

WASA DAGBLAD



Norge i sorg
Sid 5



Måttbandet bästa
hälsomåttet Sid 9



Vasa söker vinteragenter
Sid 2

LOKALA NYHETER

VASA

Vasa stadsteater förlorar sin direktör – Seppo Välinen valdes enhälligt till direktör för Jyväskylä stadsteater



Det är en förlust som Vasa helst hade sluppit – men i Jyväskylä jublar man. Teaterkonstmagister Seppo Välinen har valts till ny chef för Jyväskylä stadsteater genom ett enhälligt beslut vid kultur- och idrottsnämndens möte torsdagskvällen den 27 augusti 2026.

Välinen, som är uppvuxen i Jyväskylä, lämnar sin post som chef för Vasa stadsteater, där han framgångsrikt lett verksamheten sedan 2019. Sju år i Vasa har inte varit något vanligt tjänstemannatraskande – under Välinens ledning har teatern vuxit i mod, publik och anseende. Hans period i Vasa beskrivs som en verklig framgångssaga, och förlusten för stadens kulturliv är påtaglig.

Välinen är en mångsidigt utbildad teaterproffs: han har magisterexamen i teaterlärar- och danslärarutbildningen från Teaterhögskolan (2012), en yrkeshögskoleexamen som musikteaterskådespelare från Åbo yrkeshögskola, samt en specialyrkesexamen i ledarskap från 2023. Före Vasa verkade han som frilansregissör i hela 20 år.

Jyväskylä stadsteaters nuvarande chef Marietta Kunnas går i pension i slutet av mars 2027, och Välinen tillträder sin nya tjänst den 1 april 2027 – eller så snart som möjligt därefter enligt avtalet.

Totalt 34 sökande hade anmält intresse – ett tydligt tecken på tjänstens prestige. Välinen klarade sig igenom

I DAG

LEDARE

Våra stränder är fulla av C-vitamin



Finland är ett märkligt rikt land. Vi har skogar som på hösten dignar av blåbär, lingon och andra vilda skatter – och längs våra kuster finns ännu en skatt som många knappt lägger märke till: havtornet.

De små orange bären växer på strävsamma buskar bland stenar och klippor, där havet och vinden får härja fritt. Havtorn är dessutom en verklig vitaminbomb. Bären innehåller mycket C-vitamin och är rika på flera andra näringsämnen. Vår förskulle vi då låta dem sitta kvar och ruttna på buskarna?

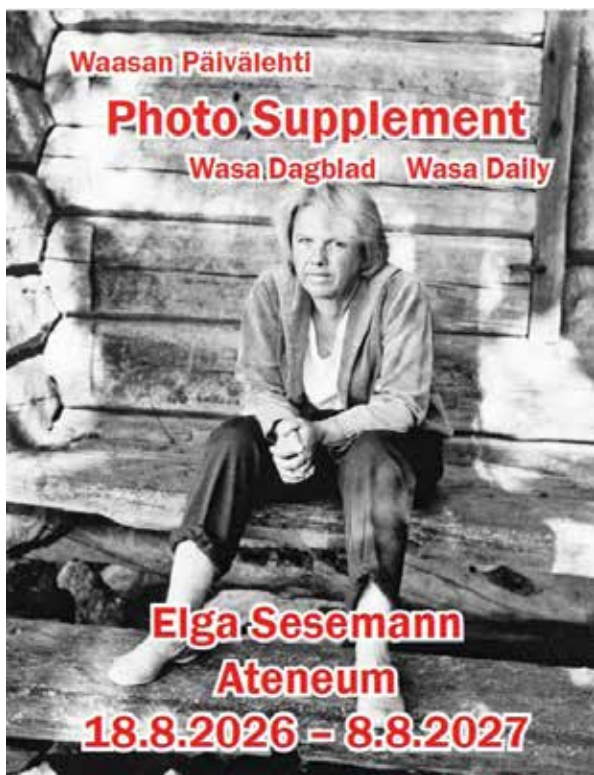
Visst, havtorn har

taggar och bären är syrliga. Men kanske är det just det som gör dem så finska: de är inte till för att vara lättillgängliga – de måste upptäckas och erövrats.

Vi borde bli bättre på att använda det naturen redan ger oss. I en tid då vi importerar exotiska "superfoods" från världens alla hörn finns våra egna superhjältar bokstavligen utanför dörren.

Så ta en hink, ett par handskar och ge dig ut. Blåbär i skogen, lingon på hygget och havtorn vid stranden. Finland är fattigt på många saker – men knappast på naturens rikedom.

Photo Supplement



ett hårt nålsöga: från nio som inbjöds till videouppgift, till sex intervjuade och slutligen två som genomgick personbedömning. Till slut fick han nämndens fulla och enhälliga förtroende.

Seppo Välinens kommentar på FB: „En ny och intressant fas i livet ligger framför mig, som jag ser fram emot med stor glädje. Idag har känts spännande, glad och sorglig på samma gång. Det är en stor ära att få vara en del av en ny, kompetent, varm och inspirerande arbetsgemenskap. Med tacksamhet och entusiasm går jag mot nya äventyr.“

För Vasa är detta ett klart avbräck. Staden måste nu söka en ny ledare för sin teater – någon som kan ta vid efter Välinens starka arbete. En stor uppgift väntar. Källa: Jyväskylä stad, jyvaskyla.fi

VASA STADSTEATER

Bli testpublik på Vasa stadsteater – unikt tillfälle!



Vill du sitta i salongen medan skådespelarna övar inför premiären? Vasa stadsteater söker nu testpublik till säsongen 2026–2027. Du får följa förberedande repetitioner helt gratis och ger i gengäld feedback om din upplevelse.

Registreringen är frivillig och binder dig inte till något. Teatern kontaktar dig vid behov, även med kort varsel, och försöker fördela platserna rättvist. Anmäl dig via formuläret på vaasa.fi – det tar bara några minuter. Sista anmälningssdag är 7 september 2026.

Ett perfekt tillfälle för teaterälskare att komma närmare det kreativa arbetet bakom kulisserna.

Källa: vaasa.fi

VASA

Vasa söker vinteragenter – hjälp staden att hålla gång- och cykelvägarna säkra



Hur bra fungerar vinterunderhållet egentligen när

snön, isen och halkan kommer? Nu vill Vasa stad ha hjälp av invånarna. Staden söker entusiastiska vintermotionärer som kan bli "vinteragenter" och bedöma kvaliteten och tillgängligheten på de viktiga gång- och cykellederna.

Vinteragenterna rapporterar sina observationer, och informationen används för att utveckla vinterunderhållet. Uppdraget kräver ingen extra motion eller särskilda resor – vanliga promenader, cykelturer och andra vardags- och fritidsresor räcker.

Inför den kommande vintern vill staden dessutom få en bredare bild av hur lätt eller svårt det är att ta sig fram. Därför välkomnas inte bara fotgängare och cyklister utan också personer som använder rullator eller rullstol samt personer med barnvagn. På så sätt kan tillgängligheten bedömas ur flera perspektiv.

Projektet är inte nytt. Vinteragenter har redan följt vinterunderhållet i Vasa under två vintersäsonger. Under säsongen 2025–2026 deltog hela 180 fotgängare och cyklister.

De nya agenterna får utbildning om vilka leder som ska bedömas och vilka kriterier som ska användas. Själva rapporteringen är enligt staden snabb och enkel.

Vinteragentverksamheten ingår i Vasas cykelallians. GRK ansvarar för entreprenaden för det effektiviserade vinterunderhållet, medan Sitowise mäter kundnöjdheten med hjälp av vinteragenterna. Vasa stad ansvarar för utbildningar och eventuella träffar.

Den som vill delta ska ansöka senast 20 september 2026. Bland aktiva vinteragenter lottas presentkort ut varje månad.

Referens: Vasa stad

JORMA PANULA

Legendarisk mästare kallar igen: Jubileumstävling lockar Europas mest lovande dirigenter till Vasa 2027!



I Vasa stadshus festsal ska den klassiska musikens framtid ljuda igen. Den X Jorma Panula International Conducting Competition arrangeras för tionde gången 31 augusti – 4 september 2027 – och det är en jubileumstävling!

Tävlingen, som räknas till de mest prestigefyllda i Europa, har hållits sedan 1999 vart tredje år. Dirigenten, kompositören och akademikern Jorma Panula (född 1930) har varit konstnärlig ledare och juryordförande från början. Den 96-åriga mästaren fortsätter sitt aktiva arbete och bjuder nu åter in unga talanger till Vasa. 20 deltagare under 40 år från EU-länder, Storbritannien, Schweiz, Norge och Island väljs ut. Ansöknin-

VÄLFÄRDSOMRÅDEN

ÖSTERBOTTENS VÄLFÄRDS-OMRÅDE



Nu blir det enklare att få hjälp – klimakterierådgivning startar i Österbotten!

Äntligen! För många kvinnor som brottas med heta vallningar, nattliga svettningar, sömnlöshet och hjärndimma kommer en efterlängtat lättnad. Österbottens välfärdsområde öppnar som första i hela Finland en särskild klimakterierådgivning.

Verksamheten kör igång redan i början av september – först som ett försök i Vasa, Korsholm, Malax och Korsnäs. Från januari 2027 erbjuds servicen i hela välfärdsområdet.

– Vi startar som försök för att se hur stort behovet är och hur vi kan utveckla tjänsten, berättar serviceenhetschef Marjaana Carlsson.

Rådgivningen ger professionell handledning och kan boka tid hos hälsovårdare, barnmorska eller läkare. Vid behov kan också hormonpreparat ordinerars. Kontakten sker enkelt via ett formulär på webbplatsen eller i ÖVPH-appen – svar kommer inom en vecka.

Klimakteriesymtom är vanliga och kan kraftigt påverka vardagen, men de är inte akuta. Nu finns det äntligen en dedikerad väg till stöd i Österbotten.

Källa: Pressmeddelande från Österbottens välfärdsområde, 28.8.2026.

ÖSTERBOTTENS VÄLFÄRDS-OMRÅDE

Nu ska köerna för äldre kortas – styrelsen tar krafttag på måndag!

Äntligen kan väntan bli kortare för äldre som behöver boendeplats. Österbottens välfärdsområdesstyrelse behandlar på måndagen den 31 augusti ett förslag som ska ge snabbare tillgång till boendeservice.

I dag sitter många på allmänmedicinska avdelningar och väntar på en plats de redan beviljats – trots att de inte längre behöver sjukhusvård. Nu ska flaskhalsarna bort.

– Förändringen är planerad utifrån klienternas behov. Boendeservicen måste stärkas eftersom köerna varit för långa, säger välfärdsområdesdirektör Marina Kinnunen.

Förslaget innebär bland annat 34 nya platser för heldygnssomsorg, färre intervallplatser och en ny allmänmedicinsk undervisningsavdelning på centralsjukhuset. Samtidigt utreds särskilda platser för personer med krävande demensrelaterade beteendestörningar.

Cirka 95 medarbetare påverkas, därför föreslås samarbetsförhandlingar. Målet är att alla ska ha en arbetsplats även efter förändringen.

– Vi vill erbjuda den service som vår befolkning

verkligen behöver, säger sektordirektör Heidi Kotanen.

Källa: Pressmeddelande från Österbottens välfärdsområde

STUDERANDES HÄLSA

“Hälsobomb för studerande: stora förändringar i skolhälsovården från 2026”

Finlands andra stadiets studerande står inför en av de största förändringarna i skolhälsovården på över ett decennium. Enligt en färsk bulletin från Institutet för hälsa och välfärd (THL) kommer hälsoundersökningarna att reformeras från och med hösten 2026, med målet att minska ojämlikhet och stärka ungas välmående.

I dag varierar kvaliteten kraftigt mellan regioner. Vissa studerande får omfattande kontroller, medan andra knappt träffar en hälsovårdare. Den nya modellen ska göra processen mer enhetlig: varje studerande ska få en individuell hälsobedömning, och skolor ska erbjuda mer systematiskt stöd för psykisk hälsa, livsstilsfrågor och studieförståelse.

En central nyhet är att hälsoundersökningarna ska integreras bättre med elevvården och att studerande med större behov ska få snabbare tillgång till uppföljning. THL betonar att unga i yrkesutbildning ofta har större hälsorisker än gymnasistuderande – och att reformen ska jämnna ut skillnaderna.

Förändringarna förväntas träda i kraft nationellt under läsåret 2026–2027.

Referens: THL

ÖSTERBOTTENS VÄLFÄRDS-OMRÅDE

ÄNTLIGEN! Tandläkarkrisen i Österbotten krossad – jätteboten på 800 000 euro avvärd i sista stund

Det var kris, kaos och långa, plågsamma köer. I våras slog larmet: Tandvården i Vasa, Korsholm, Laihela och Malax hade allvarliga brister. Tillstånds- och tillsynsverket hotade med en svidande jättebot på hela 800 000 euro. Men nu vänder mardrömmen till en fantastisk framgångssaga för Österbottens välfärdsområde! Genom ett heroiskt arbete med kvälls- och helgskift, utfört av både den egna hängivna personalen och inhyrd expertis, har de lokala kökrossarna lyckats.

WASA DAGBLAD
Nästan allt Du behöver veta
på 14 sidor
vpress.fi

NYHETER

gsperioden är 1.12.2026–28.2.2027. 2024 kom cirka 150 ansökningar från elva länder. Orkestrarna är Vasa stadsorkester och Jyväskylä Sinfonia.

Samtidigt hålls MINIKAPU-tävlingen för unga dirigenter (under 20 år) för andra gången 1–4 september 2027. Den är öppen för finländska och utländska studenter bosatta i Finland. Syftet är att väcka intresse för dirigentyrket och öppna dörrar för unga talanger.

Vasa stadshus festsal är en historisk plats med konserter sedan 1883. Tävlingen stärker Vasas position som klassisk musikstad och lockar internationella gäster. I juryn sitter förutom Panula bland andra Sian Edwards (Storbritannien), Bjarte Engeset (Norge), Anna-Maria Helsing (Finland) och Pietro Rizzo (Italien).

Källa: panulacompetition.fi

VASA

Nya cykelservicestationer – fixa cykeln på vägen



Tre nya cykelservicestationer har öppnats i Vasa. Här kan du gratis pumpa däck, dra åt muttrar och göra mindre justeringar mitt under turen. Verktygen sitter fast med vajer och områdena har kameraövervakning.

Stationerna finns vid: • Metviksparken (Träskgatan 11, intill Café Metviken) • Strampens parkering i Inre hamnen (Strandgatan 7) • Cykelgaraget vid Resecentret (Bangatan 14) Cykeln hängs upp i ett reparationsställ för bekväm service. En satsning som svarar på invånarnas önskemål och gör cykling ännu smidigare.

Källa: vaasa.fi

WÄRTSILÄ

Wärtsilä ger el åt guldgruva i Senegal!

Nu ska en avlägsen guldgruva i Senegal få stabil el – och samtidigt vara redo för sol och vind. Finska Wärtsilä levererar fem Wärtsilä 32-motorer till ett 14 MW kraftverk vid Diamba Sud Gold Project.

Beställningen kommer från franska Africa Power Services på uppdrag av kanadensiska Fortuna Mining. Gruvan ligger långt från elnätet och är helt beroende av det egna kraftverket.

– Tillförlitlig kraft är avgörande. Wärtsiläs motorer ger den kontinuerliga prestandan som krävs, säger Cedric Fernandez, vd på Africa Power Services.



BOTNIA INDUSTRIAL DAY

Gigantiska industriinvesteringar för med sig ett nytt industrievenemang till Vasa – Botnias industridag 8.9.2026 bjuder in dig att delta i tillväxtens hjärta!



Österbotten bubblar av industrins kraft. Datacenterinvesteringar värda hundratals miljoner euro och miljardprojekt i energiklustret kommer att förvandla västkusten till Finlands snabbast växande industriområde. Nu samlas dessa möjligheter under ett och samma tak: Botnias industridag hålls tisdagen den 8 september 2026 i Vasas stadshus från kl. 9.00 till 17.00.

En dag. Äkta information. Äkta möten. Äkta möjligheter.

Evenemanget samlar människor, projekt och teknologier som formar industriell tillväxt, energiomställning och infrastruktur. Det finns redan mer än 180 företag verksamma i EnergyVaasa-området och sysselsätter över 13 000 yrkespersoner. Investeringar på 1,9 miljarder euro planeras för regionen till 2030. Det här är platsen där framtiden skapas nu.

Varför Botnia Industrial Day?

Deltagaren sparar tid: de viktigaste beslutsfattare, projektledarna och experterna inom området finns under samma tak. Du får nya marknadsinsikter om energiomställningen, smarta industrier och datacenter. Du hör inte om förändringen efteråt

– du är där den sker.

Teman täcker ett brett spektrum: förnybar energi, batteriindustri och energilagring, smart industri och AI, elkraftteknik, hamnar och logistik, industriella tjänster, försörjningstrygghet samt datacenter och digital infrastruktur.

Det första evenemanget 2025 samlade redan omkring femhundra yrkesverksamma till Vaasas stadshus. Responsen var entusiastisk: värdefulla möten, experttal och paneler gav precis det som förväntades. Nu bygger 2026 års evenemang på samma positiva anda.

Gratis registrering för yrkesverksamma gör det enkelt att delta. Utställare kommer att kunna presentera sina lösningar mitt i ett växande ekosystem. Partners inkluderar Danfoss, Hitachi Energy, VEO och Wärtsilä – några av branschens största namn.

Österbotten är inte längre bara en del av Finland – det är en av tillväxtmotorerna inom europeisk industri. Om du vill vara involverad i framtida projekt är den 8 september 2026 dagen då du bör vara närvarande i Vasas stadshus.

Följ med oss i att bygga hållbar tillväxt och en konkurrenskraftig bransch!

Källa: <https://botniaindustrialday.expo-mark.fi/>

Från vänster till höger: Hakan Yildiz (Wärtsilä), Paul Maes (Africa Power Services), Marc Thiriet (Wärtsilä), Alrick Theretz (Africa Power Services) and Sameer Poredi (Wärtsilä).
© Wärtsilä Corporation

Motorerna är kända för snabbstart och kan enkelt balansera framtida förnybar energi. Fortuna planerar att lägga till sol eller vind längre fram. Wärtsilä levererar också teknik, styrsystem och rådgivning vid installationen. Leverans sker i mars 2027 och kraftverket ska vara igång i slutet av samma år.

Med flera mindre enheter kan anläggningen anpassa sig efter lastbehovet, spara bränsle och minska utsläpp – en smart lösning för gruvindustrin som jagar både driftsäkerhet och klimatmål.

Källa: Wärtsiläs pressmeddelande 27 augusti 2026.

WÄRTSILÄ

Wärtsilä – Europas enda stjärna i världens batteritopp!



Det är en seger för Europa. Det finländska teknikföretaget Wärtsilä har tagit plats bland de tio bästa batterilagringssystem-integratörerna i världen – och är det enda bolaget med huvudkontor i Europa på listan.

I Wood Mackenzies första globala ranking av BESS-integratörer (Battery Energy Storage Systems) belönas Wärtsilä för sin förmåga att leverera, styra och stötta batteriparker under hela deras livscykel. Rankingen väger bland annat teknikmognad, säkerhet, leveranskedja, ESG och finansiell styrka.

– När energilagring blir kritisk infrastruktur räknas inte bara hårdvaran. Det handlar om att få projekten att fungera i praktiken och maximera värdet över decennier, säger Tamar De Gruyter, chef för Wärtsiläs energilagringsverksamhet. Wärtsilä har mer än tio års erfarenhet och använder sin egen digitala plattform GEMS för att optimera prestanda och intäkter. Rankingen visar att Europas gröna omställning har en stark hemmapelare.

Källa: Wärtsiläs pressmeddelande 12 augusti 2026 / Wood Mackenzie

PROFIL FÖR ARBETSSÖKANDE

Nytt krav från 1 september:

Arbetsökande måste publicera profil

Från den 1 september 2026 blir det obligatoriskt för de flesta arbetsökande att skapa och publicera en arbetsökningsprofil på Arbetsmarknadstorget. Den ska innehålla utbildning, erfarenhet, kompetens och mål – och är anonymt synlig för arbetsgivare i upp till sex månader.

Nya arbetsökande har normalt 15 arbetsdagar på sig efter att de registrerat sig. Om profilen inte publiceras i tid fyller myndigheten i minimiuppgifter åt dig. Du kan alltid komplettera den själv. Undantag kan göras om det inte bedöms nödvändigt.

Profilen hjälper arbetsgivare att hitta dig – även till dolda jobb. Expertstöd finns hos sysselsättningstjänsterna.

Källa: vaasa.fi

TRAFIK I VASA

Workshop: Påverka hur vi rör oss hållbart i Vasa

Vill du ha mer gång- och cykelvägar, bättre kollek-

NORGE I SORG

Kung Harald V av Norge har gått ur tiden



Kung Harald V i oktober 2021 vid öppnandet av Sametingets session 2021–22 CC BY 2.0

Norge har förlorat sin samlande symbol. Kung Harald V, som i över tre decennier stått som en trygg och mänsklig gestalt för sitt land, har gått bort – och hela nationen sörjer. Från fjord till fjäll har flaggorna halats på halv stång, och människor samlas vid slottet i Oslo för att lägga blommor och tända ljus.

Harald V föddes den 21 februari 1937 i Skaugum som son till kronprins Olav och kronprinsessan Märtha. Han växte upp under krigets skugga – familjen tvingades fly till London under den tyska ockupationen av Norge. Den erfarenheten formade honom djupt: Harald blev en kung som alltid betonade frihet, demokrati och mänsklig värdighet.

Efter studier vid universitetet i Oxford och militär utbildning i Norge tog han över tronen 17 januari 1991, efter sin fars bortgång. Under sin tid som monark blev han känd för sin varma humor, jordnära stil och starka tro på jämlikhet. Hans tal vid Pride-firandet 2016, där han sade att “nordmän är flickor som älskar flickor, pojkar som älskar pojkar, och människor som älskar människor”, blev ett historiskt ögonblick som visade hans mod och mänsklighet.

Kung Harald var också en passionerad idrottsman – en skicklig seglare som representerade Norge i tre olympiska spel. Hans kärlek till havet och naturen var välkänd, liksom hans förmåga att förena tradition med modernitet.

Under senare år kämpade Harald med hälsoproblem, men fortsatte sina plikter så länge han kunde. Hans son, kronprins Haakon, har under flera år tagit ett allt större ansvar och väntas nu bli kung.

Harald V:s bortgång markerar slutet på en epok. Han var inte bara en kung – han var en folkets man, en symbol för ett öppet och tolerant Norge. Hans liv och gärning kommer att leva vidare i berättelserna om ett land som han älskade djupt och tjänade med värdighet.

tivtrafik eller fler elalternativ? Vasa stad ordnar workshop onsdagen den 2 september klockan 16.30–19.00 i medborgarinstitutet Almas festsal, Rådhusgatan 31.

Idéerna används när programmet för hållbara färd sätt uppdateras. Målet är bland annat klimatneutralitet till 2030. Presentationer på finska, material på svenska – du får prata båda språken. Något att äta och dricka ingår.

Förhandsanmälan krävs senast 24 augusti via länken på vaasa.fi. Antalet platser är begränsat.

Källa: vaasa.fi

MALAX och KORSHOLM

Social Wednesday – företag och arbetssökande möts



Onsdagen den 16 september klockan 18–20 ordnas Social Wednesday – Meet & Connect på Korsholms bildningscampus i Smedsby. Evenemanget riktar sig till lokala företag och arbetssökande med internationell bakgrund.

Programmet innehåller välkomstord, inspirationstal från arbetsgivare och nyfinländare, mingeltorg och kaffe. Målet är att sänka tröskeln till arbetslivet genom personliga möten.

Företag anmäler sig senast 2 september via länken på malax.fi. Arbetssökande deltar via inbjudan. Platserna är begränsade. Kontakt: Pamela West-Masilwa, 040 655 1864.

Källa: malax.fi



MALAX

Vad vill du ha i det nya biblioteket? Svara på enkäten!

Malax planerar att flytta Yttermalax bibliotek till Kommungården. Målet är ett öppet rum där bibliotek, demokrati, konst och kultur möts.

Nu vill kommunen veta vilka funktioner invånarna tycker är viktigast. Svara på enkäten senast 30 augusti via länken på malax.fi.

Din åsikt påverkar hur det framtida biblioteket utformas – ta chansen att påverka!

Källa: malax.fi

MALAX

Kulturträffar startar i Sydösterbotten – första mötet i Malax

Kulturaktörer i Kaskö, Korsnäs, Kristinestad, Malax och Närpes får nu en gemensam mötesplats. Regelbundna träffar ordnas varannan månad i de olika kommunerna.

Premiärträffen hålls måndagen den 7 september klockan

NYHETER

FÖRSVARSMAKTEN

Finlands framtida säkerhetsmiljö 2040: en värld av oro – och ett Ryssland som fortsätter utmana

Finlands försvarsforskning tecknar en dystert men klarsynt bild av framtiden i rapporten Era of Unrest: Finnish Future Operating Environment 2040, publicerad av Puolustusvoimien tutkimuslaitos 2026.

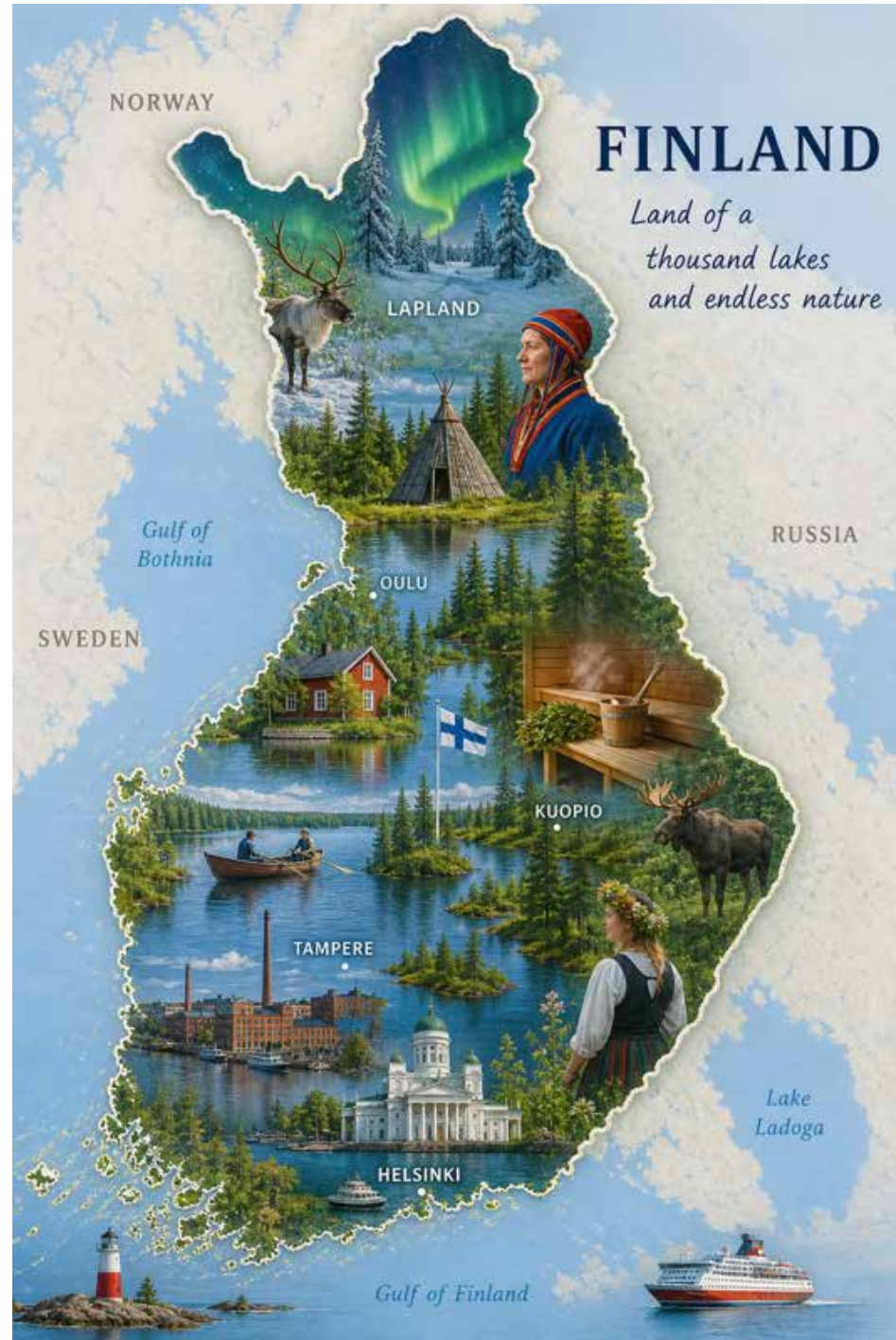
Studien bygger på omfattande nationella och internationella workshops och analyser av globala säkerhetstrender. Den fungerar som en fortsättning på den tidigare strategiska framtidsstudien 2044 och försöker besvara tre centrala frågor: vilka krafter formar Finlands säkerhetsmiljö, hur dessa förändringar påverkar landet, och hur Finland kan manövrera i en allt mer osäker värld.

Rapporten identifierar fem stora drivkrafter: stormaktsrivalitet, hot i närområdet, allianser och partnerskap, förändringar i krigföring och militär teknologi samt samhälle och totalförvar. Dessa delas upp i 21 konkreta fenomen som tillsammans formar Finlands handlingsutrymme fram till 2040.

Ryssland i fokus – sidan 14: "Russia's great power aspirations"

En av rapportens mest centrala och skarpaste delar finns på sidan 14, där forskarna analyserar Rysslands fortsatta stormaktsambitioner. Trots kriget i Ukraina och stora förluster i både materiel och internationellt anseende bedöms Ryssland inte överge sin långsiktiga strategi: att ses som en global makt med rätt att forma sin egen intressfär.

Rapporten slår fast att Ryssland inte kommer att följa internationella regler eller normer. Istället fortsätter landet att sträva efter inflytande genom militär styrka, politisk press och destabilisering av grannländer. Möjliga expansionsriktningar inkluderar tidigare sovjetrepubliker, delar av Balkan – och i vissa scenarier även Norra Europa.



Forskarna varnar för att Ryssland kan försöka utnyttja en framtida försvagning av USA:s engagemang i Europa. Om Washington i högre grad fokuserar på Asien kan Moskva se en chans att stärka sin position i Europa, särskilt i områden där NATO:s närvaro är splittrad eller politiskt omstridd.

Trots att kriget i Ukraina binder stora resurser bedöms Ryssland fortsätta återuppbygga sin militära kapacitet. Ekonomiska begränsningar bromsar processen, men stoppar den inte. Kärnvapen förblir en central del av landets självbild som stormakt, och modernisering av styrkorna fortsätter även under svåra ekonomiska förhållanden.

Rapporten lyfter också fram en viktig paradox: satsningar på militär upprustning kan skapa intern instabilitet – men kan samtidigt stärka den ryska regimens grepp om befolkningen, om stormaktsstatus uppfattas som ett nationellt mål värt uppoffringar.

Slutsats: Finland måste navigera i en värld utan tydliga regler. Studien målar upp en framtid där osäkerhet, snabb förändring och geopolitisk turbulens är norm. Finland måste därför undvika kortsiktiga reaktioner och istället bygga ett försvarssystem som fungerar i gränszonen mellan krig och fred – en zon där Ryssland redan opererar.

Som NATO medlem har Finland större möjligheter att påverka sin framtid, men också ett större ansvar. Stormaktsrivalitet, teknologiska språng och klimatförändringar gör att landet måste vara berett på flera parallella kriser.

Referens: Puolustusvoimien tutkimuslaitos, Era of Unrest: Finnish Future Operating Environment 2040 (2026).

Referens: Puolustusvoimien tutkimuslaitos, Era of Unrest: Finnish Future Operating Environment 2040 (2026).

NYHETER

9–11 på Malakta i Malax. På programmet: riksdagsledamot Mikko Ollikainen, presentation av aktuella projekt och gemensam diskussion. Morgonkaffe serveras.

Mer information finns via Facebook-evenemanget. Välkommen att bygga nätverk och samarbeten!

Källa: malax.fi

MALAX

Jubileum i Malax: Världsarvet Kvarken fyller 20 – nu fylls Bergö av äventyr!

I september sprakar det till i Malax när världsarvet Kvarken firar 20 år med en fullspäckad jubileumsvecka. Den unika skärgården, som tillsammans med Höga Kusten i Sverige står på Unescos lista sedan 2006, bjuder på allt från vandring och föreläsningar till vikingaskepp och rymningsspel. Hela perioden 12–20 september finns en tipsrunda längs den 3,5 kilometer långa södra Bergö-vandringleden. Alla åldrar kan delta och tävla om fina priser.



Måndagen den 14 september visar fotografen Rasmus Söderholm bilder under "Kultur och natur – Kvarken 20 år" i Bergö församlingshem. Onsdagen den 16 september berättar Per-Erik Berglund om farleder, lots- och livräddningsstationer på samma plats. Båda tillfällena är gratis och öppna för alla. Tisdagen den 15 september föreläser Ann-Sofi Backgren om "Starke prästen" och torsdagen den 17 september visar Christoffer Björklund "Kvarken i ord och bild" i Malax kommungård. Båda kostar 15 euro och kräver anmälan via Malax-Korsnäs medborgar-institut.

Fredagen den 18 september blir det aktivitetseftermiddag vid Bredhällan med vikingaskeppet Stormögha, ny pontonbastu, rymningsspelet "The Eagle has Landed" och mini-golf. Lördagen den 19 september hålls Bergö skärgårdsmarknad och söndagen den 20 september guidad tur med naturguide Tuija Warén.

Kom och fira vårt gemensamma unika arv!

Källa: malax.fi

Närmare uppgifter och anmälningar: <https://www.malax.fi/nyheter/fira-varldsarvsveckan-i-malax-1220-9>

AI

AI

EU publicerar informativa ikoner – ska avslöja AI-innehåll i hela Europa

AI

Vilka AI-system kan användas gratis av vem som helst? Och hur skiljer de sig från varandra?

ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot, Grok och DeepSeek. För bara några år sedan var avance-rad artificiell intelligens något som främst fanns i forskningslaboratorier och stora företag. I dag kan nästan vem som helst öppna en webbläsare, skriva en fråga och få hjälp av en av världens mest avancerade AI-modeller – utan att betala ett öre.

Det betyder inte att allt är gratis. De flesta stora AI-tjänster arbetar med en freemium-modell: grundfunktionerna kostar ingenting, medan de mest avancerade modellerna, högre användningsgränserna och vissa specialfunktioner kräver abonnemang. Här är nio av de viktigaste systemen.

1. ChatGPT – den stora allroundaren

URL: (https://chatgpt.com/) ChatGPT från OpenAI är fortfarande det mest kända allmänna AI-systemet och fungerar som en digital schweizisk armékniv. Det kan skriva och redigera texter, översätta, sammanfatta dokument, analysera data, programmera, söka på webben och tolka bilder och andra filer. Den kostnadsfria versionen ger också tillgång till bildskapande, röstfunktioner och dataanalys, men med separata användningsgränser.

ChatGPT finns dessutom som app för iPhone och Android. För den som vill använda AI till många olika saker är detta fortfarande ett av de naturligaste ställena att börja.

2. Claude – textens och analysens mästare

URL: (https://claude.ai/) Claude utvecklas av amerikanska Anthropic och har fått ett särskilt gott rykte för skrivande,

analys, långa dokument och programmering. Claude kan läsa och tolka bilder, men här finns en viktig skillnad mot exempelvis ChatGPT: Claude är inte i första hand ett system för att skapa bilder från text. Anthropic har däremot utvecklat funktioner för att skapa exempelvis presentationer, dokument och visuella projekt tillsammans med Claude.

Den kostnadsfria versionen är fullt användbar och Claude finns både på webben och som mobilapp. För journalister, författare, forskare och andra som arbetar mycket med text är Claude ett system som verkligen är värt att prova.

3. Google Gemini – AI med hela Google bakom sig

URL: (https://gemini.google.com/) Gemini är Googles stora satsning på generativ AI och är nära kopplad till företagets ekosystem. Den kan hjälpa till med skrivande, planering, idéarbete, informationssökning och analys och kan arbeta med dokument, fotografier och andra typer av material. Google har också byggt in avancerade funktioner för bildskapande och bildredigering.

För den som redan använder Gmail, Google Kalender, Google Photos, YouTube och andra Google-tjänster är Gemini särskilt intressant. Det finns en gratisversion och en mobilapp. Google förändrar dock regelbundet vilka modeller och funktioner som ingår i gratisnivån.

4. Microsoft Copilot – AI för Microsoft-världen

URL: (https://copilot.microsoft.com/) Microsoft Copilot är företagets allmänna AI-assistent och kan användas för frågor, textproduktion, sammanfattningar, informationssökning och kreativt arbete. Den är särskilt intressant för personer som redan lever i Microsofts värld



med Windows, Edge och Microsoft 365.

Copilot kan också skapa bilder från textbeskrivningar och redigera bilder. Microsoft beskriver bildskapandet som en gratis funktion i Copilot, även om användningsgränser och tillgänglighet kan variera mellan tjänster och abonnemang.

Det finns appar för bland annat iOS och Android. För Windows-användaren är Copilot därför ett av de mest lättillgängliga AI-alternativen.

5. Perplexity – när AI ska leta efter svaret

URL: (https://www.perplexity.ai/) Perplexity är lite annorlunda. Där ChatGPT och Claude framför allt upplevs som samtalspartner är Perplexity snarare en AI-driven sökmotor och researchassistent. Den söker information på webben och presenterar svar tillsammans med källor och länkar.

Det gör den särskilt användbar när man vill kontrollera aktuella uppgifter eller snabbt få en

överblick över ett ämne. Grundläggande sökning är gratis, medan de mer avancerade funktionerna finns bakom betalversionen. Perplexity har numera också bildskapande, men bildgeniering är en Pro-funktion, inte en del av den vanliga gratisnivån.

Perplexity finns både på webben och som mobilapp. För research är den ett av de mest intressanta alternativen.

6. Grok – AI som vill vara aktuell

URL: (https://grok.com/) Grok kommer från xAI och är nära förknippad med Elon Musks X-plattform, även om tjäns-ten numera finns som en fristående AI-tjänst. Grok kan resonera, svara på frågor, söka aktuell information, analysera bilder och filer och hantera röst. Den har dessutom starka kreativa funktioner.

Och ja – Grok kan skapa bilder. xAI senaste Imagine-modeller kan dessutom både generera och redigera bilder och video.

Grok finns på webben samt i mobilappar. För den som vill följa dagsaktuella händelser är kombinationen av webb-sökning och tillgång till information från X en särskild egenskap.

Grundläggande ikon	När AI var involverad i skapandet av djupt falskt innehåll (bild, ljud, video) eller publicerad text eller när en anpassad textetikett eller ett interaktivt andra lager implementeras	Deep fake video med textetiketten "voices generated with" följt av den grundläggande ikonen
Helt AI-genererad	När hela det djupförfälskade innehållet (bild, ljud, video) eller texten är helt genererad av AI utan mänskligt skapade element eller mänsklig redaktionell kontroll (förutom att fråga)	Helt AI-genererade djupa falska videor med politiker eller fiktiva händelser Helt AI-komponerad musik eller konst* AI-genererade nyhetssammanfattningar
Delvis AI-modifierat	När befintligt, mänskligt skapat innehåll delvis ändrades med AI förvandlades det till en djup falsk eller text om frågor av allmänt intresse	Ett ansikte i ett autentiskt fotografi byts ut mot ett ansikte av en politiker som använder AI Autentiska fotografier av en tom lägenhet är inredda med hjälp av AI

Nya symboler kommer snart att synas överallt i Europa – från sociala medier till nyhetsartiklar. EU-kommissionen har lanserat ett helt batteri av officiella AI-ikoner som ska avslöja när text, bild, ljud eller video är helt eller delvis genererat av artificiell intelligens. Det är ett historiskt steg i kampen mot deepfakes och digital manipulation.

Ikonerna, som finns i fyra varianter, är resultatet av omfattande användartester. EU vill att varje europé omedelbart ska kunna se om ett innehåll är äkta eller skapat av en algoritm. "Tydlighet är vårt starkaste vapen mot desinformation", säger en tjänsteman vid AI Act Service Desk.

Reglerna är en del av den nya AI-akten, som kräver att allt AI-genererat material som kan påverka allmänheten ska märkas tydligt. Det gäller särskilt deepfakes – manipulerade videor eller bilder som kan få vem som helst att tro på falska händelser eller uttalanden. Ikonerna ska placeras direkt på innehållet, synas vid delning och kunna läsas av tekniska hjälpmedel.

KONST

ATENEUM 18.8.2026-8.8.2027
Elga Sesemann återvänder – den bortglömda modernisten tar plats på Ateneum

En konstnär som en gång väckte sensation men senare hamnade i skuggan får nu sin stora revansch. På tisdag öppnar Ateneum en omfattande utställning med Elga Sesemann (1922–2007) – den första delen i museets nya serie Moderna klassiker.

AI



7. DeepSeek – den kinesiska utmanaren

URL: (<https://chat.deepseek.com/>)

DeepSeek blev ett av de stora AI-namnen genom att visa att mycket avancerade modeller inte nödvändigtvis behöver kosta enorma summor att utveckla eller använda. Systemet är särskilt känt för logik, matematik, programmering och avancerat resonemang, men kan också skriva texter, läsa dokument och arbeta med långa informationsmängder. Den officiella tjänsten finns både på webben och i appform.

DeepSeek är däremot inte det självklara valet om man framför allt vill skapa bilder. Dess styrka ligger fortfarande främst i text, analys, kod och problemlösning.

För den som vill testa olika sätt att använda AI är DeepSeek ett mycket intressant gratisalternativ.

8. Qwen – den stora kinesiska multitalangen

URL: (<https://qwen.ai/>)

Qwen utvecklas av Alibaba och har på kort tid blivit en betydande konkurrent på AI-marknaden. Qwen Studio är uttryckligen öppet för alla och gratis att använda. Det kan hantera text, dokument, kod, bilder och video – och dessutom generera och redigera bilder.

Det är just bredden som gör Qwen intressant. Det handlar inte bara om en chatbot som svarar på frågor, utan om ett helt multimodalt AI-system som kan arbeta

med flera typer av information.

Qwen är kanske ännu mindre känt bland vanliga europeiska användare än ChatGPT och Gemini, men tekniskt är det ett system som är värt att hålla ögonen på

9. Le Chat – Europas egen AI-utmanare

URL: (<https://chat.mistral.ai/>)

Franska Mistral AI har blivit en av Europas viktigaste AI-aktörer. Företagets Le Chat är en allmän AI-assistent som kan skriva, resonera, söka information, analysera dokument och hjälpa till med programmering. Tjänsten har också utvecklats till ett mer avancerat arbetsverktyg med så kallade agenter.

Le Chat har dessutom bildgenerering, vilket gör systemet mer komplett än många av de första europeiska AI-assistenterna. Mistral erbjuder både gratisanvändning och betalnivåer, och tjänsten finns på webben samt i mobilappar. Mistral betonar också kombinationen av arbete, sökning, resonemang och kod i sin nyare generation av tjänster

För europeiska användare är Mistral särskilt intressant eftersom företaget är franskt och därmed en av de få europeiska aktörerna som konkurrerar på den allra högsta AI-nivån.

10. Meta AI – AI som känner din sociala värld

Meta satsar stort på att göra sin AI-assistent mer personlig. Den se-



naste Meta AI bygger på Metas nya modell Muse Spark och kan inte bara svara på frågor utan också planera, söka information, skapa bilder och presentationer och i vissa fall utföra uppgifter åt användaren.

Det som framför allt skiljer Meta AI från ChatGPT, Gemini och Claude är kopplingen till Facebook, Instagram, WhatsApp och Messenger. AI kan använda sammanhang från Metas tjänster för att ge mer personliga svar och kan exempelvis hitta rekommendationer från inlägg, Reels och Facebook Marketplace.

Men vad betyder egentligen "gratis"?

Här kommer den kanske viktigaste detaljen.

När ett AI-företag säger att en tjänst är gratis, betyder det nästan aldrig att man får obegränsad tillgång till hela företagets tekniska arsenal.

I stället får man vanligtvis använda en bra grundmodell utan kostnad – men med begränsningar för exempelvis antal frågor, bildskapande, filuppladdningar, avancerad research eller tillgång till de allra kraftfullaste modellerna.

ChatGPT är ett bra exempel. Gratisanvändare kan använda textchatt utan någon vanlig daglig betalgräns, men bildgenerering, filuppladdning, dataanalys och andra avancerade funkt-ioner har separata begränsningar.

Det är därför mer kor-

rekt att tala om gratis grundversion än om "gratis AI".

Och det är faktiskt en ganska fantastisk utveckling. En vanlig datoranvändare kan i dag få tillgång till verktyg som kan skriva en artikel, översätta den till flera språk, analysera ett dokument, skapa en illustration, sammanfatta en rapport, skriva datorprogram och söka igenom internet – utan att betala.

Men det finns en annan kostnad att tänka på: tid, uppmärksamhet och ibland personlig information. Det är klokt att läsa villkoren och tänka efter innan man laddar upp känsliga dokument eller personuppgifter.

AI-kriget har bara börjat

Det mest intressanta är kanske att det inte längre finns en enda AI som är bäst på allt. ChatGPT är mycket bred, Claude är stark på text och analys, Gemini har Googles ekosystem bakom sig, Copilot passar Microsoft-användaren, Perplexity glänser vid research, DeepSeek är stark på resonemang och kod, medan Grok och Qwen satsar hårt på multimodala funkt-ioner.

För den vanliga användaren är det därför inte längre frågan "Vilken AI ska jag köpa?" utan snarare:

"Vilken AI passar bäst för just den uppgift jag har framför mig?"

Och det fina är att man kan prova flera av dem innan plånboken ens behöver öppnas.

NYHETER



Elga Sesemann: *Oma kuva* (1946), Kansallisgallerian kokoelma / Ateneumin taidemuseo

Bild: Kansallisgalleria / Yehia Eweis

Sesemann var redan 23 år när hennes första separatutställning i Helsingfors 1945 väckte uppmärksamhet. Kritiker jämförde den unga konstnärens starka färger och personliga uttryck med bland andra Edvard Munch och Helene Schjerfbeck. Ändå blev hon länge mindre känd än många av sina samtida. Nu vill Ateneum ändra på den saken.

Utställningen omfattar omkring 80 verk från Ateneums och Finlands Nationalgalleris samlingar samt museer och privata samlingar. Den första presentationen visar omkring 50 verk.



Elga Sesemann: *Kahvilassa* (1945). Kansallisgallerian kokoelma / Ateneumin taidemuseo Bild: Kansallisgalleria / Hannu Aaltonen

Sesemanns konst är ofta mörk, drömlig och gåtfull. Hon målade människor, landskap och interiörer där tomma rum, ensamma figurer och bleka blickar skapar en känsla av melankoli. Viktiga teman var hennes barndom i Viborg, evakueringen under kriget och erfarenheten av att tvingas lämna sitt hem.

Efter makens död återkom fåglar, änglar och vingar allt oftare i hennes målningar. Just denna blandning av sorg, minne och mystik gör Sesemanns konst förvånansvärt aktuell också i dag.

Plats: Ateneum, Brunnsgatan 2, Helsingfors. Tid: 18.8.2026–8.8.2027.

Referens: Ateneum / Finlands Nationalgalleri.

UNIVERSITET

VASA UNIVERSITET

När krisen slår till kan Finland behöva sina frivilliga – Vasa leder storsatsning



Vad händer när samhället skakas av en allvarlig kris? Då är det inte bara myndigheterna som måste vara redo. Tusentals frivilliga och föreningar kan bli en avgörande resurs.

Nu ska deras betydelse undersökas i en ny nationell forskningssatsning som leds av Vasa universitet. Projektet KAMUT har beställts av statsrådets kansli och ska analysera hur medborgarorganisationer kan bidra till Finlands övergripande säkerhet och krisberedskap.

I forskningskonsortiet ingår Vasa universitet, Laurea yrkeshögskola, VTT, Pellervo ekonomiska forskningsinstitut PTT och Lapplands universitet.

Forskarna vill bland annat ta reda på när organisationerna kan hjälpa myndigheterna, hur deras beredskap fungerar och vilka resurser som faktiskt finns tillgängliga när krisen kommer. Även det ekonomiska värdet av organisationernas insatser ska bedömas.

En viktig fråga är också juridiken: vilka möjligheter och gränser sätter grundlagen för frivilligorganisationernas deltagande?

Projektet kombinerar dokumentstudier, intervjuer, enkäter och workshoppar. Resultaten ska kunna användas när Finland utvecklar sin beredskap inför framtida störningar och kriser.

Projektet inleddes i juni 2026 och pågår till juni 2027. Arbetet leds av forskningsdirektör Petri Uusikylä vid Vasa universitet.

Tid och plats: Forskningsprojektet pågår nationellt juni 2026–juni 2027, med Vasa universitet som koordinerande universitet.
Källa: Vasa universitet

VASA UNIVERSITET

Kan ett spel hjälpa Finland att klara nästa kris? Ja – åtminstone är det tanken bakom ett nytt samarbete mellan Vasa universitet och För-

svarshögskolan.

Den 12 augusti undertecknade universitetens rektorer ett samarbetsavtal i Vasa. Målet är långsiktigt samarbete inom forskning, utbildning och utveckling av nationella och internationella nätverk.

Det första konkreta projektet heter T-REX – Training, Research and Exercise. Det handlar om att utveckla en spel- och utbildningsmiljö där olika kriser och störningar kan simuleras. Studenter, forskare och beslutsfattare ska kunna träna på att fatta beslut när situationen förändras snabbt och informationen är ofullständig.

Det är alltså inte fråga om datorspel för underhållning. Spel och simuleringar används som avancerade verktyg för att testa strategier, upptäcka svaga länkar och se vilka konsekvenser olika beslut kan få.

Försvårshögskolan bidrar framför allt med kunskap om försvar, krigsspel och militära simuleringar. Vasa universitet har stark kompetens inom bland annat resiliens, beredskap, ledarskap, ekonomi och teknologi.

T-REX ska också kunna användas inom Vasa universitets nya internationella magisterprogram Beredskap och resiliens, som startar hösten 2026. Samarbetet intensifieras under hösten och målet är på sikt ett internationellt forsknings- och utbildningsnätverk.

Tid och plats: Samarbetsavtalet undertecknades i Vasa den 12 augusti 2026. T-REX-arbetet fortsätter under hösten 2026 och därefter.
Källa: Vasa universitet, 14.8.2026.

TAMMERFORS UNIVERSITET

Glöm det dyra biologiska ålderstestet? Vågen och måttbandet kan berätta mer



Bild: Sari Laapotti/Tammerfors universitet

Kan framtidens hälsa bedömas utan ett dyrt laboratorietest? Enligt en studie från Tammerfors universitet finns en förvånansvärt stor mängd information fortfarande tillgänglig med ganska vardagliga verktyg.

I studien förutsade kroppsmassindex, midjeomfång, rökning och alkoholkonsumtion senare sjuklighet hos medelålders personer bättre än de epigenetiska biologiska åldersmåten som ingick i studien. Epigenetiska så kallade biologiska klockor syftar till att uppskatta hur gamla de biologiska egenskaperna hos mänskliga celler och vävnader är. De erbjuds nu också till konsumenter, och testerna kan kosta hundratals euro.

Studien använde en omfattande LASERI-uppföljningsstudie. Studien inkluderade 1108 personer i åldern 34–49 år vid studiens början och följdes i 7–9

år.

Forskarnas budskap är ganska jordnära: innan du betalar för en avancerad biologisk åldersmätning kan du vilja titta på din vikt, midja och livsstil.

Källa: Tammerfors universitet, 18.8.2026

ÅBO UNIVERSITET

Redan 20 000 insekter i tickbanken – slutet av sommaren kan bjuda på överraskningar

Finländare har redan skickat 20 000 fästingar till forskare. Åbos universitets samling av fästingbanker kommer att fortsätta till årets slut, men i slutet av sommaren är forskarna särskilt intresserade av fästingarter som är mer sällsynta i Finland. Fokus ligger på fästingar av släktet Hyalomma och arten Dermacentor reticulatus, bland andra. Hyalommafästingar transporteras till Finland av flyttfåglar, till exempel. Under varma somrar kan individer överleva vidare i sin utveckling. Vuxna Hyalomma-exemplar observerades först i Helsingfors sommaren 2024.

Säsongen för fästingar fortsätter långt in på hösten, och antalet är ofta som högst i augusti och september. Det är därför upptäckterna som görs i slutet av sommaren också är viktiga för forskare.

En tick kan skickas för granskning enligt Tick Banks instruktioner. På så sätt kan den lilla varelsen hamna på forskarens skrivbord – och inte bara i sina egna strumpor.

Källa: Åbo universitet, 13.8.2026.

JYVÄSKYLÄ UNIVERSITET

Gångtempot avslöjar förvånansvärt mycket – raska äldre rör sig mer



Ett raskt steg verkar gå hand i hand med ett mer aktivt vardagsliv. En studie utförd av Jyväskyläs universitet följde cirka 300 75–85-åringar som bodde hemma i fyra år. Resultaten visade att energiförbrukningen vid fysisk aktivitet minskade med i genomsnitt cirka 17 procent under uppföljningen. Forskarna fann också ett samband mellan gånghastighet och vardagsaktivitet: de som gick snabbare var i genomsnitt mer aktiva än de som rörde sig långsammare.

Gånghastighet kan därför vara ett enkelt mått på funktionell kapacitet, även om det ensamt inte berättar hela sanningen. Miljön påverkar också hur lätt en person rör sig.

I studien mättes aktiviteten med sensorer kopplade till kroppen och med hjälp av hjärtfrekvensen. Puls-mätning kan också visa aktiviteter som bärande och lyftande, vilka inte alltid är synliga i en vanlig rörelsesensor.

Källa: Jyväskyläs universitet, 25.8.2026.



HAVTORN

Havtorn - världens hälsosammaste bär

Havtorn, den taggiga busken som växer på de karga stränderna hos oss, är en riktig superfood i naturen. Även om det inte är lika populärt som många andra inhemska bär är det en riktig vitaminbomb med fantastiska hälsofördelar.

Havtornens historia går långt tillbaka till Asien, där den länge har ansetts vara en värdefull medicinalväxt. Även om havtorn inte äts i stora mängder i Finland har den långsamt etablerat sig som ett av de hälsosammaste bären i världen.

Taggig men användbar

Havtorn (*Hippophae rhamnoides*) är infödd i Asien och har varit en viktig del av traditionell medicin i Kina och Ryssland. I Finland växer havtorn vilt främst vid Bottniska vikens kuster, där den trivs i steniga och soliga områden. Havtorn är en tvåbyggare, det vill säga han- och honblommorna finns i olika exemplar, vilket innebär att det måste finnas fruktbuskar nära buskarna som producerar bär för att pollineringen ska lyckas.

Havtorn är tålig och kräver mycket ljus för att växa, men den är inte näringskrävande. Bakterier som lever i dess rotknoppar binder kväve från luften, vilket hjälper busken att överleva under svåra förhållanden. Detta gör havtorn till en utmärkt växt för att binda jord på bland annat erosionsbenägna sluttningar.

Näringsvärden för havtorn – en hälsobomb

Havtorn är känt för sitt särskilt höga innehåll av C-vitamin. Hundra gram havtorn ger upp till 10-20 apelsiner C-vitamin, vilket gör det till en av de mest effektiva källorna till C-vitamin. Hälsobörderna med havtorn är dock inte begränsade till detta; Den är också rik på fleromättade fettsyror, som är viktiga för kardiovaskulär hälsa.



Havtornsolja, som utvinns ur bärets frön och skal, är särskilt näringsrik. Den är rik på vitamin E, som är en viktig antioxidant. Havtornsolja har visat sig sänka både total kolesterol och LDL-kolesterol, vilket gör den till ett bra komplement till en kost som främjar hjärthälsa. Dessutom har havtorn ett brett utbud av vitaminer, inklusive vitaminer i grupp A och B, samt mineraler som kalium, magnesium och järn.

Havtorn vid middagsbordet – mångsidiga användningsområden

Även om havtornsbär är kända för sina hälsofördelar är deras användning i hemköket fortfarande

ganska begränsad. Den syrliga smaken av havtorn kan vara utmanande för många, men när den hanteras på rätt sätt är den en mångsidig ingrediens för både söta och salta rätter. Det mest traditionella sättet att använda havtorn är att pressa saft ur den, men du bör också använda skal och frön. Skorporna innehåller mycket fibrer, och den återstående delen efter pressning kan till exempel blandas med bröddeg eller gröt.

Den syrliga smaken av havtorn passar perfekt med söta frukter som äpple eller persika. Den kan användas för att göra sylt och marmelad, eller blandas i smoothies för en extra boost. Dessutom är havtornspulver lätt att lägga till snacks, yoghurt eller milkshakes för att ge näringsämnen under hela dagen. Särskilt till vilträtter är havtorn en utmärkt smakkopp, och dess starka arom kompletterar de rika smakerna väl.

Det unika med havtorn

Även om havtorn inte äts i stora mängder är dess inverkan på hälsan betydande. Näringsämnena i havtornsbär utvecklas under en lång växtsäsong, vilket gör dem särskilt värdefulla. Innehållet av C-vitamin och antioxidanter i havtorn gör det till ett bär som inte bara är ett gott tillskott till kosten, utan också en riktig hälsobomb. Det hälsosammaste bäret i världen – en titel som havtorn förtjänar.

Även om det kan krävas lite mer ansträngning för att plocka och använda havtorn än andra bär, är dess fördelar värda ansträngningen. Det är ett bär som erbjuder mycket mer än bara en munbit – det är naturens eget apotek, fullt av styrka och vitalitet som hjälper till att upprätthålla hälsa och välbefinnande. Oavsett om det är en del av frukosten, mellanmålet eller middagen är havtorn ett bär som förtjänar en plats vid ditt middagsbord.

KLIMATFÖRÄNDRINGEN

KLI-FI-LITTERARUR

”Tänk om” – Maja Lundes ”Blå” målar upp en skrämmande nära framtid där Sydeuropa brinner och törstar



Spanjorerna flyr norrut. Bordeaux har blivit ett flyktingläger. Och vattnet räcker inte till oss alla. Maja Lundes roman "Blå" är klimatfiktionens mästerverkliga varningsrop – och den känns mer aktuell än någonsin.

Maja Lunde – norrman som skakade om världen

Maja Lunde är en norsk författare, manusförfattare och barnboks-författare bosatt i Oslo. Hennes genombrott som vuxenförfattare kom med den internationella succéromanen "Binas historia" (2015), som sålde i 150 000 exemplar i Norge och hela 400 000 i Tyskland. Det var startskottet för ett av den nordiska litteraturens mest ambitiösa projekt: Klimatkvartetten – fyra romaner som från olika vinklar skildrar klimatförändringarnas konsekvenser för mänskligheten.

"Blå" är den andra delen i kvartetten och publicerades 2017 på norska. Lunde har skrivit manus för film och tv, och givit ut flera böcker för barn och ungdom, bland annat serien Världens bästa gäng och Battle. Men det är klimatkvartetten som placerat henne bland Skandinavien mest lästa och respekterade samtidsförfattare.

Vad är kli-fi – och varför spelar det roll?

"Kli-fi" – klimatfiktion – är en litterär genre som vuxit explosionsartat under 2000-talet. Den skildrar klimatförändringarnas konsekvenser för individer, samhällen och ekosystem, ofta i en nära framtid som känns obehagligt trovärdig. Till skillnad från klassisk science fiction handlar kli-fi sällan om rymden eller robotar – den handlar om oss, om nu, om imorgon.

Genren räknar pionjärer som Barbara Kingsolvers "Flight Behaviour", Richard Powers "The Overstory" (Pulitzerprisen 2019) och Margaret Atwoods "MaddAddam"-trilogi bland sina föregångare. Men Lunde har givit genren



Maja Lunde 2023
Amrei-Marie
Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0

ett omedelbart, mänskligt ansikte – och en berättarröst som bortom den klimatengagerade bokklubben till en bred allmänhet.

Handlingen: 2041 – Sydeuropa är ett inferno

Blå berättas i två tidsplan. I nutid – 2017 – får läsaren följa Signe, en miljöaktivist och ensamseglare som återvänder till sin hembygd för att göra en protestaktion. Hennes hembygd har förändrats, liksom klimatet. Glaciären Blåfonna är på väg att smälta bort, samtidigt som den huggs bort lite för lite och säljer som exklusivt till restauranger. Man-nen bakom affärsidén är Signes ungdomskärlek – och romanen bär på en djupt personlig historia om svek, kärlek och förlust.

I det parallella framtidsplanet – 2041 – har Spanien och södra Frankrike blivit öken. Samhället bryter samman. Folk flyr norrut. Flyktingläger upprättas för att hantera strömmen av klimatflyktingar, men töms gradvis på resurser under trycket från allt fler förtvivlade flyktingar.

David och hans dotter Lou har flytt till Bordeaux efter att deras hem förstörts i en fruktansvärd brand. De hoppas hitta Davids fru Anna och den nyfödde sonen August, från vilka de skilts åt. David kämpar för att vara stark för sin dotter när förråden i flyktinglägret börjar sina. Det enda som håller dem flytande i den fruktansvärda hettan och torkan är en övergiven segelbåt de hittat i närheten, med norska tillhörigheter ombord.

David och Lou – far och dotter mot världen

David är en man som känner sig för ung för att vara far, men som katastrofens omständigheter har gjort till det yttersta ansvariga ankaret för sin dotter. Romanen fokuserar på klimatförändringarnas verklighet genom ögonen på en far och en dotter. David är inte en hjälte i traditionell mening – han är rädd, tvivlar

på sig själv och gör misstag. Det är just detta som gör honom mänskligt trovärdig.

Lou är romanens starkaste röst – ett barn som ställer de frågor som är vuxna och som ser världen med en klarhet som gör ont. Hennes förhållande till sin far är romanens emotionella hjärta.

Signe – en äldre kamp, en evighetsfråga

Romanen börjar i nutid när den norska äldre kvinnan lastar sin segelbåt och ger sig av från Norge. Berättelsen om Signes uppväxt i en by vid en norsk fjord visar hur älven används för att bygga upp det moderna samhället och hur naturvärden närmast självklart får komma i andra hand.

Signe representerar den generation som visste – som kämpade, varnade och inte blev lyssnade på. Hennes historia är en av förlorad kärlek, förlust av naturen och av det personliga priset för att vara besatt av en rättfärdig sak. Parallellhistorien visar att Signe lastar sin båt med är och ger sig iväg – en symbolisk hantering vars mening klär sig gradvis under läsningens gång.

Sambandet mellan de två berättelserna – 2017 och 2041 – avslöjas långsamt och konstnärligt, på ett sätt som är typiskt för Lundes strukturella skicklighet.

Hur sannolikt är detta – egentligen?

Det smärtsamma svaret är: mycket sannolikt. FN:s klimatrappporter och alla klimatforskare som uttalat sig om saken varnar att det blir allt varmare och torrare i Sydeuropa. Sommaren 2023 härjade skogsbränder i Spanien, Grekland och södra Frankrike på ett sätt som verkade hämtas ur en dystopisk roman. Medelhavsländerna har redan upplevt rekordtorkor, massvakueringar och vattenbrist som skapar politiska konflikter. Lunde skriver inte spekulativt – hon skriver extrapolativt. Hon tar vetenskapliga prognoser och frågar: om detta fortsätter, hur ser 2041 ut? Svaret är skrämmande nära nuet.

"Blå", klimatfiktionens mästerverk

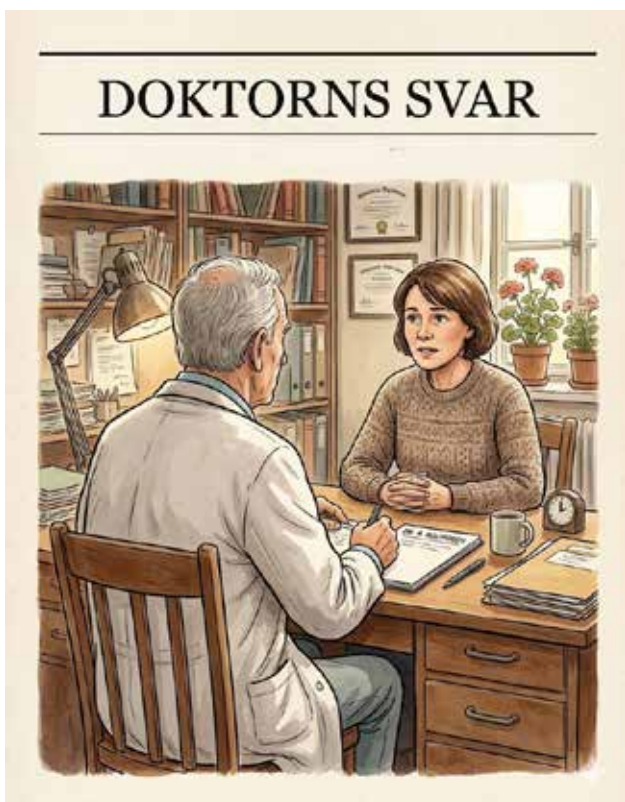
Jämfört med andra kli-fi-klassiker utmärker sig "Blå" på flera sätt. Det är lätt att tröttna i medieflödet på klimatfrågan, att bli blasé eller deprimerad. Därför är en bok som Blå extra viktig. Den innehåller mycket som är tänkvärt om jordens klimat, men Maja Lunde undviker varje antydning till moralpredikan eller skuldbeläggande.

Där Powers "The Overstory" är ekologiskt och intellektuellt djupdykande, är Lunde intimt mänskliga. Där Atwood är satirisk och dystopisk, är Lunde varm och sörjande. "Blå" är en "tänk om"-historia som lever kvar länge efter att man läst ut boken.

Det är klimatfiktionens styrka när den är som bäst: inte att skrämja till passivitet, utan att våga till insikt genom empati.

Maja Lunde: "Blå". Natur & Kultur, 2018. Översättning: Lotta Eklund.

DOKTORN SVARAR: Hemolytisk anemi



Fråga: Det berättas att kung Harald den V av Norge som så ledsamt gick bort i fredags led av en sällsynt blodsjukdom med namnet hemolytisk anemi. Kan du berätta om denna sjukdom

Svar: När det norska kungahuset meddelade att kung Harald V led av en sällsynt blodsjukdom kallad hemolytisk anemi, önskade många människor att få veta mera om denna sjukdom. Men vad innebär egentligen denna diagnos?

Hemolytisk anemi betyder att de röda blodkropparna – som normalt lever i cirka 120 dagar – bryts ned för tidigt. Kroppen hin- ner inte ersätta dem i samma takt, vilket leder till blodbrist. Orsaken kan vara ärftlig, som vid vissa enzym- eller membransjukdomar, eller förvärvad, till exempel genom autoimmuna reaktioner där kroppens eget immunförsvar angriper blodkropparna. Ibland kan infektioner, läkemedel eller vissa sjukdomar utlösa tillståndet.

Sjukdomen är ovanlig. Autoimmun hemolytisk anemi drabbar bara några få personer per hundra- tusen invånare varje år. I Finland ser vi kanske ett par hundra fall per år. Den kan uppträda i alla åldrar men är vanligare hos äldre och hos personer med an-

dra autoimmuna sjukdomar.

Typiska symtom är trötthet, blekhet, hjärtklappning och andfåddhet – tecken på att blodet inte transporterar tillräckligt med syre. Eftersom blodkropparna bryts ned frigörs också bilirubin, vilket kan ge gulfärgning av hud och ögon (ikterus) samt mörk urin. I svåra fall kan mjälten förstöras och feber eller ryggsmärta förekomma.

Behandlingen beror på orsaken. Vid autoimmun form används ofta kortison eller andra läkemedel som dämpar immunförsvaret. I vissa fall kan blodtransfusioner behövas, och om mjälten är starkt involverad kan den opereras bort. Prognosen varierar – många patienter blir stabila med behandling, men sjukdomen kräver noggrann uppföljning.

Hemolytisk anemi är alltså inte en vanlig blodbrist, utan en komplex sjukdom där kroppens egna mekanismer går i otakt. Kung Harald V:s kamp mot den visar hur även sällsyn- ta diagnoser kan drabba vem som helst – och hur medicinsk forskning fortsätter att förbättra behandlingen för dessa ovanliga men allvarliga tillstånd.

Referens: Norsk hel- seinformatikk, Läkartidningen, WHO klassifikation av blod- sjukdomar.

BÄLTROSVACCIN och DEMENS Över 10 000 finländare deltar – kan bältrosvaccinet också skydda minnet?

Ett stort finländskt forskningsexperiment tar fart. Redan har över 10 000 personer genomfört det första besöket i FinDementia-studien, som undersöker en högtintressant fråga: kan vaccin mot bältros minska risken för demenssjukdomar?

Studien startade våren 2026 och genomförs runt om i Finland. Målet är att rekrytera omkring 33 000 personer som fyllt 76 år. Hälsan följs sedan under lång tid genom nationella hälsoregister. Just nu finns dessutom över 6 000 kommande besök bokade.

Deltagarna lottas till olika grupper. Tre av fyra får bältrosvaccinet Shingrix och en fjärdedel får ett placebo. Varken deltagarna eller forskarna vet under studien vem som fått vilket preparat. På så sätt försöker forskarna få ett så tillförlitligt svar som möjligt.

Tidigare observationer har antytt att bältrosvaccination kan vara förknippad med lägre risk för demens, men det är ännu inte bevisat att vaccinet förebygger demens. FinDementia är utformat för att kunna ge ett betydligt starkare vetenskapligt svar.

Forskarna följer även bland annat Parkinsons sjukdom, ALS, depression, hjärt-kärlhändelser, minnesfunktion och livskvalitet. De första resultaten väntas omkring 2030.

Källa: FVR – Suomen rokotetutkimus

VATTKOPPSVACCIN Ny vaccinationsmöjlighet för vuxna – vattkoppskyddet breddas i Finland

En ny möjlighet öppnas för tusentals vuxna i Finland: från augusti kan vissa få vattkoppsvaccin helt gratis.

Finlands nationella vaccinationsprogram får en ny förstärkning. Från och med augusti 2026 erbjuds vattkoppsvaccination till vuxna som varken har haft vattkoppor eller fått två doser vaccin.

Det handlar framför allt om personer i åldern 20–50 år. Enligt Institutet för hälsa och välfärd, THL, berör målgruppen uppskattningsvis 1–3 procent av alla vuxna under 50 år. Vaccinationen fås kostnadsfritt på den egna hälsostationen.

Vattkoppor är mycket smittsamt och kan ge betydligt allvarligare sjukdom hos vuxna än hos barn. Risken för komplikationer ökar dessutom med åldern. Virus kan ligga kvar i kroppen och senare aktiveras som bältros.

THL vill särskilt prioritera personer som planerar graviditet samt personer som ska börja med behandling som försvagar immunförsvaret.

Den som är osäker på om den haft vattkoppor kan enligt THL börja med att fråga sina föräldrar. Vaccinet kan också ges i samband med andra vårdbesök.

Vaccinationerna inleds från augusti 2026 vid hälsostationerna.

Referens: THL – Aikuisten vesirokkorokotukset alkoivat

HEPATIT C

Hepatit C på väg att besegras – Finland tar stora kliv mot en historisk hälsomål

Det som för bara några år sedan verkade svårt att uppnå börjar nu bli verklighet. Finland har tagit viktiga steg mot att eliminera hepatit C som ett allvarligt folkhälsoproblem. Enligt en ny rapport från Institutet för hälsa och välfärd (THL) har testning och behandling blivit betydligt lättare att få tillgång till, vilket innebär att fler personer kan upptäcka och bota sjukdomen innan den orsakar allvarliga leverskador.

Hepatit C sprids via blod, oftast genom delade injektionsverktyg, och infektionen ger ofta inga symtom under många år. Obehandlad kan den leda till levercirros eller levercancer. Den goda nyheten är att dagens läkemedel botar över 95 procent av patienterna, ofta efter bara 8–12 veckors behandling.

Finland har anslutit sig till Världshälsoorganisationens (WHO) mål att eliminera hepatit C senast år 2030. För att nå dit satsar staten på lågröskelmottagningar, snabbare diagnostik och enklare vårdvägar, särskilt för riskgrupper. Under 2025–2027 investeras över 13 miljoner euro i arbetet mot sjukdomen.

Även internationellt går utvecklingen åt rätt håll, men WHO betonar att fler människor fortfarande behöver testas för att målet ska kunna nås.

Tid och plats: THL:s rapport publicerades i augusti 2026. Arbetet omfattar hela Finland.

Källa: THL, Social- och hälsovårdsministeriet

STUDERANDEHÄLSOVÅRDEN Ny digital hälsokoll för unga – hjälpen ska komma när den behövs

HELSINGFORS, 12 augusti 2026. En ny digital hälsokoll ska göra studerandehälsovården smidigare för ungdomar på gymnasier och yrkesläroanstalter. Från och med hösten 2026 får alla nya studerande på andra stadiet fylla i en digital hälsoenkät i början av studierna.

Enkäten ska hjälpa hälsovårdarna att upptäcka vem som behöver stöd och när. Läropliktiga får fortfarande en hälsoundersökning senast det år de fyller 18, men vid behov kan den göras redan under första studieåret. Vuxenstuderande får en separat enkät och undersöks utifrån behov.

En viktig nyhet kommer 2027: Försvarsmaktens separata hälsoenkät inför uppbådet slopas. Uppbådsundersökningen kopplas i stället ihop med studerandehälsovårdens undersökning. Mindre dubbelarbete – och samma information behöver inte fyllas i två gånger.

Enkäten finns i Omaolo, medan centrala uppgifter lagras i Kanta. Informationen kan också hjälpa THL att följa ungas välbefinnande och utveckla vården.

Och kanske viktigast: enkäten är inget hinder för hjälp. Den studerande kan alltid själv kontakta studerandehälsovården.

Referens: THL, 11.8.2026.

EVENEMANG

I DAG

METEORIIHI

Nedslaget som formade Österbotten – Meteorian öppen i dag kl 12-16



Här kan du utforska det 520 miljoner år gamla kratern, beundra sällsynta meteoriter och spana mot stjärnorna i observatoriet. För fågelskådare lockar tornet mitt i ett av Finlands viktigaste rastområden för tranor. I den gamla rishusmiljön väntar kafé och utställningar om allt från rymdstenar till gamla jordbruksmaskiner. Välkommen till en resa från kosmos till åker!

Källa: <http://www.meteorio.fi>

STORKYRO GAMLA KYRKA

Unika väggmålningar öppnar idag – kliv in i ett 500-årigt underverk i Storkyro!



I dag söndagen den 30 augusti 2026 kl. 11-16 öppnar den Gamla kyrkan i Storkyro (Museovägen 3) för guidad visning. Efter flerårig renovering lockar den medeltida gråstenskyrkan igen. Inuti väntar unika bibliska väggmålningar från 1560-talet – över hundra bilder som berättar berättelser ur Gamla och Nya testamentet. Kyrkans historia sträcker sig till 1300-talet.

Guide från Storkyro guideklubb finns på plats. Entré 8 euro (under 12 år gratis), kon-tantbetalning. En stämningsfull resa till det förflutna väntar!

Källa: events.osterbotten.fi

VÖRÅ KONSTKLUBB

Lokala konstnärer lyser – Vörå Konstklubbs medlemsutställning fyller galleriet

I dag söndag 30 augusti 2026 kl. 9-21 kan du besöka Vörå Konstklubbs

medlemsutställ-ning på Galleri Campus, Vöråvägen 305, Vörå (Norrvala). Utställningen är öppen varje dag 1-31 augusti samma tider.

Här visas verk av tio lokala konstnärer, bland andra Pernilla Backman, Leila Bergman, Anne Häggblom och Tessa Valla. Den gratis utställningen ger en fin chans att uppleva mångfalden i Vörås konstliv i en stämningsfull miljö. Kom och inspireras – dörrarna är öppna sent på kvällen!

Källa: events.osterbotten.fi

SEPTEMBER

SUNDOM

Loppisrace i Sundom 5.9, hela byn blir fyndparadis



Sundom, Vasa. Är du på jakt efter retroprylar, barnkläder, möbler eller det där oväntade fyndet du inte visste att du behövde? Då kan Sundom bli lördagsmålet. Den 5 september förvandlas byn till ett stort loppisrace, där försäljare ordnar försäljning på egna gårdar. En interaktiv karta hjälper fyndjägarna att hitta rätt. Det finns också bakluckeloppis vid ungdomslokalen, där kaffe, våfflor och grillkorv väntar. Besökare parkerar vid fotbollsplanen.

Tid och plats: lördag 5 september 2026 kl. 11-15, Sundom, Vasa.

Källa: Sundom Loppisrace.

RITZ

Wärtsilä House Band bringar klassiska rockrytmer till Ritz-scenen 5.9.26

I början av september kommer Ritz Cultural Space i Vasa att presentera lokal rockexpertis när The Wärtsilä House Band tar scenen med klassisk rock. Konserten äger rum lördagen den 5 september 2026 från kl. 18.00 till 20.00. Biljetterna kostar 28 euro. Bandet lovar en kväll full av välkända och älskade rockklassiker, med gitarrer som viner och rytmer som dunkar. Platsen är en omvandlad kulturell scen för en nostalgisk biograf i Kirkkopuistikko. Om du är taggad på rockens gyllene era och vill tillbringa kvällen i gott sällskap utan onödiga gimmickar, är detta gig ett bra val. Referensinformation: ritz.fi.

BOTNIA INDUSTRIAL DAY

Gigantiska industriinvesteringar för med sig ett nytt industrievenemang till Vasa – Botnias industridag 8.9.2026 bjuder in dig att delta i tillväxtens hjärta!



Österbotten bubblar av industrins kraft. Datacenterinvesteringar värda hundratals miljoner euro och miljardprojekt i energiklustret kommer att förvandla västkusten till Finlands snabbast växande industriområde. Nu samlas dessa möjligheter under ett och samma tak: Botnias industridag hålls tisdagen den 8 september 2026 i Vasas stadshus från kl. 9.00 till 17.00.

VASA STADSTEATER

Tinakenkättyttö – en musikal om Kaija Koos liv



På Romeo-scenen kommer premiär-musikalen Tinakenkättyttö att tändas. Verket, som hämtar inspiration från Kaija Koos liv, förenar fakta och fiktion, tillväxt och överlevnad. Marco Bjurströms regi lovar välbekanta hits, starka känslor och spektakulär musikalisk briljans – precis den sortens briljans som kommer att diskuteras länge.

Premiär 10.9.26

LAPPO

Lappo internationella orgelfestival: Finlands största orgel får världsstjärnor

LAPPO, 14 september 2025

Vartannat år, ungefär. I Lappo domkyrka. Med Finlands största kyrkorgel. Då händer det: Lappo internationella orgelfestival.

De uppträdande orgelkonstnärerna hör till världseliten. Arrangör är Lappo orgelfestivalförening, som inte direkt skryter på stan – men de som vet, de vet. – Orgeln dundrar och viskar. Det är en upplevelse för livet.

Kolla föreningens hemsida för biljetter. Och skynda – platserna är begränsade, ljudet är oändligt.

Referens: Bothnia Classic

OKTOBER

STADSORKESTERN

Pepe Willberg 80 – en legend inom finsk musik – Kommer till Vasa den 1.10.2026



Motopark, Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0

Pepe Willberg fyller 80 i år, och jubileet kommer också att firas i Vasa. Torsdagen den 1 oktober 2026 klockan 18.00 kommer jubileumskonserten "I got everything from life" att hållas i Vasa stadshus. Willbergs karriär började redan på 1960-talet, så det blir en rejäl resa tillbaka i tiden till Finlands populärmusikhistoria på scenen. Vaasa stadsorkester kommer att dirigeras av Satu Simola, och Willberg får sällskap av Pete Nikkinen, Ako Kiiski, Leevi Leppänen och Lauri Schreck. Programmet kommer att innehålla välkänd musik från årtiondena, och kvällen kommer även att innehålla berättelser om stadierna i en lång karriär. 80 år och mer än sex decennier av musik – den har redan ett sådant repertoar att det inte borde saknas sånger att sjunga direkt. Plats: Vasa stadshus, Senaatsgatan 1, Vaasa. Tid: 1.10.2026 kl. 18.00.

RITZ

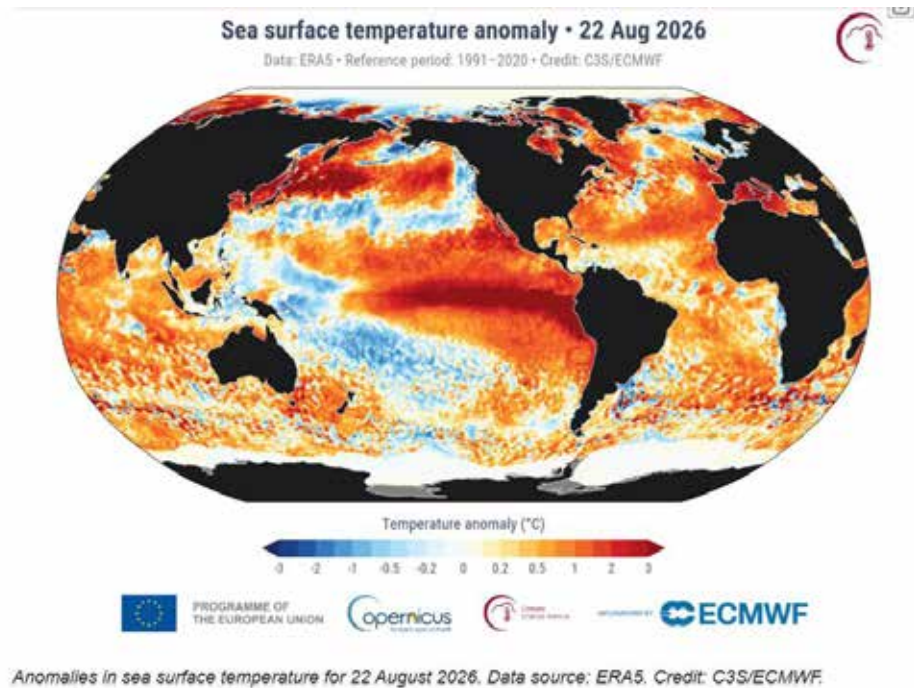
Michael Bleu och Emma Darling värmer upp Ritz med soul 2.10.26



Vasas egen soulröst Michael Bleu (Mikko Kananoja) återvänder hem och tar med sig en kväll full av ikoniska soulklassiker och amerikanska hits till Ritz-scenen. Kvällen kommer också att stödjas av Emma Darling.

KLIMATFÖRÄNDRINGEN HAVSTEMPERATURER

Världshaven slår nytt värme- rekord – mitt i augusti!



Det är inte bara luften som blir varmare. Nu kommer ett nytt kraftigt varningstecken från havet: världshavens genomsnittliga ytemperatur nådde 21,1 grader den 22 augusti 2026, den högsta dagstemperaturen som någonsin uppmätts i Copernicus klimatdata. Det tidigare rekordet, 21,09 grader, noterades i mars 2024. Mätserien som används för jämförelsen sträcker sig tillbaka till 1979.

Tidpunkten gör rekordet extra anmärkningsvärt. Havens temperatur brukar globalt vara som högst i mars och april – inte i augusti. Årets rekord är dessutom högre än det tidigare augustirekordet på 20,98 grader från 2023.

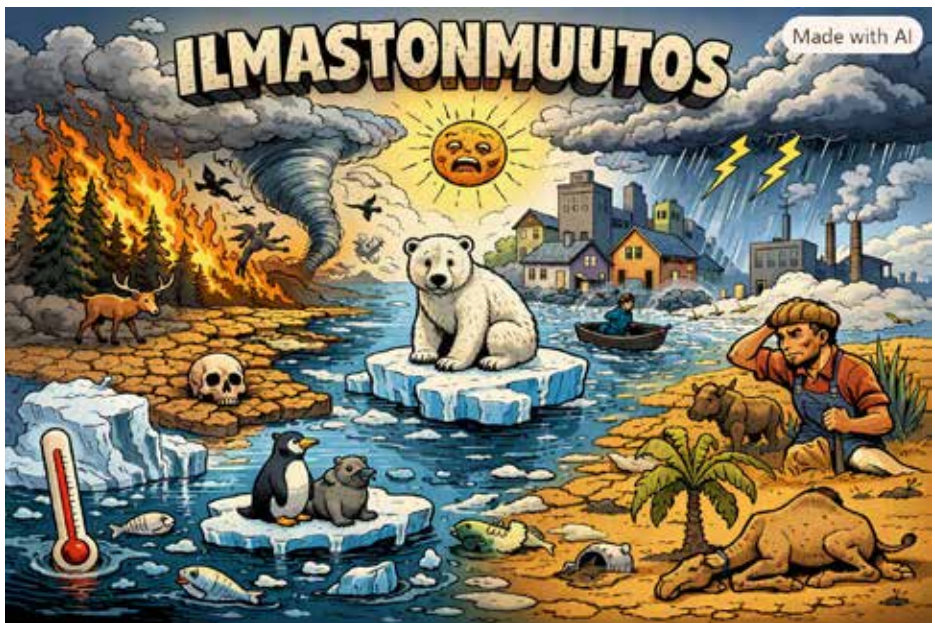
Bakom utvecklingen finns den långvariga, människodrivna globala uppvärmningen. Nu förstärks den dessutom av El Niño, som håller på att utvecklas i Stilla havet och väntas bli starkare under de kommande månaderna.

Samantha Burgess, strategiskt ansvarig för klimatfrågor vid ECMWF, beskriver utvecklingen som ett tydligt tecken på att haven är under allt större press.

”Det här rekordet är ännu en tydlig signal om ett hav under växande stress. El Niño tillför värme till systemet, men ovanpå årtionden av människodrivna uppvärmning.”

Burgess påpekar också att antalet dagar med marina värmeböljor globalt har mer än tredubblats sedan början av 1990-talet.

Ett varmare hav påverkar inte bara fiskar och korallrev. Det kan bidra till stigande havsnivåer, kraftigare nederbörd och vissa stormar – samtidigt som ett varmare hav blir mindre effektivt på att ta upp koldioxid. Källa: Copernicus Climate Change Service, 24.8.2026.



Klimatförändringen

RYSSLAND NYHETER FRÅN RYSSLAND

Allting går enligt planen i det eviga tredagarskriget



Ironiskt kåseri om en
allvarlig sak

operat-ionen är.

egentligen är alldeles
onödigt att handla
online.

MOSKVA. Den speciella militära operationen, som enligt ursprunglig plan skulle vara avslutad på tre dagar, har nu passerat 1 600 dagar. Den fortsätter naturligtvis enligt schema och förväntas pågå ytterligare tre år. Allt går precis som det ska.

Bensinbristen är ett strålande exempel på strategisk genialitet. Upp till 70 procent av landets bensinstationer har svårt att möta efterfrågan. I Moskva och andra städer står bilisterna i timslånga, ibland dygnslånga köer för att tanka – om det alls finns något att tanka. I vissa regioner har man infört ransoner på 20–50 liter per bil. Det är förstås ing-en kris. Det är en välplanerad övning i nationell uthållighet och kollektiv disciplin.

När världens största oljeproducent tvingas importera bensin från grannländer och tömma sina strategiska lager, är det bara ytterligare bevis på hur väl genomtänkt

Brinnande raffinaderier? Absolut enligt plan. Ukrainska drönare har systematiskt träffat anläggning efter anläggning – Kapotnya, NORSI, Perm, Afipsky och många fler. Produktionen av bensin har sjunkit till omkring 25 procent. Fabriker står stilla i måna-der. Svarta rökpelare stiger mot himlen över Volgaregionen och Sibirien. Detta är inte sabotage. Det är en avancerad form av ekonomisk modernisering där onödiga produktionsenheter rensas bort för att stärka den inhemska marknaden.

Brinnande lager och logistiknav följer samma logik. Wildberries-hubbar, ammunitions-depåer och oljeterminaler går upp i lågor med beundransvärd regelbundenhet. Det skapar jobb inom brandkåren och ger befolkningen en levande demonstration av vad som händer när man inte håller sig till den korrekta världsbilden. Och befolkningen lär sig att det

Sjunkande skepp i Svarta havet och Azovska sjön? Även det ingår i planen. Skuggflot-tans tankfartyg och lastfartyg träffas, brinner och går till botten. Exporten störs, men det är bara en tillfällig omställning av handelsvägarna. Varje förlorat fartyg är ett steg närmare den slutgiltiga segern.

I Kreml är man nöjd. ”Allt går enligt planen”, upprepas med den lugna övertygelse som bara den som sett 1 600 dagar av framgång kan uppbringa. Operationen har redan levererat historiska resultat: en energisupermakt med bränslebrist, en flotta som övar dykning, och ett folk som köar tålmodigt i mörkret.

Ytterligare tre år av samma taktiska briljans väntar. Då kommer den tre dagar långa specialoperationen äntligen att nå sitt logiska slut – precis som det alltid var planerat.

UKRAINE PRESIDENT

President's Address at the National Legend of Ukraine Award Ceremony



28 August 2026
Glory to Ukraine!
Dear audience, our dear Ukrainians!
Our dear Legends, Ladies and gentlemen!

Our dear guests, Mr. President, First Lady – Alar, Sirje, thank you so much for being with us today. Thank you very much.

First and foremost, I congratulate all of us on the first day of the new year – a new year of our Independence, a new year of Ukraine.

This event is taking place on August 25 – as we enter the 36th year of our state's modern history. Every such year – a very important year – is hard for us. It comes at the cost of tremendous effort, extraordinary resilience and courage. We thank our warriors! Thank you!

This is possible thanks to our extraordinary people – Ukrainians – everyone who defends, who saves, who fights, who heals, who works – and, of course, everyone who inspires Ukrainians to live – who

inspires us through their art, their words, painting and music, through their dedication and courage. This is all about you. About all our National Legends of Ukraine. Thank you!

As has always been the tradition – I want to introduce each of them today.

He is a champion of defending our skies. Symbolically, exactly 10 years ago, he graduated from the Ivan Kozhedub University. And over

these years, he surpassed Kozhedub's historic record from the Second World War – he has flown 450 combat sorties. The most ever in the modern history of the Armed Forces of Ukraine. He carried out extremely difficult missions at critically low altitudes, against enemy columns in the Kyiv and Kherson regions and in our eastern direction. He has destroyed many enemy armored vehicles, artillery systems, ammunition depots, and the personnel of the occupiers. A recipient of all three degrees of the Or-

der of Bohdan Khmelnytsky. Hero of Ukraine. National Legend of Ukrainian aviation and our defense, Colonel Rostyslav Lazarenko, callsign Hrim (Thunder).

He was born in November 1945, shortly after the end of the most terrible war in human history. From an early age, he saw a devastated and ravaged Ukraine – and dedicated his life to creating something beautiful in his native land. It is hard to find a person in Ukraine who has not seen his works. Around his sculptures

and monuments – all across the country – people take photographs, set up dates, and meet up. Everyone knows his Founders of Kyivan Rus and Archangel Michael, while his Independence Monument on the Maidan witnessed the Revolution of Dignity and many, many other truly historic events for all of us, for our country. National Legend of Ukrainian sculpture, Anatolii Kushch.

Read more:
<https://www.president.gov.ua/en>

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



Fanny Churberg
12.12.1845, Vaasa
10.5.1892, Helsinki
Vihannes- ja kala-asetelma, 1876
Finlands Nationalgalleris samling / Konstmuseet Ateneum, Finlands Sparbank Ab:s konstsamling Bild: Finlands Nationalgalleri / Hannu Pakarinen

1984 EN ROMAN AV George Orwell Del 42

»Åh – apelsiner och citroner, säger klockorna i S:t Clemens. Det var en ramsa vi hade när jag var en liten pojke. Hur det gick till minns jag inte, men jag vet att det slutade. Här kommer ett stearinljus för att lysa upp dig till sängs. Här kommer en helikopter för att hugga av ditt huvud. Det var en slags dans. De sträckte ut sina armar för att du skulle kunna passera under dem, och när de kom till Här kommer en huggare för att hugga huvudet av dig, de sänkte sina armar och fångade dig. Det var bara namn på kyrkor. Alla kyrkorna i London var med där – det vill säga alla de förnämsta.»

Winston undrade vagt vilket århundrade kyrkan tillhörde. Det har alltid varit svårt att avgöra åldern på en byggnad i London. Allt som var stort och imponerande, om det var någorlunda nytt till utseendet, hävdades automatiskt ha byggts efter revolutionen, medan allt som

uppenbarligen var av äldre datum tillskrevs någon dunkel period som kallades medeltiden. Kapitalismens århundraden ansågs inte ha producerat något av värde. Man kan inte lära sig historia från arkitekturen, lika lite som man kan lära sig den från böcker. Statyer, inskriptioner, minnesstenar, namn på gator – allt som kunde kasta ljus över det förflutna hade systematiskt ändrats.

”Jag visste inte att det hade varit en kyrka”, säger han.

”Det finns faktiskt en hel del av dem kvar”, sa den gamle mannen, ”även om de har kommit till andra användningsområden. Hur gick det då med det rimmet? Ah! Jag har det!

Apelsiner och citroner, säger klockorna i S:t Clemens, du är skyldig mig tre farthings, säger klockorna i S:t Martins,

Sådär, nu, det är så långt jag kan komma. En farthing, som var ett litet kopparmynt, såg ut ungefär som en cent.”



»Var låg S:t Martins?» frågade Winston.
”S:t Martins? Den står fortfarande kvar. Den ligger på Segertorget, bredvid bildgalleriet. En byggnad med ett slags triangulär veranda och pelare framför och en stor trappa.”

Winston kände väl till platsen. Det var ett museum som användes för propagandautställningar av olika slag – skalenliga modeller av raketbomber och flytande fästningar, vaxtablåer som illustrerade fiendens grymheter och liknande.

»S:t Martins på fälten hette det förr», tillade den gamle mannen, »fast jag inte kan erinra mig några fält någonstans i de trakterna.»

Winston köpte inte bilden. Det skulle ha varit en ännu olämpligare ägodel än brevpresen av glas och omöjligt att bära hem, om det inte hade tagits ut ur sin ram. Men han dröjde ännu några minuter och talade med den gamle mannen, vars namn, upptäckte han, inte var Weeks – som man kunde ha förstått av inskriptionen över skyltfönstret – utan Charrington. Det tycktes som om mr Charrington var en änklings på sextiotre års ålder och hade bott i denna affär i trettio år. Under hela den tiden hade han haft för avsikt att ändra namnet på fönstret, men det hade aldrig gått så långt att han gjorde det.

HUMOR FÖR ETT- HUNDRA ÅR SEDAN

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 genoms- kinligt.
Karl: Ett spjälstaket 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 lottse- deln.

KORSORD

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

DÖVHET

— Gör din man nå- gonting för att bota sin dövhet?
— Nej han vill ej göra någonting däråt förrän barnen ha slutat med sina pianolektioner.

SÅDANT SOM MAN SER OCH INTE SER

Lärarinnan: Saker som man ser kallas konkreta eller verk- liga, 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.

Astronomic picture of the week:



Blue Marble Eastern Hemisphere

Composite rendering of the Eastern Hemisphere of Earth, based on data from the Terra and Aqua satellites' MODIS instruments, the Defense Meteorological Satellite Program, Space Shuttle Endeavour, and the Radarsat Antarctic Mapping Project, combined by scientists and artists.
NASA images by Reto Stockli, based on data from NASA and NOAA
Public domain

BLOGGSKRIBEN- TER

Skriv i Wasa Dagblad
— Vi söker bloggörfat- tare!

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

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

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

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

Kontakta oss på wasadagblad@gmail.com för mer info. Vi ser fram emot att höra 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 rutinnässiga redigeringsarbetet, t.ex. översätt- ning, korrekturläsning och skri- vande 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 gra- tis 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 inlägg- från våra läsare. Kommentarer, his- torier, minnen, debatt, nyheter från hemorten. Sannolikt kommer detta att vara den viktigaste delen i den- na vår tidning.

Men utrymmet är ju begränsat, så skriv gärna rätt så kort! Så sänd gärna inlägg till: wasadagblad@gmail.com

ANNONSERA I WD

Det kan ha ett visst PR-värde att vara bland de första som annon- serar i denna historiska och hyper- modärna dagstidning.

Sänd annonser till wasadagblad@gmail.com som jpg, tiff eller png,

WASA DAGBLAD
wasadagblad@gmail.com
com

HOROSKOP FÖR SEPTEMBER 2026

Septemberho- roskop för de glutenfria stjär- norna

Väduren (21 mars–19 april)
Du marscherar modigt in i sep-
tember – rakt förbi brödkorgen.
Vänner beundrar din självkont-
roll, även om vitlöksbrödet flörtar
med dig.

Oxen (20 april–20 maj)
Hemmamys och comfort food
lockar, men din inre gourmet hit-
tar glädje i nya glutenfria recept.
Septembers motto: brownies kan
fortfarande förändra livet.

Tvillingarna (21 maj–20 juni)
Social kalendern är full – lycklig-
tvis har du bemästrat konsten
att diskret fråga servitören om
korskontaminering. Din charm
löser alla menyproblem.

Kräftan (21 juni–22 juli)
Din känsliga mage möter din
känsliga själ. Stjärnorna visar
att det väntar ett överflöd av
glutenfria godsaker precis när du
behöver dem som mest.

Lejonet (23 juli–22 augusti)
Allas ögon på dig vid matbordet.
Med självförtroende visar du att
glutenfritt inte är en begränsning
– det är ett kulinariskt äventyr.
Applåder garanterade.

Jungfrun (23 augusti–22 sep-
tember)
Detta är din månad! Organisa-
tionen glänser: du märker dina
mjölsorter, erövrar köket och blir
en glutenfri trollkarl. Vännerna
ber om dina recept.

Vågen (23 september–22
oktober)
Du väger dina alternativ mellan
havremjolk och mandelmjolk –
balans är allt. Oroa dig inte, båda
går utmärkt med dina kakor.

Skorpionen (23 oktober–21
november)
Passion är temat – även för
glutenfri pasta. September bjuder
på intensitet, men kom ihåg: inte
varje diskussion om pizzabottnar
behöver sticka.

Skytten (22 november–21
december)
Äventyr väntar! Du upptäcker
ett nytt glutenfritt café eller ett
recept som gör resor mindre

riskfyllda. Din optimism smittar
mer än surdegstart.

Stenbocken (22 december–19
januari)
Praktisk som alltid planerar
du i förväg: snacks i väskan,
glutenfria kex i bilen. Septem-
ber belönar din förutseende med
stressfria utflykter.

Vattumannen (20 januari–18
februari)
Innovation styr din kost
denna månad. Kikärtsplättar?
Blomkålspizzabotten? Stjär-
norna applåderar dina djärva
experiment. Även skeptiker
frågar efter mer.

Fiskarna (19 februari–20 mars)
Drömskt september bjuder på
tröst i soppor och säkra brödal-
ternativ. Lita på din intuition
– den leder dig till de mysigaste
glutenfria sammankomsterna.

September be- visar: du behö- ver inte gluten för att glänsa.