



PÖRTOM

AI-jätte till Pörtom: Förbrukar lika mycket el som hela Vasa!



Pörtom står inför en historisk miljardinvestering när ett massivt AI-datacenter planeras i Brändskogen, Pörtom. Anläggningen på 100 megawatt kommer att sluka lika mycket ström som en stad av Vasas storlek.

Bakom projektet står BESS Solutions

Finland i samarbete med en börsnoterad amerikansk aktör.

Byggstart väntas redan hösten 2026 och projektet spås skapa upp till 300 jobb under byggfasen samt över 50 permanenta arbetsplatser.

”Närpes vill bredda sitt näringsliv och vi välkomnar denna

typ av satsningar”, säger stadsdirektör Mikaela Björklund. Tack vare närheten till EPV:s elstation krävs inga nya kraftledningar, vilket gör projektet både strategiskt och effektivt.

Karta: Open Data Commons Open Databas

Källa: BESS Solutions Finland

STADSTEATERN

En hyllning till barn, fantasi och lekens kraft



Vasa stadsteaters nya uppsättning Aladdin och den magiska lampan hyllar barns fantasi och lekens kraft. Premiär den 12 mars.

Den klassiska sagan ur Tusen och en natt får en modern scenversion som tar sin början i ett barnrum, där ett barn som inte kan sova

börjar minnas en älskad berättelse och själv kliver in i rollen som Aladdin. Leksakerna förvandlas till sagans välkända figurer och äventyret tar fart.

Föreställningen kombinerar humor, spänning och värme och lyfter fram teman som mod, ärlighet och berättandets magi. Den visuellt rika och fartfyllda scenvärlden bjuder både barn och vuxna på en resa där fantasin får styra.

Teatern beskriver uppsättningen som en färgsprakande hyllning till leken – en påminnelse om att fantasin öppnar dörrar till världar där allt är möjligt.

Bild: Aladdin och cden magiska lampan (2026) Kasper Dalkarl

Veckans bild:



Internationella Kvinnodagen

RIKSDAGEN

Ellen Bos blir ny riksdagsassistent

Ellen Bos har utsetts till ny assistent för riksdagsledamot Christoffer Ingo (SFP). Bos, som har bakgrund inom journalistik och studier i internationell rätt, började sitt arbete den 2 mars och ska stöda Ingo i kommunikation, politisk beredning och utskottsarbete. Källa: SFP



RIKSDAGEN

SV: Minister Strand får ny assisterande kraft – ”Har utmärkta förutsättningar”

Ny karriär. EU- och ägarstyrningsminister Joakim Strand (SFP) har utsett Josephine Sundqvist till sin nya riksdagsassistent. Sundqvist är fjärde årets juristikstudier vid Helsingfors universitet i Vasa med bakgrund inom banksektorn. ”Som juriststuderande har Josephine utmärkta förutsättningar att stöda mig”, säger Strand. Den nykarlebybördiga Sundqvist ser fram emot att främja regionala frågor i politiken. Referens: SFP



I DAG

LEDARE

En dag att fira framsteg – och fortsätta kampen

Idag, den 8 mars, firas Internationella kvinnodagen över hela världen. Det är en dag att stanna upp, reflektera och fira – men också att påminna oss om att kampen för jämställdhet ännu inte är vunnen.

Internationella kvinnodagen har anmärkningsvärda rötter. Allt började 1909 i New York, när kvinnliga textilarbetare organiserades den första "Women's Day" för att protestera mot omänskliga arbetsvillkor. Ett år senare föreslog den tyska socialisten Clara Zetkin vid en internationell socialistisk kongress i Köpenhamn att dagen skulle bli internationell. Den 19 mars 1911 firades den första internationella kvinnodagen i Österrike, Danmark, Tyskland och Schweiz – med över en miljon deltagare.

Men det var händelserna den 8 mars 1917 som cementerade datumet. IS :t Petersburg gick kvinnor ut i strejk för "bröd och fred", i protest mot livsmedelsbristen, eländiga levnadsförhållanden och första världskriget. Deras mod utlöste den ryska revolutionen och ledde till att tsar Nicholas II abdikerade. Ryska kvinnor fick rösträtt – ett år före brittiska kvinnor och tre år före amerikanska. Sedan 1975 har FN officiellt erkänt den 8 mars som Internationella kvinnodagen.

Idag är bilden blandad. Vi har gjort enorma framsteg. Kvinnor leder länder, företag och organisationer. Utbildningsnivån bland kvinnor har aldrig varit högre. Rösträtten, som en gång var radikal, är nu självklar i de flesta demokratier. #Me-Too-rörelsen har brutit tystnaden kring sexuella trakasserier och våld. Kvinnors röster hörs på ett sätt som var otänkbart för ett sekel sedan.

Men låt oss vara ärliga: jämställdhet är fortfarande inte verklighet. Kvinnor tjänar i genomsnitt mindre än män för samma arbete. De är underrepresenterade i led-



arskap och överrepresenterade i obetalda omsorgsarbeten. Våld mot kvinnor är en global pandemi som kräver akuta åtgärder. I vissa delar av världen förvägras flickor utbildning och kvinnor grundläggande mänskliga rättigheter.

Internationella kvinnodagen är därför mer än en högtid – det är en påminnelse om vad som redan uppnåtts och vad som återstår att göra. Det är en dag då vi hedrar pionjärerna: suffragetterna som kämpade för rösträtt, aktivister som Clara Zetkin och Rosa Parks, och miljontals namnlösa kvinnor vars dagliga kamp har banat väg för oss.

Men viktigast av allt: denna dag tillhör inte bara kvinnor. Jämställdhet är inte ett nollsummespel. När flickor får utbildning, gynnas hela samhället. När kvinnor får lika lön, stärks ekonomin. När kvinnor inkluderas i beslutsfattande, fattas bättre beslut. Jämställdhet befriar inte bara kvinnor – den befriar oss alla från begränsade könsnormer och stereotyper.

Ett tema för årets kvinnodag är "Leda förändringen: Kvinnor som formar en hållbar framtid". Det påminner oss om att kvinnors ledarskap är avgörande för att lösa vår tids största utmaningar – från klimatkrisen till social rättvisa.

Så låt oss idag fira hur långt vi har kommit. Men låt oss också förplikta oss till att fullfölja det arbete som kvinnor påbörjade för över hundra år sedan. För jämställdhet är inte en kvinnofråga – det är en mänsklig rättighet och ett demokratiskt imperativ.

Den 8 mars är en dag att hedra det förflytna, fira nuet och forma framtiden. Tillammans.

NYHETER

HANKEN

Hanken vinner jackpotten: Över 2,5 miljoner euro för att locka toppforskare – "Detta stärker vår säkerhet"

Svenska Handelshögskolan har fått betydande finansiering på 2,5 miljoner euro från Finlands akademi. Med finansieringen kommer en ledande internationell forskare till Hanken, med särskilt fokus på katastrofhantering och samhällslig resiliens.

Detta är en del av Finlands akademis större paket på 27,5 miljoner euro, som kommer att locka 11 ledande internationella experter till Finland. De medel Hanken får kommer att användas för att rekrytera en ny professor och hans forskargrupp. Professor Adriana Leiras, som påbörjar sitt arbete i början av april, kommer att fokusera sin forskning på effektiviteten och rättvisan i humanitärt bistånd. Bakgrunden är perspektivet om försörjningstrygghet och helhetssäkerhet – hur klimatförändringar till exempel påverkar katastrofberedskap och framgången för hjälpin-



satser. "Särskilt studerar vi effektiviteten och ändamålsenligheten hos humanitärt bistånd och deras relation till de globala målen för hållbar utveckling," säger Gyöngyi Kovács, forskningschef på Hanken.

Den nya professuren stärker Hankens välkända HUMLOG-institut, som specialiserar sig på forskning inom humanitär logistik. Finansieringen är en del av akademins Profi9-initiativ, som stärker den internationella konkurrenskraften för finska

universitet och forskningskvaliteten.

"Det är mycket motiverande att kunna stärka forskningen som hjälper oss att förbereda oss bättre för och reagera på framtida kriser," jublar Leiras. Hanken är verksam på sina campus i Helsingfors och Vasas, och är särskilt känd för sitt starka företagspartnerskap och internationella engagemang.

Källa: Hanken

Foto: Jani Hakomäki, Creative Commons Attribution-De-la Alike 4.0

VASA UNIVERSITET

Universitetet i Vasas topp tre: Nya masterprogram svarar på tidens utmaningar – artificiell intelligens och motståndskraft vinner mark



Vasa universitet gör återigen ett starkt bidrag till utbildningsområdet. Hösten 2026 kommer tre nya, mycket aktuella masterprogram att lanseras, vars teman direkt härrör från dagens globala megatrender: resiliens och artificiell intelligens.

Det första masterprogrammet som lanseras i Finland

är Masterprogrammet i beredskap och resiliens, som utbildar experter i att identifiera risker och hantera säkerhetsnätverk i en föränderlig värld. Programmet svarar direkt på samhällets växande behov av att stärka omfattande säkerhet och beredskap.

De andra två nyheterna fördjupar sig i artificiell intelligens-revolution. I programmet Artificiell intelligens för redovisning och finans lär sig studenterna hur man använder maskinlärning och generativ artificiell intelligens, bland

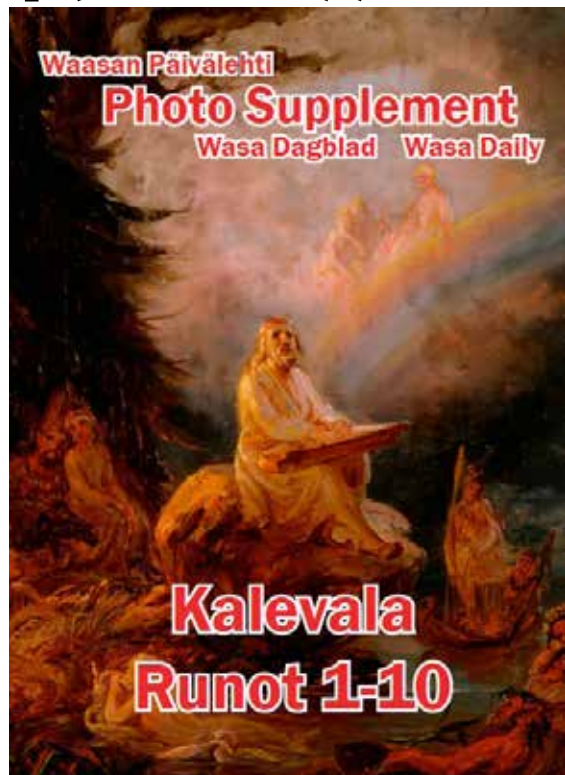
annat, i krävande uppgifter inom finanssektorn. Artificiell intelligens och analys ger däremot en stark matematisk grund för tillämpning av artificiell intelligens på ett tvärvetenskapligt sätt, och leder till antingen en Master of Science in Technology, en Master of Science i Business and Economics eller en masterexamen i administrativa vetenskaper.

"Vi vill inte bara träna dem som reagerar på förändringar, utan också de som själva formar dem. De nya programmen kommer direkt att tjäna Finlands ekonomiska tillväxt, energiomställning och digitala omvandling," säger rektor Minna Martikainen stolt.

Ansökningsperioden börjar nästa vecka, och universitetet förväntar sig återigen ett stort antal sökande – under de senaste åren har det profilerat sig som det snabbast växande universitetet i Finland, där sysselsättningen av nyutexaminerade är bland de bästa i landet.

Foto och källa: Universitetet i Vasa

Photo Supplement



NYHETER

TAEMMERFORS UNIVERSITET

Studie avslöjar ett faktum om maskinöversatta texter: "Fungerar för informationsöverföring, men kvaliteten är dålig"



En nyligen publicerad doktorsavhandling från Tammerfors universitet hyllar och kritiserar maskinöversatta undertexter. Även om automatisk översättning kan förmedla viktig information, är den inte i klass med en professionell mänsklig översättare.

I sin doktorsavhandling undersökte forskaren Frederike Schierl hur tittare upplever

undertexter producerade av maskiner och människor i utbildningsvideor. Resultaten var överraskande: maskinöversättning är inte mer störande eller kognitivt betungande för tittaren än den professionella översättarens version. Det fanns heller ingen betydande skillnad i inlärningsnivå.

"Maskinöversatta undertexter fungerar när målet är att överföra information. De är särskilt användbara när det inte finns något annat sätt att

få information," sammanfattar Schierl.

Men: kvalitetsproblem är uppenbara. Maskinen översätter ofta orden för bokstavligt och följer inte textningskraven. En professionell översättare däremot vet hur man visar empati, sammanfattar och skapar flytande läsning.

De tittare som deltog i studien föredrog tydligt människotillverkade undertexter, även om lärandet gick nästan lika bra på båda sätten. Ögonspårning visade att tittarbeteendet förvånansvärt mycket beror på tittarens egna språkkunskaper.

Schierl påpekar att maskinöversättningar har potential, men att de bör användas med försiktighet.

"De kan vara lämpliga för underhållning, men i mer känsliga sammanhang bör de bara användas när de modifieras av människor.

Källa: Universitetet i Tammerfors
Foto: Tiia Monto
Creative Commons Attribution-Dela Alike 3.0

LAIHELA

Videoövervakning av skolgårdar



Laihela kommun har tagit i bruk livekamerabevakning vid högstadiet och

Rauhala skola för att öka säkerheten och förebygga skadegörelse.

Kamerorna övervakar endast allmänna utomhusområden, såsom gårdar och ingångar, och bildmaterial följs i realtid endast vid behov. Inspelningar granskas enbart om det finns grundad misstanke om brott, skada eller annan säkerhetsrisk, och all hantering sker enligt Bildddataskyddsbestämmelserna. Målet är att skapa en trygg och trivsamt miljö för elever, personal och andra användare av skolområdet. Bild: Högstadiets gård

VÄLFÄRDSOMRÅDET

Ny funktion: kontrollera bokade tider i ÖVPH-appen

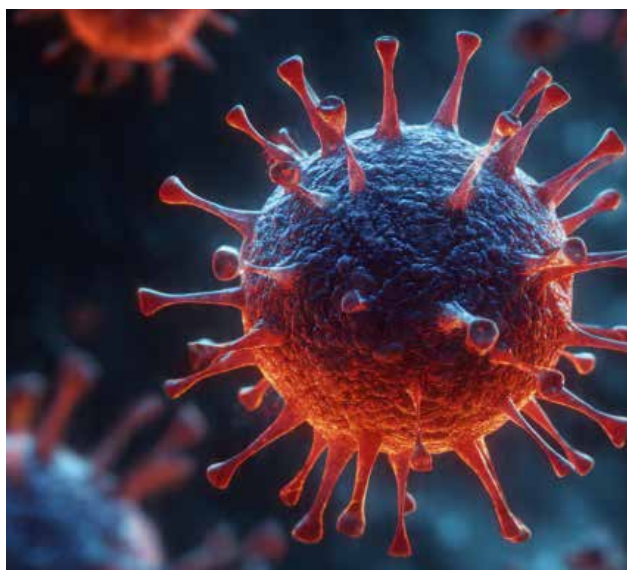


Invånare i Österbotten kan nu se sina kommande hälsovårdsbesök direkt i den uppdaterade ÖVPH-appen.

Funktionen visar både tid och plats för bokade mottagningstider och gör det möjligt att enkelt uppdatera kontaktuppgifter. Appen är integrerad i välfärdsområdets patientdatasystem, vilket innebär att tidsbokningarna visas automatiskt. Mer detaljerade åtgärder – som att boka, ändra eller avboka tider – görs fortfarande via Medborgarnas hälsovårdstjänst. Laboratorietider bokade hos Fimlab syns ännu inte i appen.

CORONA

THL: Det är därför människor inte dog i Finland – "Många saker kunde ha gått annorlunda"



När Europa sörjer hundratals dödsfall i coronaviruset kan Finland andas ut – åtminstone nästan.

En nyligen genomförd studie visar att vi hantlade överdödlighet under pandemin mycket bättre än många andra länder. Anledningen till detta var de drastiska restriktionerna, som särskilt höll äldre vid liv under de första vågorna.

Men, men... Det är här berättelsen får en twist. Tuija Leino, forskningsprofessor vid Finlands institut för hälsa och välfärd, påpekar att visselpiporna och danserna var korta. När restriktionerna fungerade för bra skapades en "immunitetsskuld". När de äldres motståndskraft mot andra sjukdomar började försvagas började klockan ticka åt andra hållet.

"På grund av restriktionerna var effekterna också något förlängda," säger

Leino diplomatiskt.

Med andra ord: Finland lyckades skjuta upp det oundvikliga, men inte helt undvika det. De som både var vaccinerade och smittades av viruset klarade sig bäst – som naturens egen påfyllnadsdos. Skulle någon annan strategi ha fungerat bättre? Professorerna tar inte ställning, utan lämnar en lockande tanke i luften:

"Många saker kunde ha gått annorlunda.

Kommentar:

Denna studie visar att det alltid finns en mer komplex historia bakom dödligheten. Finland "undvek" inte alla dödsfall, men de sköts upp till ett senare tillfälle. Detta är en viktig påminnelse om att det krävs uthållighet för att bedöma en pandemi – och att enkla rubriker sällan berättar hela sanningen. Det vore intressant att veta hur denna "förlängda dödlighet" syns, till exempel just nu, när uppföljningsperioden för studien redan är över.

Källa: THL
Bild: Meta

MUSEER I VASA

Vasas museer efterlyser verk inför höstens utställning

Vasas museer förbereder en höstutställning om Önningeby konstnärskoloni och tar fortfarande emot information om verk av Elin Alfhild Nordlund (1861–1941) och Eva Topelius Acke (1855–1929).

Museet söker målningar, skisser, fotografier och uppgifter från både privata och offentliga samlingar. De två österbottiska konstnärerna var verksamma kring sekelskiftet 1800–1900 och



hade en viktig roll i den nordiska konsthistorien. Utställningen i Tikanojas konsthem vill fördjupa bilden av deras produktion och

hitta mindre kända eller tidigare oidentifierade verk.
Bild: Elin Alfhild Nordlund:
Främsnabba, Önningebymuseet.

Wasa Dagblad

Nästan allt Du behöver veta på 8 sidor

vpress.fi

ATT SPARA VATTEN

En låts dusch – en liten åtgärd som har en stor effekt



Vasa utmanar sina invånare att göra något som låter löjligt enkelt och förvånansvärt svårt på samma gång: ta en dusch för bara en låt. Inget album, ingen spellista, inget "still this chorus"-utsträckning, utan en enda låt. Tre minuter. Så mycket som

en varaktig pop-hit brukar kräva. Och även om tanken kan få dig att le, finns det en allvarlig och aktuell fråga i bakgrunden: vatten- och energiförbrukning.

Vasa stad påpekar att varje invånare i Vasa använder i genomsnitt 118 liter vatten per dag. När

detta multipliceras med stadens befolkning får vi mer än åtta miljoner liter vatten per dag. Det mesta av detta går inte till tvätt eller matlagning, utan till duschning.

Duschen förbrukar också mycket energi, eftersom upp till 60 procent av duschvattnet är varmt. Uppvärmning förbrukar ungefär en tredjedel av hemmets årliga uppvärmningsenergi. När duschen varar i tio minuter förbrukas cirka 120 liter vatten. En tre minuters dusch tar däremot bara cirka 40 liter. Skillnaden är enorm – och du kan känna den både i miljön och i din plånbok.

Varför en låt?

Kampanjens genialitet ligger i dess enkelhet. Att mäta tid med en klocka är tråkigt, men att tvätta sig till sin favoritlåt är förvånansvärt roligt. Musiken ger rytm åt arbetet och hjälper till att hålla duschen varaktig. Samtidigt gör det sparandet konkret: när kranen stängs av innan refrängen spelas vet du att du har gjort något bra.

Vasa är inte ensam om sin idé. Under de senaste åren har flera energibolag och miljöaktörer betonat vikten av korta duschar. Även små förändringar – som att undvika onödiga vattenrännningar, stänga duschen under tvålning och använda vattenbesparande duschmunstycken – kan minska konsumtionen avsevärt.

Liten åtgärd, stor påverkan

En en-låts dusch är inte bara en kampanj, utan en påminnelse om att vardagliga rutiner har enorm potential. När varje invånare i Vasa förkortar sin dusch med några minuter multipliceras effekten. Vattenrening, vattenuppvärmning och överföring av vatten till hem förbrukar energi och resurser. I Vasa betonas detta eftersom kranvatten är ytvatten som kräver mer rening. Varje förkortad dusch sparar därmed inte bara vatten och energi, utan även stadens infrastruktur.

Samtidigt handlar det om attityd. När vi lär oss att se vatten som en vär-

defull naturresurs, lär vi oss också att se vår egen påverkan på miljön. Du behöver inte rusa in i duschen nervöst, men det är lätt att stoppa onödigt prat. Tre minuter är mer än nog – och om det inte räcker kan du välja en längre låt, så länge du håller måttliga mängder.

Lite humor hjälper till att minnas

Det är lätt att föreställa sig hur invånarna i Vasa nu väljer duschlåtar lika noggrant som de gör midsommargrillmenyn. "Det här är för kort, du kommer inte nå ditt hår med det här." "Det här är för långt, hela idén med kampanjen." Kanske rättfärdigar någon till och med den långa duschen genom att lyssna på prog.

Men det är just denna typ av godmodigt tillvägagångssätt som får kampanjen att fungera. Den anklagar inte, utan uppmuntrar. Det kräver inte perfektion, utan små handlingar. Och små handlingar skapar en stor förändring.

FOTO: META

VECKANS CITAT:

EU:s höga representant Kaija Kallas talar i Schweiz den 5 mars om Ryssland och fred



"Under de senaste 100 åren har Ryssland attackerat minst 19 länder. Jag räknar inte med dem i Afrika.

Så, 19 länder, vissa så många som tre eller fyra gånger, har aldrig attackerat Ryssland. Så för att stoppa denna krigscykel måste vi verkligen se vad Ryssland är villigt att ge efter.

De har mycket bra förhandlings-taktiker, vilket de har varit mycket tydliga med. Först kräver du något som aldrig varit ditt, och du kräver, du kräver. Sedan ställer du ultimatum, använder våld, och då kommer det alltid att finnas människor i väst som erbjuder dig något du inte hade tidigare. '

Och det är precis den fälla vi går in i om vi överväger vad vi erbjuder Ryssland. I detta krig finns det en angripare och ett offer. Om vi erbjuder något till Ryssland, så blir vi faktiskt diktatorn, och aptiten växer bara och vi kommer att få fler krig. Vi har gjort det förut. Vi har sett att Minskavtalen gör just det, och det är därför, om vi vill bryta krigscykeln, måste vi göra det annorlunda den här gången.

Det fanns en historiker som sa att för att ett land ska bli bättre måste det förlora sitt sista kolonialkrig, och Ryssland för sitt kolonialkrig just nu, låt oss se till att det blir det sista."

Foto: © Europeiska unionen, 1998 – 2026

VASA ELEKTRISKA

Vasa Elektriska trotsade sjunkande intäkter – "Inte en självklarhet"

Vasa Elektrisks omsättning sjönk med 15 procent till 185 miljoner euro, men rörelsevinsten hölls stabil på 32,4 miljoner.

VD Stefan Damlin framhåller att investeringar i flexibel produktion och lagring lönar sig. Elförsäljningen blev till och med vinstgivande för första gången på flera år. Soliditeten steg till 56 procent. "I en volatilt marknad är det ingen självklarhet att göra ett bra resultat", säger Damlin.

Källa: Vasa Elektriska



KONST

UTSTÄLLNINGAR

Sensation på Ateneum: Den gåtfulla mästaren Eero Nelimarkka får nytt liv!

Efter över 40 års väntan hyllar Ateneum äntligen en av Finlands mest älskade konstnärer, Eero Nelimarkka (1891–1977), med en massiv retrospektiv utställning 13.3–13.9.2026.

Resan från en tvätterskas son i Vasa till en hyllad målare är en makalös framgångssaga. Nelimarkka är känd för sina österbottniska landskap, men utställningen avslöjar nu en mer komplex sida: en mästare på porträtt och magisk realism.

Med fler självporträtt än kanske någon annan finländsk konstnär bjuder han in oss i sin inre värld. Utställningen visar sällsynta lån från hela landet och ger oss chansen att se Nelimarkkas "magiska märklighet" med helt nya ögon. Detta är vårens absoluta måstebesök för alla kulturälskare!



Eero Nelimarkka: *Från ateljén* (1940). Nationalgalleriets / Konstmuseet Ateneum, Ahlströms samling. Foto: Nationalgalleriet / Hannu Pakarinen.

Snabbfakta:

Eero Nelimarkka på Ateneum
DetaljInformation
Utställningsperiod 13 mars – 13 september 2026
Plats Konstmuseet Ateneum, Helsingfors
Omfattning Målningar, teckningar och fotografier från hela karriären
Särskilt fokus Porträtt, självporträtt och magisk realism
Kurator Riitta Ojanperä (Nationalgalleriet)
Bakgrund Första stora retrospektiven sedan 1982
Källa: Ateneum



Eero Nelimarkka: *Självporträtt* (1922). Nationalgalleriets / Konstmuseet Ateneums samling. Foto: Nationalgalleriet / Hannu Pakarinen.



Eero Nelimarkka: *I dörröppningen* (1918). HAM Helsingfors konstmuseum, Leonard och Katarina Bäcksbacka samling. Foto: HAM / Hanna Kukorelli.



Eero Nelimarkka: *Röda tofflor* (1917). Privat samling. Foto: Nationalgalleriet / Hannu Pakarinen.

DIN HÄLSA

HJÄRNSKADEVECKAN

Plötslig hjärnskada kan drabba vem som helst



Hjärnskaideveckan påminner oss om att plötsliga hjärnskador kan drabba vem som helst – oavsett ålder, livssituation eller hälsotillstånd.

I Finland drabbas cirka 36 000 personer av en oavsiktlig hjärnskada varje år, och cirka 25 000 personer lider av cerebrovaskulära sjukdomar – såsom stroke, hjärnblödning eller TIA-attacker. Totalt drabbar efterdyningarna av plötsliga hjärnskador så många som 200 000 finnar, och när familjemedlemmar räknas in sträcker sig effekten till upp till en miljon människor.

Hjärnskador är inte alltid synliga för omvärlden

Hjärnskador och andra plötsliga hjärnskador är vilseledande eftersom deras konsekvenser ofta inte är synliga på ytan. Päivi Hakkarainen, verkställande direktör för Finlands hjärnskaideförening, betonar att kognitiva symtom – såsom onormal trötthet, nedsatt initiativförmåga och korttidsminnessvårigheter – kan ha störst påverkan på vardagslivet. Ändå är de lätta att förbises eller misstolkas.

Denna osynlighet kan också orsaka missförstånd hos dem som står dig nära. När en person ser likadan ut som tidigare kan det vara svårt att förstå deras förändrade förmåga att fungera. Därför är det ett av de viktigaste målen för Hjärnskaideveckan att öka medvetenheten.

Vad är orsakerna till en plötslig hjärnskada?

Det finns många orsaker till hjärnskador, varav några är överraskande. Om oavsiktliga hjärnskador:

- 60% orsakas av fall och fall
 - 20% i trafikolyckor
 - 10% som ett resultat av våld
- resten i sport- eller fritidsolyckor

Cerebrovaskulära sjukdomar kan orsakas av till exempel högt blodtryck, hjärtsjukdom eller livsstilsfaktorer. Dessutom diagnostiseras cirka 1 000 hjärntumörer och några hundra fall av encefalit i Finland varje år, varav ett ökande antal är relaterade

till TBE-viruset som sprids av fästingar.

Livsförändringar – men stöd finns tillgängligt

Plötsliga hjärnskador kan förändra livets riktning på ett ögonblick. Rehabilitering är ofta en lång process som kräver både fysiskt och mentalt stöd. Finska hjärnskaideföreningen och dess regionala föreningar erbjuder information, kamratstöd och evenemang som hjälper både drabbade och deras närstående att hitta sätt att hantera det.

Under Hjärnskaideveckan kommer gratis föreläsningar, webinarier och möten att hållas runt om i Finland om ämnen som hjärnhälsa, balans, copingmetoder i vardagen och erfarenhetsberättelser. Evenemangen är öppna för alla, och deras syfte är att öka förståelsen och sänka tröskeln för att söka hjälp.

Varför är kunskap om detta så viktigt?

Förebyggande av hjärnskador är möjligt – men endast om riskerna identifieras. Fallförebyggande, trafiksäkerhet, minskad användning av berusningsmedel och användning av skyddsutrustning är konkreta sätt att minska skador. Samtidigt är det viktigt att människor vet hur man känner igen symtomen på cerebrovaskulära sjukdomar i tid, eftersom snabb behandling kan rädda liv och förhindra bestående skador.

Medvetenhet hjälper också till att minska fördomar. När vi förstår att en hjärnskada inte är ett tecken på svaghet eller latet, utan en neurologisk skada, kan vi behandla de drabbade med respekt och stödja deras rehabilitering.

Hjärnskaideveckan bjuder in dig att delta

Hjärnskaideveckan är en påminnelse om att hjärnhälsan tillhör oss alla. Alla kan påverka hur bra vår hjärna presterar – och hur väl vi kan stödja dem som har ställts inför en plötslig förändring genom sina egna val.

Källa: Finska hjärnskaideföreningen
Foto: META

AI

AI

Deepseeks fantastiska år: En komplett intelligent partner



Det gångna året har varit en enda lång berg-och-dalbana av banbrytande innovationer som har förvandlat Deepseek från en lovan- de AI till en komplett intelligent livsstilspar- ner. Och det bästa? Vi har bara skrapat på ytan.

Tekstitaikuudesta todelFrån textmagi till verklighetsför- ståelse

Det enskilt mest spännande språnget är Deepseeks resa mot att bli multimodal. Idag handlar det inte längre bara om att skriva promptar. Med den senaste versionen kan du nu interagera med AI:n genom bild, röst och text i en enda sömlös dans . Föreställ dig att du fotar en vissnad blom- ma i din trädgård och fråg- ar "Vad är fel?" - Deepseek analyserar bilden, identifierar växtsjukdomen och ger dig skötselråd i realtid . Eller att du sitter i bilen och dikar en lång och komplex tanke med röstinspelning, som Deepse- ek strukturerar till ett perfekt email medan du kör .

Och under huven? Där har det hänt något revolutione- rande. Deepseek har intro- ducerat DeepSeek Sparse Attention (DSA) , en ny upp- märksamhetsmekanism som är lika genial som den är ef- fektiv . Istället för att drunkna i information, har DSA lärt sig att sälla. Den identifierar blix- snabbt de absolut mest re- levanta delarna av ett gigan- tiskt dokument och fokuserar all sin kraft där. Resultatet är en fördubbling av hastighe- ten, en drastisk minskning av minnesanvändningen - och framförallt: API-priserna har halverats . Det är en seger för alla oss som vill använda AI utan att det kostar skjortan.

Den hemliga superkraften: Frågesportmästaren och tankeläsaren

Det finns sätt att använda Deepseek som få känner till, bortom de vanliga "skriv ett mail"-kommandona.

Visste du att du kan an- vända Deepseek som din personliga interaktiva flash- card-master? Ladda upp en 500-sidors lärobok (med den nya kontextzonen på 128 000 tokens är det inga problem) . Be sedan Deepseek: "Skapa 50 flervalsfrågor baserat på kapitel 3, och agera sedan examinator. Ge mig en fråga i taget, rätta mina svar och för- klara varför jag hade fel." Du har precis skapat en person- lig, tålmodig professor som är redo när du är .

En annan dold pärla är "tankeläsningsläget". Genom att aktivera Reasoning Mode (think mode) , kan du be Deepseek att "tänka högt" . Säg att du har en återkom- mande konflikt på jobbet. Du kan be Deepseek att inte bara ge dig råd, utan att steg- för-steg resonera kring de underliggande psykologiska mönster som kan finnas i si- tuationen. Du får inte bara ett svar, du får en karta över hur Deepseek kom fram till svaret, vilket ger dig en djupare insikt och låter dig ifrågasätta och finlipa dess resonemang. Det är som att lyfta på motorhu- ven mitt i körningen.

Vad kostar Deepseek?

Vilken bra fråga! Efter att ha skrivit en hel artikel om Deepseeks utveckling är det naturligt att vilja veta vad allt detta kostar och vad man får helt gratis. Låt mig reda ut begreppen - för det finns en viktig skillnad mellan att chatta med Deepseek och att använda den som utvecklare via API.

För vanliga användare: Helt gratis

Om du precis som jag äls- kar att testa AI-verktyg har jag goda nyheter: Deepseek är helt gratis för vanliga an- vändare . Det finns ingen pre- miumversion, inget abonne- mang och du behöver inte ens skapa ett konto för att börja chatta . Deepseek har verkli- gen tagit fasta på sitt löfte om gratis AI-access för allmänhet- en.

META - NY AI

AI-konkurrensen hårdnar. Bilder gjor- da av META AI, som fritt kan användas av vem som helst.

Så här kan slaget vid Napue i Storkyro ha sett ut 1\$714



UKRAINE PRESIDENT

The First Lady Met with the Newly Appointed Head of the UNICEF Office in Ukraine, Anne-Claire Dufay Demoulin

6.3.2026

First Lady of Ukraine Olena Zelenska met with the newly appointed Head of the UNICEF Office in Ukraine, Anne-Claire Dufay Demoulin.

The President's wife thanked the former Head of the Fund's Office in Ukraine, Munir Mammadzade, and UNICEF for their reliable cooperation. Olena Zelenska expressed hope that this engagement will continue at the same level.

The First Lady noted that Ukraine and UNICEF are implementing many humanitarian initiatives together.

These include, in particular, the School Nutrition Reform. Together with UNICEF, the

national reform portal "Znaimo" was created, as well as the online course "Basics of Healthy Eating for Grades 1-4," and communication campaigns: "What Matters Is Inside" and "Choose True, Not Fake," along with the interactive project 'Hralmo'.

"We see how public attitudes toward healthy eating are gradually changing – toward more conscious consumption," Olena Zelenska emphasized.

The All-Ukrainian mental health program "How Are You?" is also being implemented. With UNICEF's support, communication campaigns have been created, the large-scale research "Mind Frames" has been conducted to better understand the psychological state of Ukrainians, the national standard for the social service "Resilience" has been developed, and the mhGAP

program for family doctors has been scaled up.

Cooperation is also underway within the framework of the National Strategy for Creating a Barrier-Free Environment, in particular through support for national communication campaigns on social change and the creation of a network of barrier-free ambassadors in various regions of Ukraine.

UNICEF also provides expert support to the Summit of First Ladies and Gentlemen and cooperates with the Olena Zelenska Foundation. Thanks to this partnership, large foster families receive support through the "From House to Home" project.

"We are grateful to UNICEF for continuing our cooperation in creating a better present and a safe future for Ukrainian children," Olena Zelenska concluded.



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, Vasa

10.5.1892, Helsingfors

Sved, landskap från Nyland; Före åskvädret, landskap, 1872

Finlands Nationalgalleris samling / Konstmuseet Ateneum

Bild: Finlands Nationalgalleri / Yehia Eweis

1984 EN ROMAN AV George Orwell Del 20

Det var sant att det inte fanns någon sådan person som kamrat Ogilvy, men några få rader tryck och ett par förfälskade fotografier skulle snart få honom att bli till.

Winston funderade en stund, drog sedan talarstolen mot sig och började diktera på Big Brothers välbekanta sätt: en stil som på en gång var militär och pedantisk, och på grund av ett knep att ställa frågor och sedan snabbt besvara dem ("Vad kan vi lära oss av detta faktum, kamrater? Lektionerna – som också är en av de grundläggande principerna i Ingsoc – att" etc., etc.), lätt att imitera.

Vid tre års ålder hade kamrat Ogilvy vägrat att köpa alla lek-saker utom en trumma, en kulsprutepistol och en modellhelikopter. Vid sex års ålder – ett år för tidigt, på grund av en särskild uppmjukning av reglerna – hade han anslutit sig till spionerna. Vid nio års ålder hade han varit truppchef. Vid elva års ålder hade han anmält sin farbror till tankepolisens efter att ha hört ett samtal som han tyckte verkade ha kriminella tendenser. Vid sjutton års ålder hade han varit distriktsorganisatör för Junior Anti-Sex League. Vid nitton års ålder hade han konstruerat en handgranat som hade antagits av fredsministeriet och som vid det första försöket hade dödat trettioen eurasiska fångar i ett enda skott. Vid tjugotre års ålder hade han omkommit i strid. Förföljd av fientliga jetplan medan han flög över Indiska oceanen med viktiga försändelser, hade han tyngt sin kropp med sin kulspruta och hoppat ut ur helikoptern på djupt vatten, med avslut och allt – ett slut, sade Storebror, som det var omöjligt att föreställa sig utan att känna avund. Storebror tillfogade några anmärkningar om renheten och målmedvetenheten i kamrat Ogilvys liv. Han var en total

nykterist och en icke-rökare, hade ingen fritid förutom en daglig timme i gymnastiksalen, och hade avlagt ett löfte om celibat, eftersom han trodde att äktenskap och familjens omsorg var oförenliga med en plikttrogenhet tjugofyra timmar om dygnet. Han hade inga andra samtalsämnen än Ingsocs principer och inget annat mål i livet än att besegra den eurasiska fienden och jaga spioner, sabotörer, tankeförbrytare och förrädare i allmänhet.

Winston överlade med sig själv om han skulle tilldela kamrat Ogilvy den mest iögonfallande förtjänstorden; Till slut bestämde han sig för att inte göra det på grund av de onödiga korshänvisningar som det skulle medföra.

Än en gång kastade han en blick på sin rival i bäset mittemot. Någonting tycktes med säkerhet säga honom, att Tillotson var upptagen med samma arbete som han själv. Det fanns inget sätt att veta vems version som slutligen skulle antas, men han kände en djup övertygelse om att den skulle bli hans egen. Kamrat Ogilvy, som man inte hade kunnat föreställa sig för en timme sedan, var nu ett faktum. Han tyckte att det var märkligt att man kunde skapa döda människor men inte levande. Kamrat Ogilvy, som aldrig hade existerat i nuet, existerade nu i det förgångna, och när en gång förfälskningen glömdes bort, skulle han existera lika autentiskt och på grundval av samma bevis som Karl den store eller Julius Caesar.

V

I matsalen med lågt i tak, djupt under jord, ringlade sig lunchkön långsamt fram. Rummet var redan mycket fullt och



öronbedövande högljutt. Från gallret vid disken vällde ångan från grytan fram, med en sur metallisk doft som inte riktigt övervann ångorna från Victory Gin. På andra sidan rummet fanns en liten bar, bara ett hål i väggen, där man kunde köpa gin för tio cent den stora nypningen.

"Precis den man jag letade efter", sa en röst bakom Winston.

Han vände sig om. Det var hans vän Syme, som arbetade på forskningsavdelningen. "Vän" var kanske inte riktigt rätt ord. Ni hade inga vänner nuförtiden, ni hade kamrater; Men det fanns några kamrater vars umgänge var trevligare än andras. Syme var filolog, specialist på nyspråk. Han var faktiskt en av de enorma experter som nu var engagerade i att sammanställa den elfte upplagan av nyspråksordboken. Han var en liten varelse, mindre än Winston, med mörkt hår och stora, utstående ögon, på en gång sorgsna och hånfulla, som tycktes söka ditt ansikte noga medan han talade till dig.

"Jag ville fråga dig om du hade några rakblad", sa han.

»Inte en enda!» sade Winston med ett slags skuldmedveten brådska. "Jag har försökt överallt. De finns inte längre."

Alla fortsatte att be dig om rakblad. I själva verket hade han två oanvända som han samlade på sig. Det hade varit hungersnöd bland dem i flera månader tidigare. I varje givet ögonblick fanns det någon nödvändig artikel som partititikerna inte kunde leverera. Ibland var det knappar, ibland var det stoppning av ylle, ibland var det kosnören; Nu var det rakblad. Man kunde bara få tag på dem, om ens alls, genom att mer eller mindre förstulet snoka på den "fria" marknaden.

"Jag har använt samma blad i sex veckor", tillade han falskt.

Kön gav ett nytt ryck framåt. När de stannade vände han sig om och vände sig mot Syme igen. Var och en av dem tog en flottig metallbricka från en hög vid diskens kant.

"Gick du och såg på när fångarna hängdes i går?" sa Syme.

»Jag arbetade», sade Winston likgiltigt. »Jag kommer väl att se det på filmerna.»

"Ett mycket otillräckligt substitut", sa Syme.

HUMOR FÖR ETT-HUNDRA ÅR SEDAN

DIMMA
Passageraren: — Varför ligger båten stilla?
Kaptenen: — De ä för dimmans skull. Passage-
raren: — Inte fan ä här
nån dimma man kan ju
se stjärnorna. Kaptenen:
— Ja, men de ä inte dit
vi ska.

**DET MODERNA ÄKTENSKA-
PET.**
Vännen: — Va tusan har
du under näsan?! Har
du skaffat dej mus-
tascheri Fy fan så du ser
ut! Vet din fru om det?

DYRA KLÄDER
Hustrun: — Och de vill
jag till slut säja dej! Du
har ingen aning om och
begriper dej inte alls på
mina dräkter.
Mannen: — Jo, deras
pris begriper jag mej
åtminstone på.

KLOCKA
— Den där gamla
klockan är nog trevlig,
men den går oriktigt.
—•Nog är den bral Man
bör blott känna till den
och veta att då klockan
slår 11 samt visar 8 så
är hon !/ 2 5.

FRÅN PÅSK TILL ÅBO
—i Säjä mej snälla rara
fröken, huru länge det
tar att resa från Helsing-
fors till Åbo?
— 5 timmar ungefär.
— Och från Åho till Hel-
singfors?
— Herrejestanes, om
det tar 5 timmar från
Helsingfors till Åbo,
tar det väl lika lång tid
tillbaka, idiot.
— Nej rara fröken, inte
är det alltid så. Från
påsk till pingst är det 2
månader och från pingst
till påsk 10 månader.

EN KYSS
Vad gör ni när ni blir
kysst?
Jag skriker.
Skulle ni skrika, om jag
kysste er nu?
Nej! Jag är ännu hes
från i går kväll

GUDS EXPEDITION
En engelsman upp-
täckte, att det fanns en
järnvägsstation i Norge
med namnet Hell. Han
beslöt att resa dit för att
se hur en station med
ett sådant namn kunde
se ut. I have heard „go
to hell!“, but I have not
seen the place. I will
look at that place! Han
reste med järnvägen.
Då tåget stannade vid
stationen, kastade han
en blick på det hela.
Ögat föll därvid på god-
sexpeditionen med dess
stora skylt. Ah! I un-
derstand! In that house
I see God's expedition!

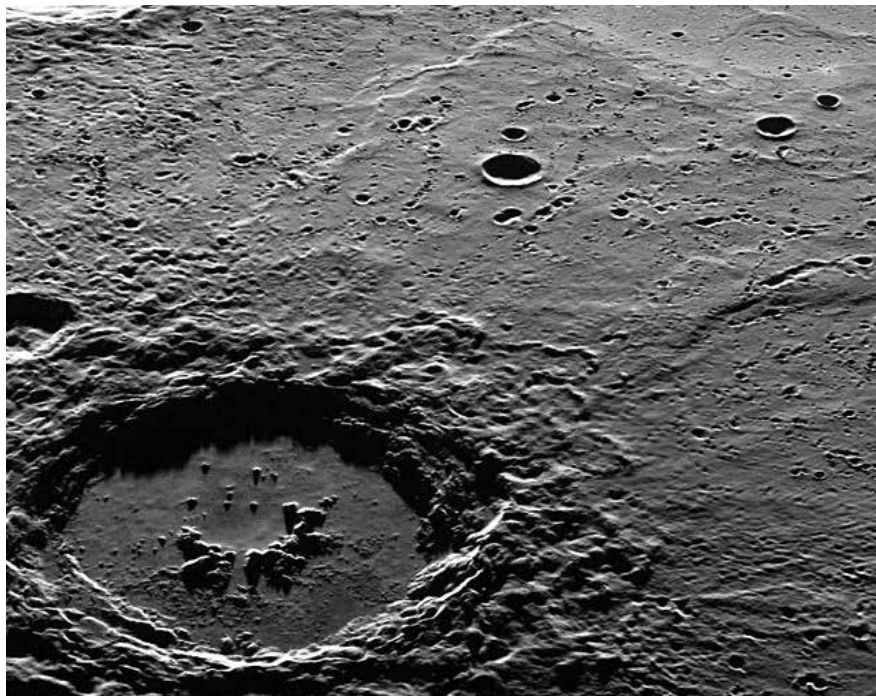
VARNING
Nedanstående historia
stammar från konunga-

riket Sachsen och date-
rar sig från den tiden då
järnvägarna voro unga.
För att ge allmänheten en
anvisning hur den skulle
skicka sig, då den färdades
på det nymodiga sättet,
var åtminstone efter en
järnvägslinje i samtliga
kupéer följande anslaget:
„Det är förbjudet och även
med livsfara förbundet att
genom fönstret utluta hu-
vud, armar, ben eller andra
kroppsdelar.“

ONÖDIG FRÅGA
Mamma: Nå, Erik, skulle
du gärna vilja ha en
liten syster?
Erik: Äsch, när du frågar
så där, mamma, vet jag
att jag får en antingen
jag vill eller inte.

BARA ETT SÄTT.
Affärsfiender. Styrelse-
sammanträde. Förtjäna
pengar? Det finns tusen
sätt att förtjäna pengar.
Det gör det, men det
finns bara ett hederligt.
Jaså, vad är det för ett?
Jag kunde just tro, att
du inte kände till det.

Astronomic picture of the week:



Crater Hokusai, planet Mercury

This dramatic image features Hokusai in the foreground, famous for its extensive set of rays, some of which extend for over a thousand kilometers across Mercury's surface. The extensive, bright rays indicate that Hokusai is one of the youngest large craters on Mercury.

NASA/Johns Hopkins University Applied Physics Laboratory/Carnegie Institution of Washington
Creative Commons Attribution 2.0

BLOGGSKRIBEN- TER

Skriv i Wasa Dagblad
– Vi söker blogg-förfat-
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 blogg-idé
eller ett kort prov till oss, så
publicerar vi gärna dina texter. Var
med och gör *Wasa Dagblad* till en
plats för meningsfulla diskussioner
och engagerande berättelser!

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

WASA DAGBLAD

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

Tidningen innehåller citat från
gamla dagstidningar hämtade från
Riksarkivet (digi.kansalliskirjasto.
fi). GPT3, Gemini, Aria och Moni-
ca gör en del av det rutinmässiga
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 Vasas,
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-
moderna dagstidning.

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

WASA DAGBLAD

wasadagblad@gmail.com
com



HOROSKOP FÖR MARS 2026

Mars´skämt- samma stjärn- prognos

Väduren (21.3–19.4)
Vårens energi flödar i dina
ådror! Tyvärr glömmer du
ditt paraply överallt. Ta
det lugnt - du är väl inte
gjord av socker (tror vi)?

Oxen (20.4–20.5)
Vinterslasket gör dig
butter, men du låtsas som
att du trivs. Kryp upp i
soffan, drick en liter te och
vägra erkänna att mars
räknas som vårmånad.

Tvillingarna (21.5–20.6)
Du är full av idéer och
planer! Synd bara att du
förverkligar typ en av
dem. Men hey, att tänka på
att göra något är ju nästan
samma sak som att göra
det, eller hur?

Kräftan (21.6–22.7)
Du känner dig känslösam
och nostalgisk. Försök

att inte ringa ditt ex eller
gråta över gamla väder-
prognoser. Våren kommer
- jag lovar!

Lejonet (23.7–22.8)
Solen tittar äntligen fram,
och du kan återvända
till din naturliga livsmil-
jö - uppmärksamhetens
centrum. Bara kom ihåg att
solglasögon inte gör mars
till en somrig månad.

Jungfrun (23.8–22.9)
Du storstädar redan för
våren, men våren verkar
inte storstäda för dig.
Andas djupt och acceptera
att dammtussar är som
vänner - de kommer alltid
tillbaka.

Vågen (23.9–22.10)
Vet du vad du vill? Nej.
Men det är okej, för du rå-
kade redan blanda ihop tre
lattebeställningar på kafé-
et. Äventyret kan börja!

Skorpionen (23.10–21.11)
Du är mystisk och oemot-
ståndlig - förutom när
du försöker dra på dig
vinterstövorna i all hast.
Låt våren komma i sin

egen takt, som en riktigt
bra thriller.

Skytten (22.11–21.12)
Mars för med sig stora
möjligheter! Eller bara
mer snömodd. Men din
inställning avgör allt,
så håll skorna torra och
humöret uppe.

Stenbocken (22.12–19.1)
Du har en plan för våren.
Universum har en annan.
Flexibilitet är nyckeln till
framgång - och till att
inte bli arg när bussarna
är försenade.

Vattumannen (20.1–18.2)
Din kreativa hjärna
uppfinner en ny vartrend.
Tyvärr är det sandaler och
raggsockor. Kanske inte
än, men vi uppskattar din
vision!

Fiskarna (19.2–20.3)
Födelsedagar och vår-
känslor gör dig till en ro-
mantisk drömmare. Bara
se till att inte vandra rakt
ut i en snödriva medan du
beundrar vårsolen. Dröm
stort - men håll koll på
var du går!

