkret. Låt oss göra kunskap till en folkfest.

2 Vasa Dagblad, 11 januari, 2026

JANUARISÖNDAGEN

Varför firar vi Januarisöndagen?



Mannerheimins porträtt. Eero Järnefelt, 1933

Januarisöndagen, som firas årligen den sista söndagen i januari, är en av Finlands histo-
riskt mest symboliskt betydelsefulla minnes-dagar.

Trots att den inte är en officiell flaggdag har den en stark ställning, sär-skilt i det historiska minnet om självständighetens tidiga skeden och händelserna år 1918. Januarisönda-gen är avgörande kopplad till utbrot-tet av Finlands inbördeskrig (1918) och särskilt den vita sidans vap-nade organisering och maktövertagande i Södra Österbotten.
Dagens betydelse begränsas inte till en enskild militär hän-delse, utan den öppnar ett per-spektiv på den instabila tiden efter Finlands självständighet, de samhälleliga spänningarna samt de val som ledde till en väpnad konflikt. Januarisöndagen fungerar därmed som en historisk gränsmärke mel-lan fredlig stats-byggnad och inbördeskrig – ett ögonblick då förhoppningarna om för-soning krossades och landet stör-tade mot ett tragiskt in-bördeskrig.

Historisk bakgrund: Finland efter självständigheten
Finland utropade sig självstän-digt den 6 december 1917 som en följd av det ryska kejsar-dömets kollaps. Självständig-heten var en dröm som hade mognat under decennier, men dess förverkligande medförde inte den önskade stabiliteten. Tvärtom – den unga staten var djupt splittrad socialt, ekono-miskt och politiskt.
Arbetarrörelsen och de borgerliga krafterna såg på varandra med växande miss-tänksamhet. Industria-lise-ringen och urbaniseringen hade skapat en ny arbetar-klass som upplevde sig vara diskriminerad och underord-nad. Samtidigt fruktade bor-gerskapet en revolution och samhällsordningens kollaps efter bolsje-vikernas modell i Ryssland. Den ryska revolu-tionens inverkan sträckte sig kraftfullt även till Finland, och många såg i händelserna både en möjlighet och ett hot.
Ett centralt problem var bristen på ordningsmakt. Ryska trupper fanns fortfar-
ande kvar i landet, men deras disciplin var svag och deras ställning oklar. Polisväsendet hade praktiskt taget kollapsat i och med kejsardömets fall, och den nya staten hade ingen fungerande ordningsmakts-apparat. För att fylla detta maktvauum uppstod beväpna-de medborgargardesliknande styrkor: arbetarklassens röda garder och den borgerliga be-folkningens skyddskårer.
Båda sidor rustade sig för det värsta. Röda gardet be-väpnade sig med vapen från Ryssland och organis-e-rade sig militärt i de växande stä-derna. Skyddskårerna i sin tur byggde upp sin organisa-

tion på lands-bygden och i mindre städer, särskilt starkt i Österbotten. Båda sidor såg sig själva som försvarare och motparten som ett hot. Stäm-ningen var elektrisk, och även den minsta gnista kunde tän-da en större konflikt.

Januarisöndagens händel-ser 28 januari 1918
Januarisöndagen syftar på söndagen den 28 januari 1918. Den dagen beslöt den vita regeringen, det vill säga senaten, officiellt att skydds-kårerna skulle fungera som regeringens väpnade styrkor. Detta var ett avgörande poli-tiskt beslut som legitimerade skyddskårernas verksamhet och placerade dem i ställning som statens officiella ord-ningsmakt.
Samma kväll inledde skyddskårerna en storskalig operation i Södra Österbotten för att avvärja ryska garniso-ner. Målet var att ta kontroll över de ryska vapenförråden och förhindra att dessa vapen ham-nade i händerna på röda gardet. Operationen var nog-rant planerad och genomför-des samtidigt i flera städer.
Redan kvällen innan, den 27 januari, hade strider ägt rum i Laihela, och där föll detta krigs första offer. Striderna i Laihela var en oundviklig ur-laddning av den spända situa-tionen – det första steget mot en större konflikt som skulle kräva tiotusentals människo-liv.
En central händelseplats var Vasa, som blev den vita Finlands administrativa cen-trum och senatens flyk-tort. I Vasa genomfördes avväpning-en snabbt och till stor del utan omfattande blodsutgjutelse, vilket var ett resultat av både noggrann planering och de ryska truppernas svaga moral och organisation. Avväp-ning-ens politiska betydelse var dock enorm. I praktiken inne-bar detta början på en öppen väpnad kon-flikt – det fanns ingen väg tillbaka.
Följande dag, den 29 janu-ari, inledde de röda sin egen revolution i Helsingfors och tog kontroll över hu-vudsta-dens centrala platser. Inbör-deskriget var ett faktum. Lan-det hade delats i två läger, och båda hade nu både vapen och organisation för att genomdri-va sin vilja med våld.
Januarisöndagen har tradi-tionellt betraktats som inbör-deskrigets början just ur vitt perspektiv. Den symboliserar en organiserad maktövertag-ning och en statlig armés fö-delse i en situation där statens ex-istens upplevdes hotad. För den röda sidan var naturligt-vis den avgörande dagen den 29 januari, då deras revolution inleddes i Helsingfors.

Skyddskårerna och Manner-heims roll
Januarisöndagens händelser är nära kopplade till general Carl Gustaf Emil Manner-heim, som hade ut-nämnts till senatens troppers överbefäl-havare. Mannerheim var en

exceptionell person i det unga Finlands ledning. Han hade en lång och ansedd militär karriär i det ryska kejserliga arméen, och han hade hunnit delta i flera krig och opera-tioner från ryska inre orolig-heter till första världskriget. Han medförde både militär erfarenhet, internationellt perspektiv och prestige som den unga skyddskårsorganisa-tionen despe-rat behövde.
Skyddskårerna uppstod inte ur tomta intet, utan de hade utvecklats som lokala ordningsstyrkor redan under kaostiden 1917–1918. Särskilt i Österbotten var skyddskå-rerna starka och välorganise-rade, vilket förklarar varför just Södra Österbotten blev den vita rörelsens starkaste stödbas.
Januarisöndagen innebar att skyddskårernas ställning formaliserades och de centraliserades under en enhetlig ledning. Detta var avgörande för krigets förlopp, eftersom det möjliggjorde effektivare organisat-ion, utbildning och logistik. I stället för splittrade lokala styrkor uppstod grad-vis en riktig armé som kunde utföra koordinerade opera-tioner och möta röda gardets utmaning.
Under Mannerheims led-ning fick skyddskårerna mili-tär organisation och strategi. Hans erfarenhet och auktori-tet var centrala faktorer i att den vita sidan slutligen kunde vinna kriget, trots att den in-lednings-vis på många sätt be-fann sig i en svagare position än de röda, som kontrollerade industricentra och hu-vudsta-den.
Januarisöndagen som min-nesdag
Efter kriget blev Januarisöndagen särskilt den vita Fin-lands minnesdag. Den firades årligen inom skydds-kårs- och veterankretsar med festtal, nedläggning av kransar, pa-rader och gudstjänster. Dagen symboli-serade försvaret av det självständiga Finland och bevarandet av den lagliga re-geringens makt mot hotet om kaos och revolution.
Firandet av minnesdagen var särskilt synligt under 1920- och 1930-talen, då minnet av inbördeskriget var färskt och samhället fortfarande delat. Segrarnas historiesyn domi-nerade den offentliga diskus-sionen, och Januarisöndagen sågs som frihetens och laglig-heten seger över anarki och revolution. För den röda sidan och deras efterkommande var dagen dock en påminnelse om nederlag, skam och ofta även personlig för-lust.
Efter andra världskriget och särskilt efter skyddskå-rorganisationens upplösning (1944) blev firandet av Janu-arisöndagen mer dämpad. Efterkrigstidens Finland strä-vade efter att bygga nationell enhet, och det öppna firandet av inbördeskriget upplevdes hota denna gemenskap. Ihåg-kommandet av inbördeskri-get började gradvis få en mer mångfacetterad och kritisk

Fortsättning från sid 1



BILD: Minnesmärke i Hulmi, Laihela, till minne av den första striden ikriget 1918. Monumentet avtäcktes den 7 augusti, 1938.
På monumentet finns namnet på de fem skyddskårister som stupadei striden. Skulptör: Urho Kaarlo Lamminheimo

VASA
Savimaja hämtar skaparglädje
till hjärtat av Vasa



En ny keramikverkstad, Savimaja, har öppnat i centra-la Vasa. Verkstaden erbjuder en inspirerande miljö där människor i alla åldrar kan bekanta sig med lera och njuta av kreativt skapande i en lugn atmosfär.

Savimaja erbjuder ett brett utbud av kurser för både ny-börjare och mer erfarna hantverkare. I utbudet finns allt från engångsworkshoppar i drejning och handbyggnad till möjligheten att arbeta självständigt i den öppna verkstaden. Målet är att skapa en gemenskap där stressen försvinner och fokus ligger på nuet. Oavsett om du vill lära dig en ny färdig-het eller bara tillbringa en avkopplande stund med vänner, välkomnar Savimaja alla att upptäcka lerans möjligheter.
<https://savimaja.fi/>

SENIORMOTION
Seniorer i rörelse!

Det avgiftsfria evenemanget Gå för friska år, som erbjuder inspiration till promenader och vålmående, ordnas av Vasa stad för seniorer. Det motionsinriktade evenemanget hålls fredag 16.1.2026 kl. 13–15.30 på andra våningen i Vasa Elek-triska Arena.
Deltagarna kan testa sin balans, delta i gymnastikstunder och få expertråd om hur man förebygger fallo-lyckor. Lokala motionsmöjligheter presenteras också under dagen. Syftet är att främja både den fysiska hälsan och gemenskapen bland äldre invånare. Det är ett utmärkt tillfälle att hitta nya sätt att röra på sig och inspireras tillsammans med andra. Välkom-men med!
Källa: vaasa.fi

LIDL
Nu är det lätt att äta hälsosamt –
frukt och grönt med upp till 30 %
rabatt



Lidl inleder 2026 med en rekordstor kampanj där hela frukt- och grönsaksavdelningen är nedsatt under hela januari.

Det nya året innebär för många ett löfte om en mer hälsosam
Fortsättning på sid 3



En kanon på Rådhusgatan 1918

karaktär.

Även terminologin förändrades betydligt. Där den vita sidan länge talat om ”frihetskriget” och den röda sidan om ”klasskriget” eller ”revolutionen”, började historisk forskning använda den mer neutrala ter-men ”inbördeskrig”, som erkände konfliktens tragiska natur som ett krig mellan medborgare.

I dagens Finland är Januari-söndagen inte allmänt känd eller officiellt uppmärksam-mad på nationell nivå. Den lever dock fortfarande vidare som en del av den historiska diskussionen och särskilt lo-kala tradition-er, framför allt i Österbotten och Vasa, där Januari-söndagens händelser var konkret närvarande och där den vita rörelsen var som starkast.

Historisk betydelse och tolkningar

Januarisöndagens betydelse är inte entydig, och det kan den inte vara. Händelserna kan granskas ur många olika perspektiv, och varje tolkning avslöjar sin egen sanning om historiens komplexa verklig-het.

Januarisöndagen kan ses som en laglig regerings själv-försvar: senaten, som var Fin-lands enda lagliga regering vid tidpunkten, försökte sä-kerställa ordning och statens självständighet i en situation där både det inre och yttre ho-tet var verkliga. Ävväpningen av ryska trupper var en nöd-vändig åtgärd för att hindra att dessa vapen hamnade i revolutionärernas händer och för att den unga staten skulle kunna säkra sin självbestäm-manderätt.

Å andra sidan var Janu-arisöndagen också ett steg mot ett tragiskt inbördeskrig som krävde cirka 36 000-37 000 människoliv. Detta är ett enormt antal i ett litet land med omkring tre miljoner invånare – nästan en procent av hela befolkningen dog som en följd av kriget. Dessutom blev tiotusentals änkor eller föräld-ralösa, och krigets spår syntes i det finska samhället i årtionden framåt.

Modern historieforskning betonar händelsernas mång-skiktade natur och strävar efter att förstå båda sidor-nas motiv utan förenklade motsättningar. Forskningen har visat att båda sidor hade både grundade bekymmer och faktorer som drev mot en väpnad lösning. Arbetar-klassens levnadsförhållanden var ofta eländiga, och deras politiska inflytande var ringa. Borgerskapet fruktade å sin sida berättigat en bolsjevi-kisk revolution och samhällsord-ningens kollaps.

Det är dock viktigt att inse att perspektiven varierar geo-grafiskt. I södra Finland, där industriarbetar-klassen var stor och klassmotsättningarna skarpa, hade inbördeskriget en starkare klasskregskaraka-tär. I Österbotten var situatio-nen annorlunda. Här handla-de det för många framför allt om ett frihetskrig – en kamp mot rysk militär närvaro och för att säkra vårt lands färska självständighet. Ävväpningen av ryska garnisoner sågs som en nödvändig åtgärd för att förhindra ryskt inflytande och en möjlig okkupation.

Denna skillnad i perspektiv är viktig att förstå. Där man i Helsingfors kämpade om makt och samhälls-ordning, kämpade man enligt många i Vasa och Österbotten fram-för allt om självständighet och om att få bort främman-de trupper från landet. Båda tolkningarna innehåller en sanning – historien är alltid fler-stämmig.

Varför bör Januari-söndagen ihågkommas?

Vi kunde för ett ögonblick tystna och tänka på hur Fin-land skulle vara om man hade lidit nederlag i stri-derna på

Januarisöndagen. Hur skulle vårt lands öde ha varit? Skul-le Finland ha förblivit själv-ständigt, eller skulle det ha återvänt till Ryssland under bolsjevikernas ledning? Vilket samhälle skulle vi ha nu?

Dessa frågor är inte bara spekulation. De påminner oss om att historien kunde ha gått annorlunda. Själv-ständig-heten var inte en självklarhet utan krävde svåra val, uppoff-ringar och tragiska konflikter. Janu-arisöndagen var ett av de avgörande ögonblicken då Finlands framtid avvägd

Att ihågkomma Januari-söndagen kräver dock inte idealisering av kriget eller demonisering av den ena si-dan. Tvärtom – det kräver att man förstår historien i all dess komplexitet. Vi måste komma ihåg att på båda sidor kämpa-de finländare som trodde att de gjorde rätt och försvarade något värdefullt. På båda sid-or fanns hjältar och offer, på båda sidor gjordes också miss-tag och brott.

Januarisöndagen är framför allt en påminnelse om vart samhällelig splittring kan leda – och varför öppen diskus-sion, lagliga institutioner, de-mokratiska processer och ge-mensamt ansvar är så viktiga. När ett samhälle polariseras till det yttersta och båda sidor ser motparten som fiende och inte som medmänniska, är vä-gen till våld kort.

I dagens Finland lever vi i en tid då inbördeskrigets trau-man till stor del har läkts. När ett samhälle polariseras till det yttersta och båda sidor ser motparten som fiende och inte som medmänniska, är vä-gen till våld kort.

I dagens Finland lever vi i en tid då inbördeskrigets trau-man till stor del har läkts. När ett samhälle polariseras till det yttersta och båda sidor ser motparten som fiende och inte som medmänniska, är vä-gen till våld kort.

Att ihågkomma Januari-sön-dagen är därmed också en påminnelse om vad vi nu har – och vad vi kan för-lora om vi inte tar hand om vårt samhäl-les enighet och demokratins grundpelare. Historien upp-repar sig inte exakt likadant, men dess lärdomar är tidlösa.

Januarisöndagen firas där-för att den representerar en vändpunkt i Finlands histo-ria – ett ögonblick då den självständiga statens framtid avgjordes med vapen. Den är en del av vårt lands historiska minne som förtjänar att ihåg-kommas och förstås.

Att ihågkomma betyder inte att förkunna en sanning eller förstärka gamla skiljelinjer. Det betyder att erkänna his-toriens komplexitet och ta till sig dess lärdomar. Janu-arisöndagen påminner oss om att fred, frihet och demokrati inte är självklarheter – de är prestationer som vi måste ta hand om varje dag.

När vi ihågkommer Janua-risöndagen, minns vi alla de som tvingades leva under den tragiska tiden. Vi minns både vita och röda, både segrare och besegrade, både de som föll vid fronten och de som dog i fång-läger. Vi minns att de alla var finländare – och att deras tragiska öde lär oss något viktigt om samhällets bräckliga balans.

Historien är inte bara det förflutna – den är också nuti-dens och framtidens lärare. Januari-söndagen lär oss att samhället kan splittra om vi inte tar hand om det. Men den lär oss också att efter split-ring kan komma läkning och försoning – om vi gör ett med-vetet val att tillsammans byg-ga en bättre framtid.

Därför ihågkommer man Ja-nuarisöndagen. Inte för hatets skull, utan för förståelsens. Inte för att för-stärka skiljelin-jer, utan för att lära av histo-rien. Och framför allt för att komma ihåg att fred alltid är bättre än krig – och att demo-krati alltid är bättre än dikta-tur, vare sig den kommer från höger eller väns-ter.

Fortsättning från sid 2

livsstil. Lidl vill stötta denna förändring genom att sänka priserna på alla frukter och grönsaker under januari månad. Rabatterna är kännbara, med prissänkningar på upp till 30 % på utvalda produkter. Kampanjen omfattar hela avdelningen i samtliga Lidl-butiker i Finland.

Att främja en hälsosam kost är en del av Lidls bredare mål att uppmuntra till växtbaserad kost. I samarbete med WWF Finland har butikerna även försetts med skyltning som hjälper kunderna att göra bättre val för både hälsan och miljön. De lägre priserna gör det enklare och billigare att följa de nationella kostrekommendationerna, som uppmanar till ett intag på cirka 800 gram frukt och grönt per dag.

VASA/KORSHOLM



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 prisstukturen. 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 vinstdragning bland alla som deltagit.



Initiativet ska sänka tröskeln för motion och visa att även vardagsrörelse räknas – året runt.

Källa: Malax.fi

KORSNÄS

Bottenundersökning klar – viktigt steg för Korsnäs havsbaserade vindkraft

Trots svåra förhållanden i Bottenhavet har bottenundersökningarna i Korsnäs projektområde slutförts framgångsrikt. Undersökningarna, som pågått över sju månader, är en central del av planeringen för det havsbaserade vindkraftsprojektet som leds av Metsä-hallitus och Vattenfall.

Med hjälp av ekolod, magnetiska mätningar och ultrahögupplöst seismik kartlades havsbotten ”sten för sten”. 30 sedimentprover togs också för att studera bottenmaterialets 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

FINLAND

MODERSKAPSUNDERSTÖD

Moderskapsunderstödet höjs med 40 euro – stöd till barnfamiljernas vardag

Regeringen har beslutat att höja moderskapsunderstödet med 40 euro. Det nya beloppet är 210 euro, jämfört med det tidigare understödet på 170 euro. Syftet med höjningen är att stärka barnfamiljernas köpkraft och underlätta de anskaffningar som behövs när en baby föds.

Som alternativ till det kontanta stödet finns den populära moderskapsförpackningen fortfarande kvar. Reformen gäller alla föräldrar vars rätt till understöd börjar efter att lagändringen trätt i kraft. Höjning-en är en välkommen ekonomisk förstärkning för familjer och hjälper till att täcka de nödvändiga kostna-der som uppstår i samband med ett barns födelse. Källa: Statsrådet

MODERSKAPSUNDERSTÖD

Moderskapsförpackning eller pengar?

Experternas rekommendationer beror ofta på familjens behov:

- Välj moderskapsförpackningen om... du väntar ditt första barn. Förpackningens värde är betyd-ligt högre än penningbeloppet om man skulle köpa allt separat. År 2026 är värdet 210 euro och den innehåller cirka 50 noggrant utvalda kvalitetsprodukter.
- Välj pengarna om... du redan har barn och grundutrustningen finns kvar. Kontanterna ger flexi-bilitet att köpa specifika saker som behövs, till exempel en ny bilbarnstol eller reservdelar till barn-vagnen.
- Specialtips för 2026: Om ditt beräknade för-lossningsdatum är efter 1.4.2026 och du väljer 2025 års förpackning (som fortfarande finns i lager), får du dessutom 40 euro i kontanter som kom-pensation för värdehöjningen. Källa: FPA

REGERINGEN

Reform av apoteken framskri-der: Stora förändringar i medicinpriserna

Regeringens projekt för att reformera apoteksekonomin går nu vidare. Det främsta målet med reformen är att säkerställa tillgången på läkemedel i hela landet och samtidigt sänka medicinpriserna för konsu-menterna.

Centralt i förnyelsen är att uppdatera apotekens marginal-modell och apoteksskatten för att bättre mot-svara dagens behov och minska statens läkemedelsutgifter. Diskussionen har gått het kring de små apote-kens framtid, men regering-en försäkrar att servicenätverket kommer att förbli täckande även i glesbyg-den. Målet är ett modernt och ekonomiskt hållbart apotekssystem där patientens bästa och läkemedels-sä-kerheten står i centrum.

Källa: Statsrådet

APTEKARNA

Apotekareförbundet varnar: Re-formen urholkar det rikstäckan-de nätverket

Finlands Apotekareförbund uttrycker djup oro över reger-ingens planerade apoteksreform. Enligt för-bundet kommer sänkta läkemedelspriser och minskade marginaler att urhol-ka det apoteksnätverk som idag täcker hela landet. Särskilt små apotek och enheter i glesbygden riskerar att tvingas stänga när deras ekonomiska förutsätt-ningar försämras. Även om målet är att spara på statens läkeme-delsutgifter, varnar förbundet för att priset kan bli högt i form av sämre tillgång till mediciner och expertis. Förbun-det betonar att apoteken är en livsviktig del av hälso- och sjukvårdens försörjningsberedskap, som inte bör äventyras genom förhas-tade besparingsbeslut.

Källa: STT Info / Suomen Apteekkariliitto

ISBRYTARE

Isbrytarbeställningar ger skjuts åt ekonomin – Finlands marina industri stärks

Isbrytarbeställningar ger skjuts åt ekonomin – Finlands marina industri stärks

Näringsminister Wille Puisto framhåller att framstegen i be-ställningsprocessen för nya isbrytare är en betydande ekono-misk signal för Finland. Projektet tryggar inte bara Finlands försörjningsberedskap och vintersjöfartens kontinuitet, utan är även ett bevis på den inhemska marina industrins globala konkur-renskraft.

De nya isbrytarna representerar toppteknologi och byggan-det av dem skapar omfattande sysselsättning vid inhemska varv och inom underleverantörsnätverk. Enligt minister Puisto stärker investeringarna i en ren och effektiv isbry-tarflotta Finlands position som föregångare inom arktisk kompetens. Beställningar-na stöder den gröna omställning-

en inom sjöfarten och säkerställer att Finlands export och import funge-rar smidigt även under svåra isförhållanden. Detta projekt är en strategisk satsning på framtida tillväxt och exportmöjligheter.

KÄLLA: TEM

ARBETSLÖSHET

Statistikcentralen: Arbetslöshe-ten fördjupades i slutet av året

Arbetsmarknadsläget i Finland har stramats åt ytterliga-re under slutet av året. Enligt Statistikcentralens senaste arbetskraftsundersökning var det relativa arbetslöshetstalet i november betydligt högre än vid samma tidpunkt året innan.

Antalet arbetslösa ökade markant jämfört med föregående år, och särskilt inom bygg- och tjänstesektorerna märks den försvagade konjunkturen tydligt. Samtidigt har antalet lediga arbetsplatser minskat, vilket försvårar situationen för arbets-sökande. Experter menar att den ekonomiska osäkerheten nu återspeglas på arbetsmarknaden med en viss fördröjning. Det finns en oro för att arbetslösheten förblir på en hög nivå även under början av nästa år, vilket kräver aktiva åtgärder för att främja sysselsättningen.

FÖRSVARET

Finland höjer reserviståldern till 65 – kraftigt förstärkt försvar planeras

Finland höjer åldersgränsen för militära reservister till 65 år från och med 1 januari 2026 för att stärka sin försvarsförmå-ga i ett osäkrare säkerhetspolitiskt läge. Den nya lagen, som undertektnats av presidenten, innebär att tidigare mobiliser-bara reservister stannar kvar i reserven upp till dess de fyller 65, oberoende av värnpliktstjänstgöringstid eller rang.

Tidigare var övre gränsen 50 år för vanliga soldater och 60 år för underofficerare och officerare. Förändringen gör att upp emot 125 000 fler personer kan bli tillgängliga för hemvärns-och krigsuppgifter, vilket bidrar till målet att ha cirka en miljon reservister år 2031.

Försvarsminister Antti Häkkinen säger att beslutet bygger på en realistisk bedömning av det regionala läget och syftar till att utnyttja erfarenheten hos äldre reservister vid en eventu-ell kris. Lagen påverkar ett stort antal tidigare värnpliktiga, men innebär ingen automatisk mobilisering. Källa: Försvarsministeriets pressinformation / ny lagstiftning.

PRESS

E-BIBLIOTEKET

E-bibliotekets (e-kirjasto) tid-skriftsutbud utökas 2026



Det digitala läsandet blir allt smidigare när det nationella E-biblioteket utökar sitt sortiment. Från och med 2026 kan läsarna se fram emot ett ännu bredare urval av populära tid-skrifter direkt på den egna surfplattan eller telefonen. E-biblioteket har revolutionerat sättet vi följer nyheter och trender på. Den avgiftsfria tjänsten finns re-dan tillgänglig i många finländska kommuner, däribland Vasa, och erbjuder ett omfattande utbud av läsning oavsett tid och plats. Genom E-biblioteksappen är det enkelt att bläddra i tidningar, och den nya avtalsperioden för med sig efterlängtrade tillskott i utbudet.

Allt som behövs är en stark identifiering i appen vid första användningen. Efter det har du alltid dina favorittidningar med dig – oavsett om du är på resa eller i hemmasoffan. Det förnyade utbudet garante-rar att det finns intressant innehåll för alla, helt kostnadsfritt.

Nya tidskrifter 2026

Aftonbladet (svenska)

Allt om hobby (svenska)

Eläinten ystävä (finska)

Kamera & Bild (svenska)

Pets (finska)

Rolling Stone (engelska)

Skröllä (finska)

Tunne & Mieli (finska)

HELSINGIN SANOMAT

Så använder HS artificiell intelli-gens i nyhetsarbetet

AI är ett verktyg i Helsingin Sanomats redaktionella var-dag – men ansvaret ligger alltid hos människan. Redak-

Fortsättning på sid 4

KONST

En nationalskatt vaknar till liv: Restaurang Taulu för med sig Kolis magi till Helsingfors järnvägsstation

Helsingfors centralstation har alltid varit mer än bara en knutpunkt för resenärer; det är en plats där arkitektur och historia möts. Nu har en ny pärla öppnat innanför stationens väggar: Restaurang Taulu. Namnet betyder "tavlan" på finska, och restaurangen förenar finsk konsthistoria med modern matkultur på ett sätt som aldrig tidigare skådats.

Hundra år av historia i ny glans

Restaurangens hjärta och inspirationskälla är den monumentala landskapsmålningen från Koli. Verket skapades av den legendariska konstnären Eero Järnefelt tillsammans med hans vänner, och det har prytt stationens lokaler i över hundra år. Tidens tand och stadsluften hade dock satt sina spår på denna nationsalskatt.

I samband med öppnandet av restaurangen har målningen genomgått en omfattande och pietetsfull re-staurering. Nu när täckelsen fallit öppnar sig Järnefeltas vy över Koli för betraktaren – klarare och mer imponerande än på decennier. Tavlas skiftningar i ljus och skugga talarde en gång direkt till den framväxande finska identiteten, och idag skapar de en stämningsfull fond för restaurangens gäster.

Gastronomi på konstens villkor

Restaurang Taulu är dock inget museum, utan en levande mötesplats. Matfilosofin speglar konstverkets själ: ärliga råvaror, ett finkst arv och en nypa internationell elegans. Den historiska miljön har renoverats med stor respekt för Eliel Saarinen ursprungliga arkitektur, samtidigt som komforten och servicen lyfts till modern toppnivå.

Företrädare för restaurangen beskriver platsen som ett rum där stressen stannar vid dörren. "Vi vill att resenären eller förbipasserande ska kunna sitta ner och känna sig som en del av en kontinuitet som började för över ett sekel sedan", hälsar teamet bakom satsningen.

En kulturgärning i hjärtat av stationen

Öppnandet av Restaurang Taulu är en betydande kulturgärning. Genom att föra ut konsten från galleri-ernas tystnad till en plats där människor faktiskt rör sig, får fler chansen att upptäcka Järnefeltas mästerverk. Samtidigt återställs en del av järnvägsstationens ursprungliga prakt, från en tid då stationsrestauranger var stadens naturliga sociala mittpunkt.

Mer information om menyer, bordsbokning och målningens historia finns på www.ravintola-taulu.fi. Oavsett om du är på resa eller bara söker Helsingfors vackraste lunchställe, erbjuder Restaurang Taulu en utsikt som har väntat länge på att få glänsa igen.



VASA

Vasa får UNICEF-utmärkelsen “Barnvänlig kommun” – ett erkännande av barnens rättigheter i praktiken

Vasa stad har beviljats det prestigefyllda erkännandet Barnvänlig kommun av UNICEF Finland – en utmärkelse som bekräftar att kommunen framgångsrikt har integrerat barns rättigheter i all lokal verksamhet och planering.

Detta är ett betydelsefullt steg i stadens långsiktiga arbete för att skapa en tryggare, mer inkluderande miljö för barn och unga.

UNICEF:s modell Barnvänlig kommun, baserad på FN:s konvention om barnets rättigheter, används för att säkerställa att barnets perspektiv beaktas i beslut som påverkar deras vardag. I Vasa har kommunen nu uppnått alla fem mål som krävs för erkännandet: från systematiska barnkonsekvensanalyser till förbättrade kollektivtrafikrutter och inkluderande delaktighetsstrukturer för barn och unga.

I motiveringen lyfter UNICEF särskilt Vasas strategiska förankring av arbetet i kommunens övergripande plan för 2026–2030, samt samarbetet med ungdomsfullmäktige

och det omfattande utbildningsarbetet kring barnets rättigheter. Satsningarna har också lett till konkret förbättring av kultur- och fritidsutbudet för barn i alla åldrar och från olika bakgrunder.

Utöver att vara ett erkännande markerar utmärkelsen starten på en ny tvåårsperiod där arbetet fortsätter. Staden förbinder sig att ytterligare fördjupa sitt arbete med barns rättigheter, bland annat genom att uppdatera nulägeskartläggningar och fortsätta utveckla delaktighetsmöjligheter för barn och unga.

Bildningsdirektör Christina Knookala, som varit aktivt med i arbetet ända från början och just gått i pension, är väldigt glad över det erkännande som staden har fått.

Vasas barnvänliga satsningar placeras i ett bredare nationellt sammanhang där flera finska kommuner arbetar med liknande mål, och där UNICEF-modellen är ett verktyg för att trygga barns rättigheter i hela samhället.

Källa: Pressmeddelande från Vasa stad och UNICEF (STT)



VASA

Miljonregn över Vasa universitet – rekryterar internationell toppkraft för 2,5 miljoner euro!

Vasa universitet har tilldelats hela 2,5 miljoner euro av Finlands Akademi för strategisk profilering.

Denna massiva investering ska stärka forskningen inom hållbar finansiering och affärsverksamhet. Med peng-

arna i ryggen planerar universitetet att rekrytera en internationell toppexpert för att sätta Vasa på den globala kartan. Satsningen ses som en viktig milstolpe för att lösa framtidens ekonomiska utmaningar och stärka universitetets internationella att-

raktionskraft. Nu siktar Vasa på att bli ett världsledande nav för grön ekonomi och hållbara investeringar. Källa: Vasa Universitet

Foto: Vasa universitet. Bilden är fritt tillgänglig.

Fortsättning från sid 3

tionen berättar öppet hur tekniken används.

Helsingin Sanomat använder artificiell intelligens som stöd i journalistiskt arbete, enligt tydliga riktlinjer. Syftet är att effektivisera och förbättra arbetet, inte att ersätta redaktörer.

- AI används bland annat för
 - översättningar, som alltid granskas och bearbetas av journalister
 - utkast till nyheter, exempelvis från pressmeddelanden
 - identifiering av nyhetsämnen, genom att sortera tips och material
 - test av idéer, med hjälp av läsarstatistik och undersökningar
 - bearbetning av text, till exempel strukturering av anteckningar
 - analys av stora datamängder, såsom rapporter och databaser
 - förståelse av publikens behov, genom analys av läsarbeteenden

Grundprincipen är enkel: människan ansvarar alltid för innehållet och dess riktighet. AI fattar inga självständiga beslut och publicerar inget på egen hand. HS redovisar öppet sin AI-användning i en offentligt tillgänglig och uppdaterad AI-deklaration. Källa: HS 23-12-2025

VASABLADET

170 år av kommunikation: Vasa-bladet firar en historisk milstolpe



Den Vasa-baserade tidningen Vasabladet firar sitt respekterade 170-årsjubileum i år. Tidningen grundades 1856 och är den näst äldsta tidningen som fortfarande ges ut i Finland, direkt efter Åbo Underrättelser. Den har etablerat sig som en viktig röst för den svensktalande befolkningen i Österbotten och som en regional identitetsbyggare.

Under årtiondena har Vasabladet rapporterat om händelser i världen och i det lokala samhället under tre olika århundraden. Tidskriften har överlevt både historiska kriser och medieomvandlingen, och framgångsrikt gått från tryckt till digital era som en del av HSS Media. För ett år sedan köpte svenska Bonnier News tidningen. Jubileumsåret är inte bara en titt på det förflutna, utan det belyser också vikten av lokal journalistik som en pelare för fri information. Vasabladet kommer att fortsätta sitt arbete för att stilla regionens hunger efter nyheter, och även i framtiden förse sina läsare med tillförlitlig information och djupgående analyser av lokala fenomen.

Bilden visar det första numret av tidskriften, som publicerades den 7 maj 1856. Tidningen var liten. Den handlade om ett nytt rederi och en intressant kolumn fylldes med en novell om en student som flyttade till en storstad. Tidningen hade fyra sidor, trycktes på A.A. Levons tryckeri och på sista sidan fanns några annonser, bland annat en önskan < Enkefru Bäck skulle hyra en sal med ett rum och ett vedskjul. Källa: Bland annat Wikipedia

MEDIESPRÅK

Journalistik och klasskillnader i fokus när Mediespråk intar Åbo

Den 27–28 januari 2026 samlas mediebranschen i Åbo för seminariet Mediespråk XXI. I den nya bygg-naden Astra diskuteras allt från amerikansk politik till hur klasskillnader hörs i vårt språk.

Årets program är späckat med tunga namn som utrikeskorrespondenten Cecilia Uddén och författaren Mustafa Can. Fokus ligger på journalistikens utmaningar i ett förändrat världsläge och den nordiska mediemarknadens framtid. Seminariet, som arrangeras i Åbo Akademis akademikvarter, erbjuder en unik plattform för språkvetare och journalister att fördjupa sig i hur högerpopulistisk diskurs och språkliga nyanser påverkar dagens samtal. Källa: Mediespråk.fi

KULTUR

NETFLIX

Netflix köper Warner Bros – vad betyder affären för tittarna?

Netflix har presenterat en uppmärksammas affär där bolaget köper Warner Bros, inklusive film- och tv-studiorna samt HBO och HBO Max. Affären samlar några av världens mest älskade berättelser under samma paraply och kan få långtgående konsekvenser för streamingmarknaden. I köpet ingår varumärken som Harry Potter, Vänner, Game

Fortsätter på sid 5

MÅNFÄRD

Dessa astronauter kommer att resa runt månen i vår

Luften i Florida surrar av en annan sorts elektricitet denna vår. På uppskjutningsrampen står Space Launch System (SLS)-raketen som ett silvermonument över mänsklig ambition.

Efter årtionden av väntan är Artemis II-uppdraget redo att krossa taket i låg omloppsbana runt jorden. Fyra pionjärer—Reid Wiseman, Victor Glover, Christina Koch och Jeremy Hansen—spänns fast i Orion-kapseln, redo att bli de första människorna på över femtio år att ge sig ut i det djupa tomrummet i cislunarrymden.

Motorerna antänds med ett dån som skakar själva berggrunden på Kennedy Space Center. När de slår igenom atmosfären övergår himlen från azurblå till sammetslen, stjärnbeströdd svart. Deras destination är inte månens yta – inte än – utan en höghastighetsslunga runt månens bortre sida.

När de svingar bakom månskivan kommer de att uppleva en djup tystnad, avskurna från all radiokontakt med jorden, stirrande ut över en kraterfylld vildmark som inget mänskligt öga sett i verkligheten sedan 1972.

Vägen till stjärnorna: Framtidens horisonter



Artemis II är den avgörande gnistan som tänker en serie allt djävare uppdrag:

Artemis III: Planerad att följa kort därefter, kommer detta uppdrag att markera den historiska återkomsten till månens yta. Den kommer att landa den första kvinnan och den första färgade personen vid månens sydpol, en region rik på vattenis.

Lunar Gateway: Precis när ISS kretsar runt

jorden kommer NASA och dess internationella partners att bygga Gateway – en liten rymdstation som kretsar runt månen. Den kommer att fungera som en uppsamlingsplats för ytuppdrag och som laboratorium för djuprymdforskning.

Artemis IV och framåt: Dessa uppdrag kommer att fokusera på ”Hållbar månutforskning.” Genom att etablera Artemis basläger kommer mänskligheten att lära sig att leva och arbeta på

en annan värld, och använda månens resurser för att förbereda sig för det ultimata språnget: att skicka det första bemannade uppdraget till Mars.

I vår, när Orion rundar månens bortre sida, kommer den ”jordupp gång” som de fyra astronauterna bevittnar att representera mer än ett foto – det kommer att vara gryningen av en multiplanetär framtid.

Källa: NASA.

ASTRONOMI

Ett himmelskt skådespel: Bevittna Kvadrantidernas meteorregn i Österbotten



Meteorskuren Kvadrantiderna, en av årets mest produktiva himmelska händelser, pryder just nu Österbottens himmel och kommer att fortsätta att göra det fram till den 16 januari. Detta årliga astronomiska fenomen erbjuder en hisnande uppvisning av stjärnfall, fängslande skywatchers med sin briljans.

En kort historia om kvadrantiderna

Kvadrantiderna är unika på flera sätt. Till skillnad från de

flesta meteorskurar som kommer från kometer, tros deras moderkropp vara en asteroid, 2003 EH1. Denna asteroid, ett jordnära objekt, tros vara en rest av en sedan länge död komet.

Duschens namn kommer från dess strålände punkt, det uppenbara ursprunget till meteorerna på himlen. Denna strålände punkt ligger inom den tidigare stjärnbilden Quadrans Muralis, som nu är en del av stjärnbilden Boötes.

Observatio n av Kvadrantiderna i Österbotten

Toppaktivitet: Quadrantids toppar vanligtvis runt de första da

garna av januari och producerar upp till 120 meteoror per timme under idealiska förhållanden. Hitta strålaren: Hitta stjärnbilden Boötes, lätt att känna igen på sin distinkta drakeform. Strålningspunkten kommerattvaranäraStorabjörnen.

Bästa visningsförhållanden:

DarkSkies: Hitta en plats bortafra stadsljus och artificiell belysning. Klart väder: Molnfri himmel är avgörande för optimal visning. Tålmod: Duschen kanske inte är konstant. Ha tålmod och låt dina ögon anpassa sig till mörkret. Värme och komfort: Klä dig varmt i lager eftersom temperaturen kan sjunka avsevärt under natten. Ta

med en filt eller en vilstol för att göra din observation mer bekväm. Tipsförrättobserverameteorskurar:

Kom tidigt: Ge dina ögon gott om tid att anpassa sig till mörkret. Ha tålmod: Meteorskurar är oförutsägbara. Slappna av och njut av upplevelsen. Undvik att titta på din telefon: Det starka ljuset från din telefon kommer att minska ditt mörkerseende. Dela upplevelsen: Bjud in vänner och familj att gå med dig fören minnesvärd kväll under stjärnorna. **Säkerhetsföreskrifter:** Observera aldrig ensam: Ha alltid en följeslagare med dig. Var medveten om din omgivning: Undvik att ge dig ut på ökända eller potentiellt farliga områden.

gåranger 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 Niinistö's 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.

HÄLSA

ÖVERVIKT

Mer än bara kilon: Ny podcast utmanar fördomar om fetma (på finska)



Fetma är ett komplext ämne som ofta präglas av förenklingar och fördomar. Den nya podcasten LiHAVUUSTUTKIJAT (Fetma-forskarna) vill bredda samtalet och ge en röst åt den senaste vetenskapliga forskningen.

I stället för att enbart fokusera på siffror på vägen, lyfter podcasten fram teman som hälsa, stigmatisering och samhällseliga faktorer. Syftet är att öka förståelsen och minska det sociala stigma som ofta drabbar personer med fetma. Genom expertintervjuer förklaras hur biologi och miljö samverkar, snarare än att se det som ett enskilt val. Podcasten erbjuder lyssnaren vetenskapligt förankrad kunskap som hjälper oss att se bortom vikten och fokusera på helhetshälsa. Detta är en viktig plattform för alla som vill förstå de djupare mekanismerna bakom kroppsvikt och välmående.

Det första avsnittet av Obesity Researchers podcast har redan släppts på Spotify. Nya avsnitt kommer att släppas varannan vecka på onsdagar.

Juulia Lautoaja-Kivipelto (Uleåborgs universitet) och Johanna Matilainen (Helsingfors universitet) Foto av Mikko Törmänen.

ALZHEIMER

Ny studie: Bältrosvaccin kan minska risken för demens

En ny studie publicerad i Nature visar att det vanliga bältrosvaccinet (herpes zoster) kan vara kopplat till en lägre risk för demens senare i livet. Forskare använde en unik ”naturlig experimentdesign” i Wales, där rätt till vaccination styrdes strikt av födelsedatum, vilket gav en exceptionell möjlighet att jämföra grupper som var nästan identiska bortsett från vaccinationstillgången.

Analysen omfattade över 280 000 personer, och resultaten visade att de som fick vaccinet under det första året de var berättigade hade en markant lägre risk att ställas inför en demensdiagnos under uppföljningsperioden. Minskningen

motsvarade cirka 3,5 procenter cent relativ riskreduktion. Effel än hos män.

Forskningsteamet bekräftade fynden ytterligare i en bredare population med hjälp av dödsorsaksdata relaterade till demens. Dessa resultat tyder på att bältrosvaccinet kan ha skyddande effekter utöver att förebygga sjukdomen i sig — möjligen via immunologiska mekanismer som påverkar hjärnan.

Forskarna betonar dock att mer forskning behövs för att förstå de biologiska mekanismerna och hur dessa insikter kan användas i förebyggande medicin.

Källa: Eyting et al., A natural experiment on the effect of herpes zoster vaccination on dementia, Nature (2 april 2025).

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

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.

ÖVERVIKT

Ny diabetesmedicin visar rekordviktnedgång – överträffar konkurrenten

En stor klinisk studie visar att läkemedlet tirzepatide (Mounjaro) ger betydligt större viktnedgång 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 viktnedgång 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

Fortsätter på sid 6

Fortsättning från sid 4

of Thrones, hela DC-universumet samt klassiska filmer som Casablanca. Dessa kompletterar Netflix egna globala succéer som Stranger Things, Wednesday och Squid Game. För tittarna innebär affären inga omedelbara förändringar. Netflix och HBO Max fortsätter tills vidare som separata tjänster och nuvarande abonnemang påverkas inte. Innan affären slutförs krävs godkännande från myndigheter och aktieägare. På sikt kan sammanslagningen dock leda till ett ännu bredare utbud – men också nya diskussioner om priser och tillgång till innehåll. Källa: Netflix / Warner Bros pressmeddelande

LITTERATUR

PROJECT RUNEBERG

Nordens digitala skattkammare växer – Projekt Runeberg har haft ett gott år 2025!

Samtidigt som AI dominerar rubrikerna, har ett av internet äldsta kulturinitiativ slagit rekord i det tysta.

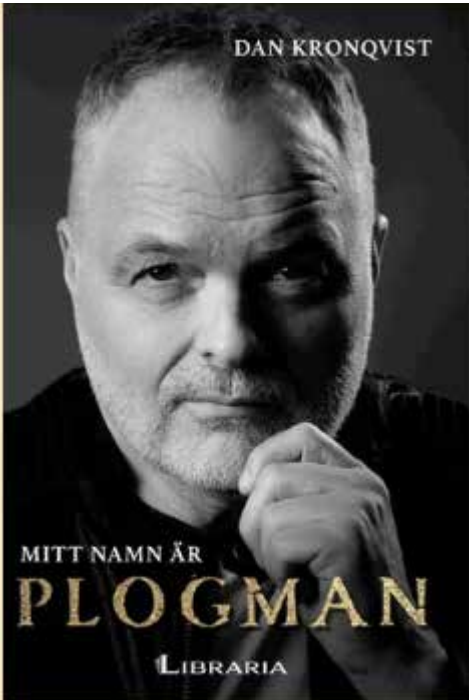
Under 2025 har Projekt Runeberg nått nya milstolpar i sitt uppdrag att göra nordisk litteratur fri för alla. Med tusentals nya inस्कannade sidor och en växande skara frivilliga korrekturläsare har sajten befast sin roll som Nordens viktigaste digitala arkiv. **Vad gör Projekt Runeberg egentligen?** Projekt Runeberg grundades redan 1992 vid Linköpings universitet och är en ideell motsvarighet till det globala Project Gutenberg. Syftet är att digitalisera klassisk nordisk litteratur och konst där upphovsrätten löpt ut. Genom att erbjuda fri tillgång till allt från gamla encyklopedier som Nordisk familjebok till poesi av Bellman och Topelius, ser projektet till att vårt gemensamma kulturarv inte bara överlever, utan också är sökbar och tillgängligt för framtida generationer. Under 2025 har särskilt fokuset på högkvalitativa faksimilbilder och förbättrad sökbarhet lockat rekordmånga besökare. <https://runeberg.org/>

CHARES PLOGMAN

Chali Plogman bryter tystnaden – berättar om succéerna och mörkret

Från pojkrummet i Nedervetil till schlagerkung på Finlands största scener. Nu släpper Charles ”Chali” Plogman den årliga biografien Mitt namn är Plogman. För första gången

berättar han öppen hjärtigt om pressen bakom kulisserna, de djupa svackorna och det hårda livet som tvåspråkig artist.



Med hjälp av familj och kollegor tecknas en osminkad bild av en stjärna som vägrade välja språk, men som ofta fick betala ett högt pris för framgången. En livresa fylld av dans, musik och modiga avslöjanden. Bild: Libraria

LITTERATUR

Adlibris bästsäljare 2025: Dan Brown på förstaplatsen – finska författare 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 fram-

LUX HELSINKI

Ännu i dag hinner man se dessa ljuskonstverk



Under Helsingfors mörka vinterkväll vaknar ljusen till liv: redan ikväll kan du uppleva de omfattande ljusinstallationerna på Lux Helsinki 2026 ljuskonstfestival i stadens centrum.

Festivalen började den 6 januari och kommer att pågå dagligen från kl. 17 till 22 till 11 januari, och några av verken kommer även att visas på morgnarna den 8-9 januari kl. 7-9.I år är festivalens tema "Stoppa tiden!" — en inbjudan att stanna upp och uppleva att vara i nuet genom ljuset. Verken spreds vida över hela Helsingfors: från Kansalaistoritorget till Narinkatoritorget, Hietalahti-torget, Gamla kyrkoparken och Espascenen. Dessutom finns verken i konstgallerier och Kanneltalo kulturcenter.Lux Helsinki är gratis och öppet för alla. Mer än en halv miljon besökare besöker ljuskonst varje år, då festivalen lyser upp vinterns mörker med underbara ljusfenomen och kreativa installationer.I år kommer festivalen också att expandera med permanenta ljuskonstinstallationer, varav några kommer att förbli en del av stadens gatubild även efter festivalen. Det är klokt att planera kvällens rutt i förväg och boka varma kläder – den lätta upplevelsen väntar.

Källa: Lux Helsinki Light Art Festival 6.–11.1.2026, luxhelsinki.fi.



MUSEER

Det här är Finlands mest populära museer

Museibesök fortsätter att vara en favoritaktivitet i Finland. Under 2025 gjordes 2,5 miljoner museibesök med Museikortet, och kortet används flitigt av hundratusentals kulturintresserade i hela landet	Helsingfors Sinebrychoff konstmuseum, Helsingfors Tammerfors konstmuseum Åbo konstmuseum Helsingfors Konsthall Hakasalmens villa, Helsingfors
Här är 15 av landets mest besökta museer baserat på Museikortets statistik:	Listan visar både klassiska konstinstitutioner och familjevänliga attraktioner. Museer i huvudstadsregionen dominerar topplistan, men också stora museer i andra städer lockar med varierade utställningar för alla åldrar.
Ateneum konstmuseum, Helsingfors Amos Rex, Helsingfors Museet för nutida konst Kiasma, Helsingfors Didrichsen konstmuseum, Helsingfors HAM Helsingfors konstmuseum Museicentrum Vapriikki, Tammerfors Heureka, vetenskapscentrum, Vanda LUOMUS Naturhistoriska museet, Helsingfors Utställningscentret WeeGee, Esbo Arkitektur- och designmuseum,	Museikortet ger tillgång till över 360 museer runt om i landet och har blivit ett populärt sätt för finländare att utforska konst, historia och vetenskap. Nya utställningar under 2026 lovar ännu fler kulturella upplevelser.
	Källa: Museikortti: Tässä ovat vuoden 2025 suosikkimuseot. Bild: Naturhistoriska museet

Fortsättning från sid 5

väljer läkemedel för viktbehandling i framtiden.

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

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. Faktorererna 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.

AI

GEMINI

Gmail går in i "Gemini-eran": Inkorgen har blivit en personlig assistent

I över tjugo år har e-posthantering känts som ett måste – en evig cykel av sortering, sökning och ut-kast. Men nu, i början av 2026, har Google officiellt tagit Gmail in i "Gemini-eran". Plattformen har förvandlats från en enkel lista med meddelanden till en proaktiv och intelligent personlig assistent. Tack vare den senaste Gemini 3 Flash-modellen syftar dessa uppdateringar till att eliminera "in-korgs-utmattning" genom att låta AI:n göra grovjobbet åt dig. Här är en titt på hur Gemini omfor-mar vårt sätt att använda Gmail.

- AI-inkorgen: En personlig morgonrapport
Den mest radikala förändringen är övergången från en kronologisk lista till en AI-inkorg. Denna funktion (som rullas ut till testare och premiumanvändare) ersätter den traditionella väggen av mejl med en kurerad översikt:
 - Prioriterade kluster: Grupperar automatiskt mejl i "att göra-listor", som räkningar som ska betalas, möten som ska bokas eller brådskande svar.
 - "Catch Me Up"-sammanfattningar: Istället för att skrolla får du en snabb överblick över vad som hänt medan du varit borta – med fokus på leveransuppdateringar, kvitton och viktiga omnämmanden.
- "Fråga din inkorg": Naturligt sökspårk
Glöm besväret med att komma på exakta sökord för ett mejl från förra året. Med de nya AI-översikterna integrerade i sökfältet kan du ställa frågor direkt till din Gmail: "Vad var pridförslaget från rörmokaren i augusti förra året?" "När landar mitt flyg på tisdag och vad är adressen till hotellet?" Gemini skannar din historik, extraherar det specifika svaret och ger dig en direktlänk till källan så att du kan dubbelkolla uppgifterna.
- Smartare skrivande: "Hjälp mig att skriva" och korrekturläsning
Att skriva mejl är inte längre en kamp mot det tomma arkets frustration. Google har byggt ut verk-tygen för att göra dem mer intuitiva:
 - Hjälp mig att skriva (Gratis för alla): Skapar hela utkast baserat på enkla instruktioner. Oavsett om det är en formell uppsägning eller en inbjudan till en fest, ger Gemini dig en pole-rad startpunkt.
 - Kontextuella svarsförslag: Till skillnad från de gamla "Tack!"-knapparna är dessa nya för-slag skräddarsydda efter din personliga skrivstil och det specifika sammanhanget i konversationen.
 - Korrekturläsning (Premium): Fungerar som en



inbyggd redaktör som föreslår förbättringar av tonläge, tydlighet och meningsbyggnad för att se till att ditt budskap landar rätt. Integritet i AI-åldern
Med stora möjligheter följer frågor om integritet. Google har adresserat detta genom att implemen-tera en "Engineering Privacy"-barriär. I likhet med "Inkognitoläge" hanteras vissa interaktioner med Gemini som engångskonversationer som inte sparas eller används för att träna de bakomlig-gande modellerna. Användare har också möjlighet att stänga av AI-funktionerna helt om de föredrar en traditionell upple-velse.

"Gemini-eran" markerar ett skifte i vad vi förväntar oss av vår e-post. I en värld där din inkorg kan sammanfatta en träd på 50 mejl på tre sekunder, eller skriva ett komplext svar med din egen röst, är målet inte längre bara "Inbox Zero" – det handlar om att få tid över till det arbete som faktiskt bety-der något.

GEMINI 3

Gemini 3 – ett stort steg framåt inom artificiell in-telligens

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 datamän-gder – 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 Ge-mini 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.
- Plattforma: Tillgänglig via Gemini-appen (webb och mobil).
- Funktioner: Denna gratisnivå erbjuder grundläggande AI-funktionalitet, inklusive grundläggande textchatt, resonemangsuppgifter och enkel multimedi-a-förståelse.
- 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.

Fortsättning på sid 8

TIPATON TAMMIKU - DROPPLÖS JANUARI



Januari utan konjak! Vad en månad utan alkohol verkligen gör med din kropp

Det nya året ger ofta löften och nystarter, och för många markerar det början på ”Torrjt januari” (på finska: Tipaton Tammikuu) – ett månadslångt åtagande att avstå från alkohol.

Även om tanken på en januari utan konjak, vin, öl eller någon annan alkoholfhaltig dryck kan verka skrämmande, kan fördelarna för din kropp och själ vara omvälvande. Men vad händer exakt med din kropp under denna alkoholfria månad? Här är en närmare titt på vetenskapen och de potentiella förmånerna.

Vecka 1: Detox och anpassning

Den första veckan av att avstå från alkohol kan kännas som en utmaning, särskilt om du är van vid att ta en drink varje kväll. När din kropp börjar metabolisera den kvarvarande alkoholen i ditt system kan du uppleva cravings, irritabilitet eller mild huvudvärk. Dessa symtom är tillfälliga och är en del av din kropps naturliga avgiftningsprocess. Under denna tid börjar din lever, kroppens primära detoxorgan, att återhämta sig. Alkoholkonsumtion utsätter levern för en betydande belastning, så även en kort paus gör att den kan reparera skadade celler och förbättra dess effektivitet. Du kanske också märker att din sömnkvalitet börjar förbättras. Även om alkohol kan hjälpa dig att somna inledningsvis, stör den REM-stadiet, vilket är avgörande för återställande vila. Utan alkohol normaliseras dina sömncykler, vilket gör att du känner dig mer utvilad.

Vecka 2: Renare hud och ökad energi

1984 EN ROMAN AV George Orwell Del 15

Att glömma vad det än var nödvändigt att glömma, sedan dra tillbaka det i minnet igen i det ögonblick då det behövdes, och sedan snabbt glömma det igen, och framför allt, att tillämpa samma process på själva processen – det var den ultimata subtiliteten: att medvetet framkalla medvetetslöshet, och sedan, ännu en gång, bli omedveten om den hypnos du just hade utfört. Till och med för att förstå ordet ”dubbeltänk” måste man använda sig av dubbeltänkande.

Lärarinnan hade påkallat deras uppmärksamhet igen. ”Och nu ska vi se vem av oss som kan röra tårna!” sa hon entusiastiskt. ”Rätt över från höfterna, snälla, kamrater. Ett-två! Ett-två...”

Winston avskydde denna övning, som skickade ilande smärtor hela vägen från hälarna till skinkorna och ofta slutade med ett nytt hostanfall. Den halvt angenäma beskaftenheten försvann ur hans meditationer. Det förflutna, reflekterade han, hade inte bara

i Under den andra veckan märker många människor synliga förbättringar i huden. Alkohol torkar ut kroppen och kan förvärra tillstånd som rodnad, svullnad och akne. Utan alkohol börjar din hud återfuktas och läka, vilket resulterar i en klarare och mer strålande hy. Energinivåerna börjar också öka när ditt blodsocker stabiliseras. Alkohol kan orsaka top-par och kraschar i blodsockernivåerna, vilket leder till trötthet och humörsvingningar. Med dessa fluktuationer minimerade kan du ha lättare att fokusera och känna dig mer produktiv under hela dagen.

Vecka 3: Förbättrad matsmältning och förbättrat humör

Den tredje veckan medför ofta märkbara förändringar i matsmältningssystemet. Alkohol kan irritera magslemhinnan och störa balansen mellan tarmbakterier, vilket leder till uppblåsthet och matsmältningsbesvär. En paus från alkohol gör att matsmältningssystemet återställs, vilket minskar obehag och förbättrar näringsupptaget. Den här veckan markerar också betydande förbättringar av mental hälsa. Alkohol är ett deprimerande medel som kan förvärra känslor av ångest och sorg. Många deltagare i Dry January rapporterar att de känner sig mindre oroliga och mer känslomässigt stabila när deras hjärnor anpassar sig till att fungera utan alkoholförverkan. Ökad endorfinproduktion, kroppens naturliga ”må-bra” kemikalier, bidrar ytterligare till ett upplyft humör.

Vecka 4: Viktminskning och lägre blodtryck

När du närmar dig slutet av månaden blir de kumulativa effekterna av att avstå från alkohol ännu mer up-

Den enkla sanningen: varför alkohol inte är din vän

Du kanske tror att ett glas vin eller en öl är ofarligt, men sanningen är att alkohol kan vara en lömsk sabotör för din hälsa. Det handlar inte bara om baksmälla, det handlar om långvariga skador.

Här är lowdown:

Din lever är en arbetshäst: Alkohol bearbetas främst av din lever, som arbetar övertid för att bryta ner den. Med tiden kan överdriven alkoholkonsumtion leda till fettlever sjukdom, cirros och till och med levercancer.

Brain Drain: Alkohol påverkar din hjärna och påverkar minnet, koncentrationen och till och med din känslomässiga kontroll. Kronisk alkoholanvändning kan leda till demens och kognitiv försämring.

Heartbreak: Medan lite alkohol kan tyckas hjälpa ditt hjärta, är överdriven konsumtion ett recept på katastrof. Det kan öka risken för hjärtsjukdomar, stroke och högt blodtryck.

Cancerallierad: Alkohol är kopplat till en ökad risk för flera cancerformer, inklusive mun-, hals-, bröst-, lever- och tjocktarmscancer.

Viktuppgång: Alkohol är fylld med tomma kalorier, vilket bidrar till viktuppgång och fetma.

Det är viktigt att komma ihåg: Måttlighet är nyckeln: Om du väljer att dricka, gör det med måtta. För kvinnor är det en drink per dag och för män två drinkar per dag. Känn dina gränser: Alla har olika tolerans. Var uppmärksam på hur alkohol påverkar dig och undvik att överdriva.

Drick inte om du är gravid: Alkohol kan ha förödande effekter på ett foster under utveckling.

Summan av kardemumman: Alkohol kan vara njutbart med måtta, men det är inte värt riskerna för din hälsa. Så höj ett glas för din hälsa och välj klokt!

penbara. För många är en av de viktigaste fördelarna viktminskning. Alkohol är kaloritätt, och dess konsumtion leder ofta till överätande eller ohälsosamt mellanmål. Att ta bort alkohol eliminerar dessa tomma kalorier och kan göra det lättare att upprätthålla ett kaloriunderskott. Din hjärthälsa förbättras också. Alkohol höjer blodtrycket och kan bidra till hjärt-kärlproblem. Studier har visat att även en kort paus kan sänka blodtrycket och minska nivåerna av skadligt kolesterol, vilket främjar bättre hjärtfunktion.

Bortom januari: Hållbara förändringar

Slutet av den torra januari behöver inte betyda att man återgår till gamla vanor. Många deltagare tycker att den månadslånga utmaningen hjälper dem att återställa sitt förhållande till alkohol, vilket leder till mer medvetna dryckesvanor i framtiden. De insikter som erhållits under denna period – såsom förbättrad energi, bättre sömn och förbättrad mental klarhet



förändrats, det hade faktiskt förstörts. För hur skulle du kunna fastställa ens det mest uppenbara faktum när det inte fanns någon uppteckning utanför ditt eget minne? Han försökte komma ihåg vilket år han första gången hade hört talas om Storebror. Han trodde att det måste ha varit någon gång på sextioalet, men det var omöjligt att vara säker. I partiets historieskrivning figurerade naturligtvis Storebror som revolutionens ledare och väktare sedan dess allra tidigaste dagar. Hans bedrifter hade gradvis skjutits bakåt i tiden, tills de redan hade spridit sig in i fyrtio- och trettioalens sagolika värld, då kapitalisterna i sina underliga cylindriska hattar ännu åkte genom Londons gator i stora, glänsande bilar eller hästvagnar med glassidor. Man visste inte hur mycket av denna legend som var sann och hur mycket som var påhittat. Winston kunde inte ens komma ihåg vid vilket datum själva partiet hade bildats. Han trodde inte att han någonsin hade hört ordet Ingoc före 1960, men det var möjligt att det i sin gammalspråksform – det

UKRAINE PRESIDENT

The Russians Are Exploiting the Weather – The Cold Snap – Trying to Hit as Many of Our Energy Facilities as Possible – Address by the President



9 January 2026 - 19:19

Dear Ukrainians!

Restoration efforts are currently underway in our cities and our communities – in Kyiv and the region, in the Dnipro, Lviv, Kirovohrad, Cherkasy, and Odesa regions. Repair crews are almost constantly working in the Sumy, Chernihiv, and Kharkiv regions. Maximum forces are deployed to restore vital services. The Russians are exploiting the weather – the cold snap – trying to hit as many of our energy facilities as possible. So much for their respect for America and all diplomacy. Last night, over 200 Russian drones were launched, as well as a significant number of

ballistic missiles, primarily targeting Kyiv. Four people were killed – my condolences to their families. Nearly thirty were wounded. Prior to that, there were strikes on Dnipro, Kryvyi Rih, and Zaporizhzhia. And before that – Odesa. The main Russian tactic is to try to completely shut cities down. It is crucial that every city administration understands this goal, the goal of the enemy, and prepares for full counteraction, for actual work for the benefit of citizens. The focus should not be on avoiding problems but on solving them, especially when the resources exist to do so – as in Kyiv. It is the best-financed city in Ukraine, and all necessary backup systems must be in place.

Today, I held a special energy meeting with military officials, government representatives, and specialized services to discuss the details of protecting energy facilities and the necessary decisions. Diplomats must be as active as possible – through the Ministry of Foreign Affairs and informal diplomatic channels.

Oreshnik was used again – this time against the Lviv region. Once again, it was pointedly close to the borders of the European Union. And in terms of using medium-range ballistic missiles, this poses the same challenge for all: Warsaw, Bucharest, Budapest, and many other capitals as well. Everyone needs to see this

in the same way and with the same seriousness: if the Russians aren't even bothering to come up with a plausible excuse for using such weapons, then no personal connections and no rhetoric will protect anyone from this. What is needed is a system of joint action, a system of collective defense – one that truly works. Does such a system exist now? That's an open question, because across Europe there is the same doubt – whether their capital would be defended if Putin suddenly lost it.

I also want to thank all our people involved in responding to the aftermath of the strikes. This is truly heroic work. In hours, people accomplish what in other countries can take days or weeks. The important thing is that help is available everywhere, repairs are happening everywhere, and maximum effort is being made to restore electricity and heating to the people. I have tasked government officials with communicating as fully as possible what will be done and within what timeframe. I thank everyone who is helping! I thank everyone who supports our people. I thank all the leaders who have not stayed silent and who are standing with us, with Ukraine.

Glory to Ukraine!

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



Akseli Gallen-Kallela

1865 Pori/Björneborg

1931 Tukholma/Sockholm

Lemminkäisen äiti Lemminkäisen mamma Lemminkäisen ´s mother 1897

vill säga ”engelsk socialism” – hade varit aktuellt tidigare. Allt smälte till dimma. Ibland kan du faktiskt sätta fingret på en definitiv lögn. Det var till exempel inte sant, som det hävdades i partiets historieböcker, att partiet hade uppfunnit flygplan. Han mindes flygplan sedan sin tidigaste barndom. Men du kunde inte bevisa någonting. Det fanns aldrig några bevis. Bara en enda gång i hela sitt liv hade han i sina händer hållit omisskännliga skriftliga bevis för förfälskning av ett historiskt faktum. Och vid det tillfället... “Smith!” skrek den arga rösten från tv-skärmen. “6079 Smith W! Ja, du! Böj dig lägre, tack! Du kan bättre än så. Du försöker inte. Sänk, tack! Det är bättre, kamrat. Stå nu i lugn och ro, hela truppen, och se på mig.»

En plötslig varm svett hade brutit ut över hela Winstons kropp. Hans ansikte förblev helt outgrundligt. Visa aldrig bestörtning! Visa aldrig bitterhet! En enda glimt i ögonen kan avslöja dig. Han stod och såg på, medan lärarinnan lyfte armarna över huvudet och – man kunde inte säga graciöst, men med anmärkningsvärd prydlighet och effektivitet – böjde sig ned och stack in den första fingerleden under tårna.

”Sådan, kamrater! Det är så jag vill se dig göra det. Titta på mig igen. Jag är trettionio år och har fött fyra barn. Titta nu.” Hon böjde sig ner igen. “Du ser, mina

knän är inte böjda. Ni kan alla göra det om ni vill”, tillade hon och rätade på sig. “Vem som helst under fyrtiofem är fullt kapabel att röra vid tårna. Vi har inte alla privilegiet att slåss i frontlinjen, men vi kan åtminstone hålla oss i form. Kom ihåg våra pojkar på Malabarfronten! Och sjömännen i de flytande fästningarna! Tänk bara vad de måste stå ut med. Försök nu igen. Det är bättre, kamrat, det är mycket bättre”, tillade hon uppmuntrande när Winston med ett våldsamt utfall lyckades röra vid hans tår med oböjda knän för första gången på flera år.

DROPP

Med den djupa, omedvetna suck, som inte ens teleskärmens närhet kunde hindra honom från att ge ifrån sig när hans dagsverke började, drog Winston pratskriften mot sig, blåste dammet ur dess munstycke och satte på sig sina glasögon. Sedan rullade han ut och klippte ihop fyra små cylindrar med papper som redan hade ramlat ut ur pneumatikröret på höger sida av skrivbordet.

I väggarna i båset fanns tre öppningar. Till höger om speakwrite, ett litet pneumatiskt rör för skrivna meddelanden; till vänster, en större för tidningar; och i sidoväggen, inom bekvämt räckhåll för Winstons arm, en stor avlång slits som skyddas av ett trädgaller.

EKONOMI

VÄRLDSEKONOMIN

En återblick på världs-ekonomin 2025

Världsekonomin under 2025 har präglats av en ”skör motståndskraft”. Trots farhågor tidigt under året om en kraftig nedgång, höll sig den globala tillväxten stabil på cirka 3,2 %. Även om världen undvek en bred recession, definierades året av en förflyttning mot protektionism och avtagande fart efter pandemin.

De tre mest intressanta förändringarna: Framtung handel (Front-loading): I väntan på kraftigt höjda tullar och handelshinder ägnade företag första halvåret 2025 åt att ”tidigare-ställa” leveranser. Detta ledde till en tillfällig ökning av handelsvolymen och industriproduktion innan aktiviteten mattades av under andra halvåret när den nya handelspolitiken slog igenom.

AI-investeringar frikopplas från övrig tech: Medan traditionella teknikinvesteringar mötte motvind, nådde satsningarna på artificiell intelligens febernivåer. Både NVIDIA och Microsoft passerade ett marknadsvärde på 4 biljoner dollar, vilket signalerar att AI har gått från en spekulativ trend till att bli den främsta motorn för kapitalinvesteringar i avancerade ekonomier.

Splittrad desinflation: Prisnedgången var inte universell. Medan euroområdet nådde sitt inflationsmål på 2 % tidigare än väntat, kämpade USA med en ”seg” inflation på grund av ihållande tjänstekostnader och effekterna av nya tullar, vilket ledde till att centralbankerna valde olika vägar för sina räntor. *Reference: IMF World Economic Outlook (October 2025) and World Bank Economic Blogs.*

EUROPA

BRIGITTE BARDOT

B.B. – Den eviga syrenen från Saint-Tropez



Världen tar farväl av Brigitte Bardot, filmikonen som omdefinierade frihet och vigde sitt liv åt de röstlösa.

Brigitte Bardot, den legendariska franska skådespelerskan och en hel generations symbol, har gått ur tiden vid 91 års ålder i sitt hem, La Madrague. Efter det internationella genombrottet 1956 i Och Gud skapade kvinnan blev ”B.B.” ansiktet för en ny och kompromisslös kvinnlig självständighet. Hennes ikoniska stil och naturliga elegans förvandlade Saint-Tropez till en världskändis. När hon stod på toppen av sin karriär 1973 lämnade hon filmduken för att följa sitt hjärta: djurrättsaktivism. I över fem decennier kämpade hon outtröttligt genom sin stiftelse för att skydda de utsatta. Trots att hennes senare år präglades av kontroversiella politiska uttalanden, förblir hennes arv som pionjär för både sexuell frigörelse och djurens välbefinnande djupt rotat i historien. Idag minns vi kvinnan som levde livet helt på sina egna villkor. KUVa: Brigitte Bardot en 1954 (Stdio Harcourt), 1 January 1954. Wikimedia Commons, Public Domain

RYSSLAND

RUSSIA

Lavrov’s Lament: Soviet Withdrawal from East Germany a ”Mistake”

Russian Foreign Minister Sergey Lavrov has sparked debate by characterizing the Soviet Union’s departure from East Germany as a historic betrayal.

In a recent interview on December 15, 2025, Sergey Lavrov claimed that the USSR ”betrayed” its allies during its final years. Specifically, he described the unification of Germany as a hostile takeover rather than a merger, lamenting the withdrawal of half a million Soviet troops without compensation. Lavrov argued that the Soviet leadership ignored the opportunity to maintain a military presence in the East, leaving former GDR officials with no future. These remarks signal a continued hardening of Moscow’s stance toward the post-Cold War European order. PHOTO: Wikimedia Commons, US Department of State, Public Domain

RYSSLAND

Ryssland hånar Finlands tråskplaner – ”propaganda för att skrämma 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 ofentliga utgifter och skrämma den inhemska befolkningen. Uttalandet är ännu ett exempel på hur Moskva avfärdar nordiska och europeiska säkerhetsåtgärder i ett allt mer spånt politiskt klimat. Källa: Gazeta.ru

VÄRLDEN

SYRIEN

The Economist: Syrien är årets land: Slutet på en diktatur tänder hoppet



Den ansedda tidskriften The Economist har utsett Syrien till ”årets land”. Valet motiveras av den drama-tiska historiska vändningen och Bashar al-Assads regimes fall i slutet av 2025. Enligt tidningen representerar Syrien den största positiva förändringen i världen under det gångna året, trots den rådande osäkerheten. Valet handlar inte om att landet är perfekt, utan om den enorma förbättringspotential som uppstått efter 14 år av inbördeskrig och förtryck. The Economist betonar att diktatu-rens kollaps ger en unik möjlighet till fred, demokrati och återuppbyggnad. Denna geopolitiska föränd-ring påverkar hela Mellanöstern och ger miljoner flyktingar ett verkligt hopp om att kunna återvända hem. Karta: CIA

RYMDEN

SUPERMÅNE

Tre supermånar lyser upp natthimlen år 2026. På julaftonen får vi njuta av en supermåne.



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

8 Wasa Dagblad, 11 januari, 2026

HUMOR FÖR ETTHUNDRA ÅR SEDAN

DEN FÖRSTA HÖGTALAREN

Han: Den första högtalaren gjordes av ett ben. Hon: Är det möjligt? Han: Ja, av Adams revben.

SÅDANT SOM MAN SER OCH INTE SER

Lärarinnan: Saker som man ser kallas konkreta eller verkliga, saker som man inte ser kallas, — Nå Lisa O-o-o-Lisa: Oanständiga.

MÅLARE ELLER POET

- Jag vet inte om jag skall bli poet eller målare. — Bli målare. — Har Ni sett några av mina tavlor? — Nej, man jag har läst ett par av Edra dikter.

TRETTON VID BORDET

Har Ni någonting emot att det är tretton vid bordet? — Jo, om det endats finns mat för tolv.

ROLLS-ROYCE

Anna: — Var det kärlek vid första ögonkastet? Dagny: — Absolut. Genast då jag såg honom i hans nya Rolls- Royce.

ARBETE DÖDAR INGEN

— Varför arbetar Ni inte ? Hårt arbete dödar ingen. — Ni misstar Er frun. Jag förlorade mina båda hustrur på det viset.

BORTSPRUNGEN

— Har pojken några särskilda märken på vilka man kan känna igen honom, frågade poliskonstapeln av fadern vars son hade sprungit bort. — Nej inte ännu, men får jag bara tag i honom skall det ej dröja länge förrän så är fallet.

LUNDBERG

— Känner du Lundberg? — Javisst! Jag känner honom så bra, att jag inte mera känner honom.

INTE HEMMA

Frun: Där kommer fru Pettersson, säg att jag ej är hemma. Tjänarinnan: Bra frun. Frun: Nå vad sade hon. Tjänarinnan: Gud vare lov.

VACKERT UTSEENDE

— Och så har han så vackert uttryck i ansiktet. — Ja, var sku’ han annars ha det då?

I SKOLAN

Läraren: Nå Karl, kan du nämna ett par exempel på nånting som är genomskinligt. Karl: Ett spjalstaket och ett nyckelhål.

TID ATT GIFTA SIG

— Maud gick till en astrolog för att fråga när det var bäst för henne att gifta sig. — Nå vad sa han henne. — Han såg på henne ett tag och sa henne, att hon skulle gripa första bästa tillfälle.

BAGAGE

— Var är allt Ert bagage. — Jag har förlorat det. — Alltsamman? Hur gick det till? — Korken föll ur.

DÅLIG SÅNG

— Vad fick du för din sista sång? — Ingenting. Ingen kvinna vill sjunga den. Jag kallade nämligen den Ack om jag vore ung igen.

LOTT

— Pettersson har aldrig kommit över sina pengar på ett hederligt sätt. — Han vann dem på lotteri. — Ja då hade han säkert stulit lottsedeln.

KORSORD

— Vad gör du nu för tiden? — Jag löser korsordsgåtor. — Inte lever du av det? — Nej, men Inte dör jag av det heller.

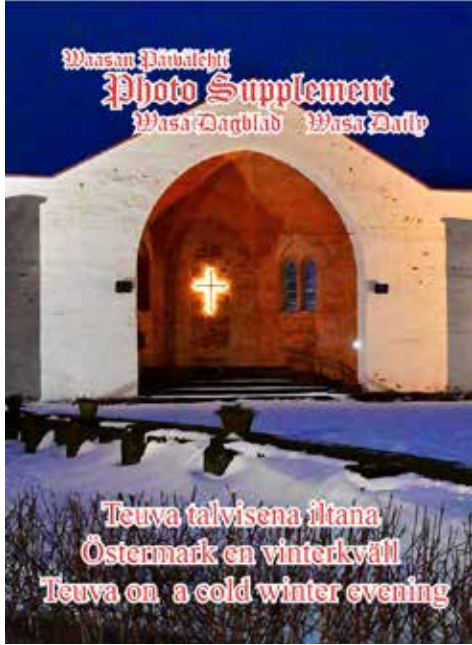
Astronomic picture of the week:

Galactic Dance



Image of the interacting galaxy pair NGC 5394/5 obtained with NSF NOIRLab’s Gemini North 8-meter telescope on Hawai’i’s Maunakea using the Gemini Multi-Object Spectrograph in imaging mode. This four-color composite image has a total exposure time of 42 minutes
Credit:
International Gemini Observatory/NOIRLab/NSF/AURA
Creative Commons Attribution 4.0 International License

Nästa vecka:



BLOGGSKRIBENTER

Skriv i Wasa Dagblad – Vi söker blogg författare!

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

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

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

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

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