WD **Skattefritt efter 65? Sid 2**

Wasa Dagblad Nr 42 Söndagen den 25 oktober, 2026 — Fjärde årgången — ISSN 2954-2448

WASA DAGBLAD

Hyrorna steg i Vasa
Sid 2

Mjölkallergi
Sid 10

LOKALA NYHETER

VINTERBAD

Nu öppnar isbadssäsongen i Vasa – gratis köldchock väntar i Innerhamnen

Vintersimmarna kan börja värma upp. Den populära isbadplatsen i Vasa Innerhamn öppnar igen den 6 november och är öppen dagligen klockan 6–21. An

Sid 3

Dela gärna denna tidning med din familj, släkt och vänner, på Facebook, WhatsApp och andra kanaler

I DAG

LEDARE

Skattefritt efter 65?

Finland vill få människor att arbeta längre. Finansministeriets tjänstemän har föreslagit att den lägsta pensionsåldern gradvis höjs till 70 år. Målet är att stärka sysselsättningen och rädda de offentliga finanserna. Men tänk om det finns ett betydligt trevligare sätt att få människor att stanna kvar i arbetslivet?

Låt dem arbeta skattefritt efter 65!
Det låter radikalt. Kanske till och med ekonomiskt oansvarigt. Men idén förtjänar att diskuteras.

När pensionsåldern 65 år etablerades såg världen annorlunda ut. Medellivslängden har sedan dess ökat kraftigt, och många 65-åringar är i dag friska, aktiva och fulla av yrkeskunskap. Varför skulle samhället automatiskt betrakta dem som färdiga för arbetslivet?

En morot i stället för en piska
Tänk om den som fyllt 65 fick behålla hela sin arbetslön utan inkomstskatt? Arbetsgivaren skulle samtidigt befrias från arbetsgivarrelaterade socialförsäkringsavgifter för dessa arbetstagare, inom ramen för ett särskilt regelverk.

För den äldre skulle det innebära en kraftig ekonomisk morot. En extra arbetsdag, ett deltidsjobb eller några år till i yrkeslivet kunde plötsligt kännas mycket mer lockande.

Även arbetsgivarna skulle vinna. De fick tillgång till erfaren personal med djupa yrkeskunskaper, samtidigt som kostnaderna för att anställa skulle minska. Inom exempelvis vården, undervisningen, industrin och konsultbranschen kan erfarenhet vara minst lika värdefull som ungdomlig energi.

Samhället kunde också vinna
Om fler fortsätter arbeta skulle pensionerna tas ut senare, produktionen öka. Det kunde stärka skattebasen genom högre ekonomisk aktivitet och minska vissa offentliga utgifter.

Men skattefriheten skulle samtidigt kosta staten skatteintäkter. Därför måste nettovinsten beräknas noggrant. Systemet får inte heller uppmuntra arbetsgivare att ersätta yngre anställda med billigare äldre arbetskraft.

En idé värd att pröva
Skattefri lön efter 65 är ingen färdig lösning på Finlands ekonomiska problem. Men varför inte utreda en tidsbegränsad försöksmodell med inkomsttak, frivillighet och tydliga regler?

Vi diskuterar nu hur länge människor ska tvingas arbeta. Vi borde också diskutera hur attraktivt det kan göras att fortsätta.

Mindre tvång, större frihet och bättre användning av erfarenhet – kanske är det en pensionsreform värd att pröva.

Photo Supplement

NYHETER

WÄRTSILÄ

Wärtsilä får ny storordер i Brasilien – sex motorer ska driva två nya flodfartyg

Finländsk marinteknik tar plats i Sydamerikas viktiga transportleder. Wärtsilä har fått en ny beställning på motorer till två bogserande flodfartyg som ska transportera järnmalm i Brasilien. Leveranserna planeras till 2027.

Sex motorer för två nya fartyg
Det finländska teknologiföretaget Wärtsilä stärker sin position på den sydamerikanska marknaden. Företaget ska leverera sammanlagt sex Wärtsilä 20-motorer till två nya flodgående skjutbogserare som byggs vid det brasilianska varvet Estaleiro Rio Maguari.

Fartygen ska användas av gruvföretaget LHG Mining för transporter på vattenvägen Paraguay–Paraná, ett viktigt transportsystem för godstrafik i Sydamerika. Uppdraget omfattar transport av järnmalm från Corumbáregionen som en del av företagets exportlogistik.

Varje fartyg utrustas med tre motorer. Beställningen registrerades under tredje kvartalet 2026, och Wärtsiläs utrustning beräknas levereras under 2027.

Tillförlitlighet avgörande på floderna
För transporter på stora floder är driftsäkerhet, bränsleförbrukning och förmågan att arbeta under krävande förhållanden centrala frågor. Fartygen är konstruerade för intensiv användning, vilket ställer höga krav på både motorerna och den övriga tekniska utrustningen.

LHG Minings ledning uppger att Wärtsilä 20-motorerna har visat sig passa företagets behov. Den nya beställningen innebär att företaget kan fortsätta med en teknisk lösning som redan har prövats i liknande fartyg.

Wärtsiläs leverans omfattar mer än själva motorerna. I paketet ingår också verktyg och reservdelar, en garanti för specifik bränsleförbrukning, stöd vid driftsättningen samt en förlängd garanti.

Uppföljning på en tidigare beställning

Det nya kontraktet bygger vidare på samarbetet mellan Wärtsilä, LHG Mining och det brasilianska varvet. År 2025 beställdes motsvarande motorer till fyra liknande fartyg. Wärtsilä har dessutom serviceavtal som omfattar andra fartyg i LHG Minings flotta.

Wärtsilä 20-motorn är utvecklad för god bränsleeffektivitet och kan använda flera olika bränslen, inklusive blandningar med biodiesel. Det ger operatörerna större flexibilitet när bränsleval och miljökrav förändras. Det betyder däremot inte att de nya fartygen automatiskt kommer att drivas helt med biodiesel eller att någon bestämd utsläppsminskning har utlovats.

Viktiga länkar för handeln
Flodtransporter spelar en betydande roll för exporten av råvaror i Sydamerika. För gruvindustrin är fungerande transportkedjor viktiga för att få järnmalmen från produktionsområdena vidare mot exportmarknaderna.

Den nya ordern visar hur finländsk marinteknik används även långt från Östersjön. För Wärtsilä innebär affären ytterligare en möjlighet att kombinera motorleveranser med långsiktigt tekniskt stöd och service.

Källa: Wärtsilä, pressmeddelande den 20 oktober 2026: Wärtsilä engines selected for two additional inland waterway tugs in Brazil. https://www.wartsila.com/media/news/20-10-2026-wartsila-engines-selected-for-two-additional-inland-waterway-tugs-in-brazil-3803541

HYROR

Hyrorna sjönk i huvudstaden – men i Vasa steg hyrorna steg kraftigt

För dem som letar efter en hyreslägenhet kan valet av stad betyda en överraskande summa. I Helsingfors storstadsområde har hyresgästerna fortfarande utrymme för förhandling, men i Vasa är situationen annorlunda: hyrorna har stigit i den högsta takten i landet.

Enligt Statistics Finlands siffror för tredje kvartalet 2026 minskade hyrorna för icke-subventionerade hyresbostäder med 0,3 procent per år i Stor-Helsingfors. I resten av Finland ökade de med i genomsnitt 0,4 procent.

Ökningen var starkast i Rovaniemi, där hyrorna steg med 2,0 procent. Vasa följde tätt efter med en ökning på 1,3 procent. I Seinäjoki och Joensuu uppgick ökningen till 0,8 procent.

Hyresvärdarnas erfarenheter stöder statistiken. I Vasa och Rovaniemi uppskattar nästan tre av fyra hyresvärdar att förhandlingspositionen är till deras fördel. I Helsingfors storstadsområde anser ungefär två av tre att situationen är motsatsen.

Antalet sökande visar också skillnaden: vissa hyresvärdar i Vasa får in ett stort antal ansökningar om sina lägenheter, medan det i Helsingfors kan vara bara några få sökande.

Hyrorna för statligt subventionerade bostäder ökade ännu mer, med 2,8 procent i Vasa.

Hyresmarknadens budskap är tydligt: det finns ingen enhetlig hyresmarknad i Finland. Det lokala utbudet avgör vem som får pruta och vem som inte kan.

Källa: Suomen vuokranantajat

VÄLFÄRDSOMRÅDEN

VÄLFÄRDSOMRÅDET

Äldreomsorgens köer ska kapas – stort paket ska ge fler vård-platser i Vasaregionen

Efter långa köer och växande belastning på vården kommer nu ett omfattande åtgärds-paket för äldreomsorgen i Österbotten. Välfärds--områdesstyrelsen har godkänt flera förändringar som ska göra det lättare för äldre att få en plats inom serviceboendet och samtidigt minska trycket på sjukhusen.

Bakgrunden är en situation där många äldre redan beviljats service--boende med heldygnsomsorg men ändå tvingats vänta på lediga platser. Under väntetiden har de ofta vårdats på allmänmedicinska avdelningar, vilket i sin tur fördröjt överföringen av patienter från den specialiserade sjukvården.

Problemet är särskilt tydligt i Vasaregionen. Under perioden januari till juli 2026 uppgick kön i genomsnitt till 142 personer. Flera kli-enter fick vänta längre än tre månader på en plats, trots att lagstift-ningen förutsätter snabbare handläggning.

Nu ökar välfärdsområdet antalet platser inom serviceboende med heldygnsomsorg med 34 platser i det mellersta området. Samtidigt minskas intervallvårdens kapacitet med sex platser, då en del av verksamheten omorganiseras för att skapa fler permanenta boende-platser.

I Korsholm öppnas dessutom en ny intervallvård-senhet. Enligt väl-färdsområdet ska förändringen göra det lättare att ordna de lagstad-gade ledigheter som närståendevårdare har rätt till. Vid behov kan antalet intervallplatser utökas senare.

Förändringarna gäller inte bara äldreomsorgen. På Vasa central-sjukhus öppnas en ny akut allmänmedicinsk avdelning med 17 vårdplatser i H-huset. Samtidigt görs förändringar inom den kirur-giska verksamheten, vilket innebär att antalet vårdplatser inom den specialiserade sjukvården minskar med högst 18 platser.

Målet är att få patienterna till rätt vårdnivå snabbare och att undan-röja de flaskhalsar som länge präglat vårdkedjan. När patienter inte längre behöver vänta på nästa steg i vården kan resurserna användas effektivare.

Besluten ses som ett viktigt steg för att förbättra tillgängligheten inom äldreomsorgen. Om målen uppnås kan väntetiderna kortas be-tydligt samtidigt som både patienter, anhöriga och personal får en smidigare vardag.

Källa: Österbottens välfärdsområde, styrelsens beslut 19.10.2026: Förslagen för att åtgärda köerna inom äldreomsorgen godkändes. [osterbotte...val-

VÄLFÄRDSOMRÅDET

Nu flyttar BB in i framtiden – decemberbebisarna föds i helt nya lokaler

För blivande familjer i Österbotten väntar goda nyheter. Förloss-ningssalarna och avdelningen för förlossningar och kvinnosjukdo-mar vid Vasa centralsjukhus flyttar in i nya lokaler redan i novem--ber. Det betyder att de första decemberbebisarna kommer att födas i moderna och nyrenoverade utrymmen.

Renoveringen av sjukhusets T-byggnad närmar sig sitt slut, och målet är att ge både tryggare vård och en bättre upplevelse för fa-miljerna. Antalet förlossningssalar förblir fem, men möjligheterna för de födande ökar markant. Antalet förlossningsbadkar tredubblas från ett till tre, vilket ger fler möjligheter till smärtlindring och vat--tenförlossning. Vissa salar får dessutom yogatyg och projektorer som kan visa lugnande bilder eller videor under förlossningen.

Även tryggheten stärks. De nya lokalerna ligger så att akuta trans-porter till operationssalen går snabbare än tidigare. Antalet obser-vationsrum ökar från två till tre, något som länge har efterfrågats. Samtidigt får varje patientrum egen toalett och dusch, vilket för-bättrar både integriteten och trivseln.

Partnern glöms inte heller bort. I varje förlossningssal finns fåtöljer som kan göras om till sängar, och de kan även användas på vårdav-delningen så att partnern kan stanna över natten. Ett nytt allaktivi-tetsrum ska dessutom användas för bland annat föräldraförberedel-ser.

Samtidigt får också Seri-stödcentret nya lokaler. För regionens fa-miljer innebär satsningen ett modernt lyft som ska göra födseln av nästa generation både tryggare och mer personlig.

Källa: Senast i december föds bebisarna i nya utrymmen, Österbot-tens välfärdsområde,

NYHETER

LOKALA NYHETER

VINTERBAD

Nu öppnar isbadssäsongen i Vasa – gratis köldchock väntar i Innerhamnen

Vintersimmarna kan börja värma upp. Den populära isbadplatsen i Vasa Innerhamn öppnar igen den 6 november och är öppen dagligen klockan 6–21. Anläggningen vid Hietasaarenkatu erbjuder uppvärmda omklädningsrum, belysning, kameraövervakning och en vak öppen med pumpteknik.
För den som vågar ta steget ner i det kalla vattnet finns både stege och trappa med värmeelement som håller isen borta. Dessutom är allt gratis.
Kanske stadens billigaste friskvårdsprojekt – och möjligen det kallaste.
Källa: Vasa stad, 22.10.2026. [vaasa.fi]

VASA

Framtidens klassrum saknar tak – Metviken satsar på natur och frisk luft

Glöm dammiga svarta tavlor och kvava klassrum. I Vaasa har man tagit fasta på att den bästa studieron finns under bar himmel. Vid Metviken skapas ett alternativ, ett tillgängligt och helt nytt uteklassrum blivit färdigt – dessutom helt utan extra väntan, eftersom bygget blev klart redan i början av oktober. Uteklassrummet ligger smidigt intill förra årets nya luontopolku (naturstig) och bjuder på träbänkar, lokalt odlad lärk och gott om plats för både stora och små grupper. Perfekt för skolklasser som vill kombinera biologilektionen med en liten frisk fläkt – eller för företag som vill hålla ett kreativt möte mitt bland kottar och barr.
Tid och plats: Invigdes i början av oktober 2026. Plats: Onkilahden puisto (Onkilahtipuarken), Vaasa.
Referens: Vaasan kaupunki / STT Info

VASA

Vasa drämmer till med jätteinvesteringar – men låter plånboken vara i fred

Här är en sällsynt nyhet för alla skattebetalare: en kommun som investerar stenhårt utan att hota din personliga plånbok. Vaasan kaupunki (Vaasa stad) har presenterat sitt budgetförslag för år 2027, och beskedet är glädjande: skatteprocenten lämnas helt enskilt orörd på 8,4 procent.
Staden siktar på en grön och stark framtid med en prognostiserad vinst på hela 4,8 miljoner euro för år 2027. Trots att tiderna är ekonomiskt utmanande och staten drar ner på sote-bidragen, satsar Vaasa stort på skolor, daghem och infrastruktur. Bland annat inleds bygget av en ny yhtenäiskoulu i centrum för hela 13 miljoner euro. Det verkar alltså som att energipääkaupunki (energihuvudstaden) rullar vidare med full kraft!
Referens: Vaasan kaupunki / STT Info

VASA UNIVERSITET

Ny kvinna vid rodret på Tritonia: Vill rusta studenterna mot fejkat tjatter

Nu blåser det nya vindar i bokhyllorna när filosofie maister Marita Ahola tar över som ny chef för det omhuldade vetenskapsbiblioteket Tritonia. Ahola kliver in i rollen den 7 december 2026, med ett digert cv inom både biblioteks- och kultursektorn i bagaget – bland annat har hon tidigare agerat kultur- och biblioteksdirektör i Vaasa.
Tritonia fungerar som gemensam kunskapsborg för Vaasan yliopisto (Vaasan yliopisto), Vaasan ammattikorkeakoulu och Yrkeshögskolan Novia. I en tid då desinformation och ai-genererat brus utmanar oss alla, betonar Ahola hur viktig källkritiken och det gemensamma forskningsbiblioteket faktiskt är.
Tid och plats: Tillträder den 7 december 2026. Plats: Tiedekirjasto Tritonia, Vaasan yliopiston kampus, Vaasa.Referens: Vaasan yliopisto / STT Info

STUDENTFEST

Studentfest i Vasa: Kultur, idrott och rockkaraoke för en spottstyver

Är du student och känner att plånboken gapar lite väl tomt? Då är det dags att boka in kalendern för kampanjveckan Vasa <3 studerande som drar igång i mitten av november. Då bjuder staden upp till dans med dunder och brak för stadens högre studerande – där var femte invånare faktiskt studerar på högskolenivå!
Under veckan kan du gå på teater med studentrabatt, besöka stadens konstmuseer helt gratis, eller varför inte gå på simhallen och gymmet utan att det kostar ett enda öre? För den hårdrockssugna bjuder litteraturfestivalen LittFest dessutom på intressanta samtal och hårdrockskaraoke på restaurang Pataässä.
Tid och plats: 9–15 november 2026. Plats: Olika kulturlokaler, teatrar, simhallar och museer i Vasa.
Referens: Vaasan kaupunki / STT Info

CYKLANDE

Vasa vill veta: Hur rullar det på cykeln i stan?

Har du cyklat sönder däcken på ett ilsket gupp eller glatts över de nya cykelhjulet i sommar? Nu vill Vaasan kaupunki (Vaasa stad) veta vad invånarna egentligen tycker om cykelförhållandena. Staden har bakom sig ett hektiskt år fyllt av upprustade cykelbroar vid Vaskiluoto och smarta nya cykelverkstadställen.
Nu rullas en ny invånarenkät ut för att ta tempen på cyklandet, och som extra morot lottar staden ut en säsongsservice för cykeln bland alla som svarar. Enkäten är öppen för alla – och i år hoppas man särskilt på att få höra tankar från yngre cyklister under 15 år. Svinga dig upp i sadeln och tyck till!
Tid och plats: Pågår fram till den 5 november 2026. Svara digitalt eller på Kansalaisinfo (Tammipiha, Teräksenkuja 1) samt Vähänkyrön yhteispalvelupiste (Vähänkyröntie 11), VAasa.Referens: Vaasan kaupunki

MIKKO OLLIKAINEN

Hårda ord från Ollikainen: Vården behöver pengar man kan lita på – ”Personalen kan inte springa snabbare”

När budgetprognoserna plötsligt fluktuerar med miljontals euro blir det svårt att bota varken vårdkriser eller huvudvärk. Det slår riksdagsledamoten Mikko Ollikainen (SFP) fast med eftertryck. Efter de senaste beräkningarna ser det ut som att Österbottens välfärdsområde kan gå miste om hela 16 miljoner euro i finansiering inför 2028.
Ollikainen, som tidigare varit fullmäktigeordförande för välfärdsområdet, kräver att finansieringslagen skrivs om. Han understryker att personalen inte orkar springa fortare och att patienterna inte ska betala priset för statliga svängningar. Dessutom påminner han om att tvåspråkigheten i regionen måste tryggas pålitligt.
Referens: SFP / STT Info

ARTE MARE

Vernissage-dags i Korsholm: When water enters, life begins

Dags att damma av den kulturella sidan och styra kosan mot Korsholm! Kommunen bjuder in konstintresserade till en efterlängtad vernissage där lokala och spännande uttryck står i centrum.
Textile art by Katharina Sjäberg 1-11 – 29.11.2026
Vernissage den 31.10 kl 13
Världsarvsporten – Maailmanperintäportti Arte Mare
Replotvägen/Raippaluodontie 2
Kl 10-18
Det är ett ypperligt tillfälle att insupa skapargläjde, mingla med andra kulturälskare och kanske hitta ett nytt favoritverk att vila ögonen på.

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

NYHETER

YLE

When the news takes the stage – Yle Live comes to Vaasa

Bilingual shows i Vaasa on Nov 10

What really makes a story news? Who decides what the public should hear about? And where is the line between a passionate football fan and a hooligan?

These are some of the questions Yle will explore when several of its young journalists and content creators leave the newsroom and step onto the stage this November.

The Yle Live tour will visit five Finnish cities as part of Yle's 100th-anniversary celebrations. The tour stops in Vaasa, Seinäjoki, Jyväskylä, Lahti and Lappeenranta, combining journalism with theatre, sound, images, lighting and live performance.

For Vaasa, the big day is 10 November, when Yle Live arrives at Ritz. There will be two per-formances, at 1 p.m. and 7 p.m., and the Vaasa show will be bilingual.

The programme is aimed particularly at young people aged 15 to 19, but the format is desig-ned to be much more than a traditional news programme.

Among those appearing on stage are YleX's Aino "Aikku" Silkelä, Mikael Salmelainen from the Menny pahaks podcast, Pyry Vaismaa from Yle Mix, Jenni Matikainen from Yle Kioski, Charlotte "Challe" Lindberg from Yle Watt and Saku Manneh from Yle Galax. Yle's US cor-respondent Ilmari Reunamäki will also take part.

Each city will also have at least one journalist from Yle's regional newsroom on stage.

The audience will get a behind-the-scenes look at journalism and the questions journalists face every day. Topics include the difference between a football fanatic and a hooligan, what a working day inside Donald Trump's White House might look like, and the fundamental quest-ion of who has the power to define what becomes news.

Radio will also be brought directly to the audience. YleX afternoon hosts Aikku and Mellu will take their radio studio on the road, allowing visitors to watch their live broadcast from 1 p.m. to 5 p.m.

The daytime performances are being offered free of charge to local upper-secondary and vocational students. Evening performances are open to everyone, with tickets priced at 10 euros.

After Vaasa, the tour continues to Seinäjoki on 11 November, Jyväskylä on 12–13 November, Lahti on 16 November and Lappeenranta on 17–18 November.

The Lahti performance will be recorded and later shown on Yle Areena on 22 December, as well as on Yle TV2 during December.

For Vaasa, the combination of journalism and live entertainment offers a rare chance to see familiar media personalities outside the usual screen – and to discover how news is made from the inside.

Vaasa, Ritz, 10 November: 1 p.m. and 7 p.m. The performance is bilingual.

Source: Yle, 5.10.2026.
Image: Johanna Kannasmaa / Yle

VASA UNIVERSITET

En ellastbil löser inte allt – en forskare undersökte hur tung transport kan minska sina utsläpp

Kan tung transport minska sina utsläpp utan att transportkostnaderna spårar ur? En doktorsavhandling som granskades vid Vasa universitet visar att lösningen inte kan hittas i en enda teknik.

Clara Rajalehto, M.Sc. (ekonomi), studerade avkarboniseringen av tung vägtransport både ur ett ekonomiskt och miljömässigt perspektiv. Avhandlingen undersökte bland annat batteridrivna lastbilar, biogas och förnybar diesel (HVO).

Studiens viktigaste slutsats är praktisk: den mest lämpliga lösningen beror på hur långt du kör, vilken typ av transport som görs och vilken typ av infrastruktur som finns tillgänglig.

El kan vara ett ekonomiskt alternativ när körrutterna passar batteriets räckvidd och laddning kan ordnas effektivt. Biogas kan däremot vara lämpligt för långa transporter. Fördelen med förnybar diesel är att den kan användas utan samma förändringar i flottan som vid elektrifiering.

Att minska utsläppen kräver därför mer än bara att skaffa nya fordon. Företag måste beräkna investeringar, driftskostnader, bränsletillgång och praktiska behov för transport.

Rajalehtos doktorsavhandling granskades den 15 oktober 2026 i Kurtén-auditoriet vid Vasas universitet.

Studiens budskap är att det inte finns någon enda mirakellösning. Det bästa sättet att minska utsläppen är att välja teknik baserat på transportuppgiften och inte bara på trenden.

Källa: Universitetet i Vasa – Clara Rajalehtos doktorsavhandling.

Foto: Universitetet i Vasa

NYA TESTAMENTET

Ny språkdräkt för en urgammal text – Nya testamentet har fått ny svensk översättning

I september 2026 presenterade Svenska Bibelsällskapet NT 2026, den första helt nya svenska översättningen av Nya testamentet sedan NT 81, som låg till grund för Bibel 2000. Bakom projektet ligger flera års arbete av bibelforskare, språkvetare och teologer som velat förena modern forskning med ett språk som känns naturligt för dagens läsare.

Utgivningen sammanfaller med 500-årsjubileet av den första svenska översättningen av Nya testamentet, som gavs ut år 1526. Enligt Bibelsällskapet har både språket och bibelforskningen utvecklats kraftigt sedan den senaste översättningen på 1980-talet, vilket motiverade en ny genomgång av grundtexterna.

En av ambitionerna har varit att komma närmare den grekiska originaltexten. Det innebär att vissa välkända formuleringar ändras. Ett uppmärksammat exempel gäller Johannesevangeliets inledning. I Bibel 2000 står det:”Ordet blev människa”, medan NT 2026 översätter samma uttryck med”Ordet blev kött”. Förespråkarna menar att den nya formuleringen ligger närmare grundtexten och bättre återger dess kraftfulla bildspråk.

Ett annat exempel gäller Judas. Tidigare sades han ha”förrått” Jesus. I den nya översättningen används i stället verbet”utlämna”, vilket följer samma grekiska ord genom hela passionsberättelsen och tydligare visar hur ansvaret förs vidare mellan olika aktörer.

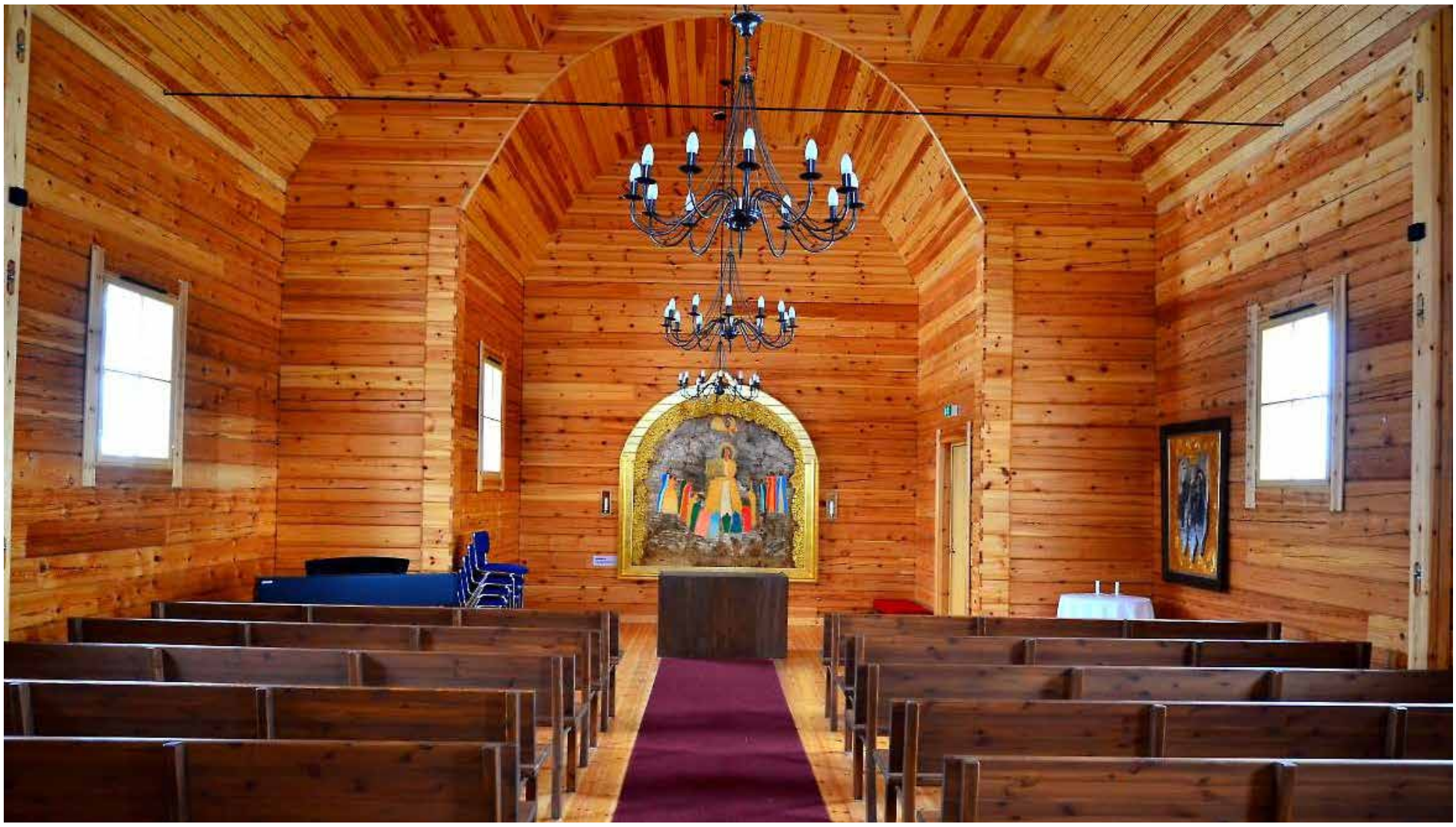
Samtidigt moderniseras vardagsspråket. Ord som ”skall” har blivit ”ska” och äldre uttryck har ersatts med formuleringar som ligger närmare nutida svenska.

I Finland är den senaste officiella finska bibelöversättningen fortfarande Raamattu 1992, som publicerades för drygt tre decennier sedan. På engelska är situationen annorlunda eftersom flera översättningar används parallellt. En av de mest spridda moderna översättningarna är New International Version (NIV), vars senaste större revision publicerades 2011.

Om NT 2026 får samma genomslag som tidigare svenska bibelöversättningar återstår att se. Men redan nu betraktas den som en betydande kulturhändelse, inte bara för kyrkorna utan också för det svenska språkets och litteraturens utveckling.

KYRKA TILL SALU

Den historiska Spånkyrkan i Keminmaa till salu



Paavo Väyrynens unika livsverk söker ny ägare i Keminmaa

Ett av de mest ovanliga turist- och kulturmålen i finska Lappland kan snart få en ny ägare. Den välkända gården Pohjanranta i Liedakkala i Keminmaa, som ägs av Paavo Väyrynen och Vuokko Väyrynen, har lagts ut till försäljning. Med i försäljningspaketet följer inte bara hotell- och turistverksamhet utan också den uppmärksammade kyrkan, ett byggnadsverk som under årens lopp blivit ett landmärke för besökare från hela landet.

Pånukyrkan stod färdig våren 2010 och är byggd i stil med medeltida nordiska träkyrkor från 1300-talet. Kyrkan omfattar cirka 110 kvadratmeter och är uppförd som en timmerbyggnad klädd med traditionella träspån, så kallade pånor. När byggnaden invigdes väckte den stor uppmärksamhet tack vare sin ovanliga arkitektur och sitt historiska uttryck.

Idén till kyrkan föddes ur Paavo Väyrynens intresse för lokalhistoria. Inspirationen hämtades från Keminmaas första medeltida kyrka, som en gång låg vid Valmarinniemi men sedan länge har försvunnit. Eftersom några detaljerade ritningar inte längre existerade användes istället historiska förebilder från Sverige för att skapa en trovärdig rekonstruktion av en kyrka från samma tidsepok.

Besökare som stiger in i kyrkan möts av en särskild atmosfär. Den tjärdoft som kommer från de tjärbehandlade träspånen har blivit en

del av byggnadens identitet. Det höga innertaket och det dämpade ljuset ger lokalen en historisk känsla som skiljer sig från moderna kyrkor.

En av kyrkans största sevärdheter är altartavlan ”Moses och de tio budorden”, skapad av den välkände konstnären Juhani Palmu. Det gyllene konstverket drar blickarna till sig och fungerar som kyrkorummets naturliga centrum.

Trots att kyrkan ligger på privat mark är den ekumenisk till sin karaktär. Dåvarande biskopen Samuel Salmi välsignade byggnaden för användning år 2010. Sedan dess har lokalen använts för vigslar, konserter, konstutställningar och olika kulturevenemang. Många resenärer har också gjort ett stopp vid kyrkan under sina färder genom Lappland.

Försäljningen omfattar hela Pohjanrantas verksamhet, där även hotell, campingområde för husbilar och husvagnar samt en vingård ingår. Kombinationen av turism, kultur och historia gör anläggningen ovanlig även i nationellt perspektiv.

Frågan är nu vem som blir nästa ägare till denna säregna helhet. För många besökare har kyrkan blivit mycket mer än en byggnad. Den har blivit ett stycke levande lokalhistoria mitt i det lappländska landskapet.

Källor: Pohjanranta, offentligt tillgänglig information om Pånukyrkan och Pohjanrantas verksamhet, 2026.

HELSINGIN KIRJAMESSUT

Bokfesten intar Helsingfors – över 2 000 medverkande och mer än 1 000 programpunkter

Helsingfors förvandlas snart till Nordens litterära centrum. Programmet för Helsingfors Bokmässa har nu offentliggjorts, och besökarna kan se fram emot fyra intensiva dagar fyllda av författarmöten, samhällsdebatter och kulturupplevelser.

På mässans 17 scener kommer över 2 000 författare, konstnärer, opinionsbildare och andra kulturpersonligheter att medverka. Tillsammans erbjuder de mer än 1 000 programpunkter under mässan.

Årets tema lyfter fram språkets betydelse i samhället. Diskussionerna kommer att behandla litteratur, kultur, yttrandefrihet, läsningens framtid och språkets roll i en snabbt föränderlig värld.

Stark satsning på svensk litteratur

Den svenskspråkiga publiken har mycket att se fram emot. Omkring 200 programpunkter ordnas på de svenskspråkiga scenerna, vilket gör det svenska programutbudet till en viktig del av hela evenemanget.

För den som inte kan vara på plats erbjuds också möjlighet att följa delar av programmet via nätet. Program från Senaatintori- och Hagnäs-scenerna sänds direkt och kan dessutom ses i efterhand som inspelningar.

Bokbranschens framtid diskuteras

Mässan inleds med ett särskilt evenemang för journalister och innehållsskapare. Där diskuteras bland annat den finländska bokbranschens nuläge och framtidsutsikter med representanter från bokhandelns och förlagsvärldens organisationer.

Under samma tillfälle delas även Finlands Mässtiftelses pris för främjande av bokbranschen ut. Prissumman uppgår till 15 000 euro.

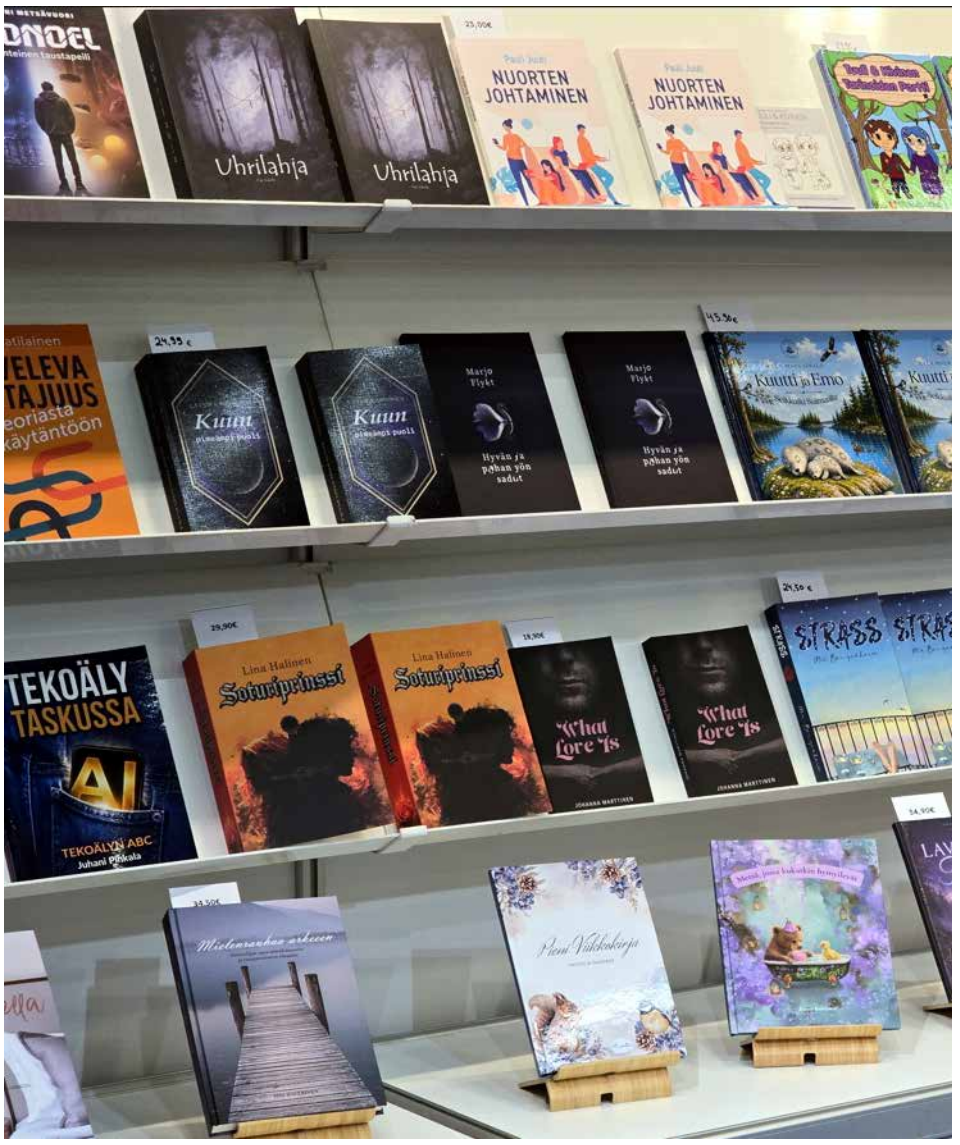
Högtidlig öppning

Helsingfors borgmästare Juhana Vartiainen och Mässcentrets vd Anni Vepsäläinen öppnar DE officiellt evenemanget genom att klippa det traditionella röda bandet.

Genom åren har Helsingfors Bokmässa vuxit till ett av Nordens viktigaste litterära evenemang. Årets upplaga lovar tusentals möten, inspirerande samtal och nya perspektiv på språkets och litteraturens betydelse i samhället.

Källa: Helsingfors Bokmässas programinformation 2026.

HÄVIÖN PÄIVÄT


Uhrilahja
Uhrilahja
NUORTEN JOHTAMINEN
NUORTEN JOHTAMINEN
Kuun
Kuun
Marjo Flykt
Marjo Flykt
Kuutti ja Emo
TEKOÄLY TASKUSSA
AI
Lina Hallinen
Sotniprinssi
Lina Hallinen
Sotniprinssi
What Core 4s
What Core 4s
SIRKAS
SIRKAS

Sukuviesti
TURVALLISUUS SYNTYY LUOTTAMUKSESTA s. 20
minna
MUSIIKKI | TEATTERI | TANSSI
RONDO
Sifa AALTO
JANNE REINIKAINEN
minna
Sukuviesti

PIAZZA ITALIA
FÖRLAGET

Tidskrift.fi
Boklyft

1984

George Orwells bok 1984 fortsättningsvis aktuell: Nu som musikal i Jerevan

En nytolkning av klassikern – vad händer när diktaturen faller?

Den 17 oktober 2026 fick en ny multimediemusikal baserad på 1984 världspremiär på Sundukjans nationella akademiska teater i Jerevan, Armeniens huvudstad. Föreställningen är regisserad av Konstantin Kamenskij och kombinerar Orwells dystopiska värld med en kärlekshistoria, nyskriven musik och moderna visuella uttryck. Ett andra framförande planerades till den 18 oktober.

Produktionen är inte en rak återberättelse av romanen. Den ställer också en fråga som Orwell inte kunde besvara: Vad händer med människorna när diktaturen en dag faller? Blir de fria över en natt? Kan de som tidigare medverkade i propagandamaskineriet plötsligt tvätta händerna och börja om?

Det är en intressant utgångspunkt. Diktaturer upprätthålls inte enbart av en liten grupp ledare och säkerhetsstyrkor. De behöver också tjänstemän, journalister, mediepersonligheter och vanliga medborgare som utför order, upprepar officiella budskap eller väljer att inte protestera.

Musikalen låter därför Winston Smith själv blicka tillbaka på det förflutna. I denna tolkning framträder han inte bara som ett offer för systemet, utan också som en person som tidigare varit en del av dess propagandamaskineri. Det gör berättelsen mer komplicerad än en enkel kamp mellan goda och onda människor.
Winston Smith blir rockmusiker
Huvudrollen spelas av Alexander Krasovskij, frontfigur i det ryska rockbandet Animal ДжаZ och musikprojektet Zero People. Julia gestaltas av Teona Dolnikova, medan Jevgenij Pronin och Vladimir Daraganov också ingår i ensemblen.

Musiken är specialskriven för produktionen av Krasovskij, och sångtexterna har skrivits av poeten Vera Polozkova. Föreställningen kombinerar rockmusik och dramatiska dialoger med videoprojektioner och digitala bilder. Den ligger därmed någonstans mellan en traditionell musikal och en modern teaterföreställning med starka multimediainslag.

Scenbilden använder modern teknik för att sudda ut gränsen mellan verklighet, minnen och manipulation. Bilder på skärmar och genomskinliga scenkonstruktioner skapar en värld där publiken inte alltid kan vara säker på vad som verkligen händer och vad som är en konstruerad verklighet.

Det är ett uttryck som passar Orwells berättelse särskilt väl. I 1984 är kampen om verkligheten lika viktig som kampen om den politiska makten.

Kärleken som motståndshandling
En av musikalens viktigaste idéer är att mänskliga relationer kan erbjuda en motkraft till totalitär kontroll.

Regissören Konstantin Kamenskij har också hämtat inspiration från den ryske författaren Jevgenij Zamjatins dystopiska roman Vi, ett tidigare litterärt verk om ett samhälle där individen underordnas ett kollektivt system.

Kärlekshistorien mellan Winston och Julia blir därmed mer än en romantisk sidohandling. Den handlar om rätten att ha ett privatliv, att känna något som makten inte har bestämt och att skapa ett band till en annan människa utan att staten får kontrollera det.

I en värld där även känslor och minnen kan bli politiska angelägenheter kan kärleken framstå som en sista fristad för individen. Men Orwell visar också hur sårbar denna fristad är när staten har tillräckligt stor makt över människors liv.
Varför är 1984 fortfarande så aktuell?
Det är frestande att läsa Orwell som om han enbart skrev om Stalin eller det gamla Sovjetunionen. Men romanens verkliga styrka ligger i att den inte är begränsad till ett land eller en politisk ideologi.

Den beskriver mekanismer som kan återkomma i olika samhällen: när regeringar försöker bestämma vilka fakta som får publiceras, när journalister pressas att upprepa officiella budskap, när historien skrivs om för att passa dagens politiska behov och när medborgare börjar frukta konsekvenserna av att uttrycka sina åsikter.

I vår tid har dessa frågor fått ytterligare dimensioner. Digital övervakning, ansiktsigenkänning, artificiell intelligens, manipulerade bilder och deepfakes kan göra det svårare att avgöra vad som är äkta. Tekniken är inte i sig totalitär, men den kan användas för att övervaka människor, påverka opinionen och sprida falsk information.

Det är just denna blandning av gammal maktpolitik och nya tekniska möjligheter som gör Orwells roman så användbar för dagens läsare.

Samtidigt är det viktigt att inte likställa varje övervakningskamera eller politisk lögn med det fullständiga förtryck som skildras i 1984. Romanen fungerar bäst som en varning och ett redskap för kritiskt tänkande, inte som en etikett som utan vidare kan klistras på varje politisk motståndare.

En varning – men också ett försvar för människan
Att 1984 nu framförs som musikal i Jerevan visar att en litterär klassiker kan få nytt liv genom helt andra konstformer. Rockmusik, digital scenkonst och en kärlekshistoria kan föra Orwells idéer till en publik som kanske aldrig har läst romanen.

Det finns också något symboliskt i att en berättelse som en gång förbjöds i Sovjetunionen nu tolkas på en scen i en annan tidigare sovjetrepublik, samtidigt som boken åter säljer mycket bra i dagens Ryssland.

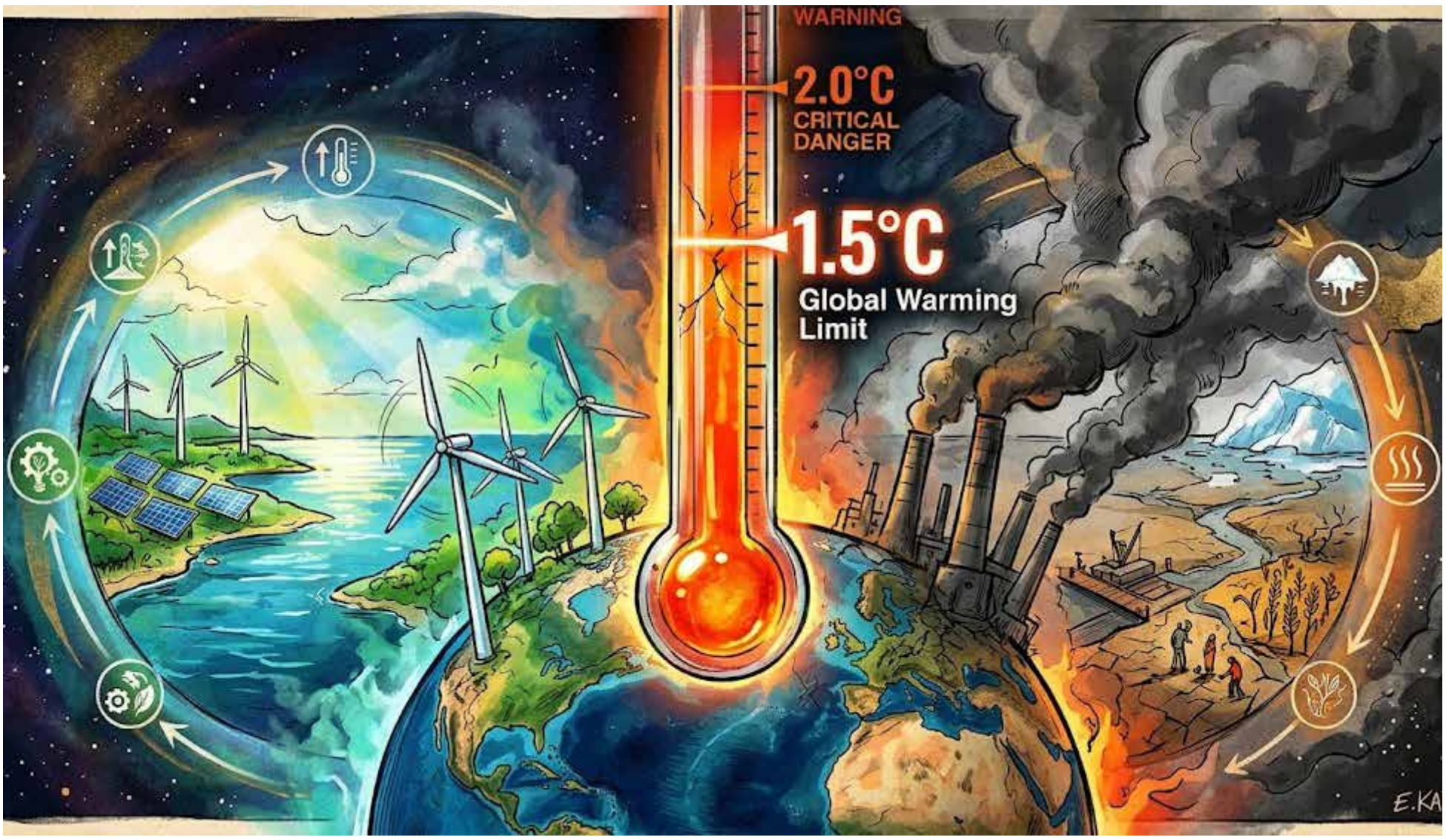
Men det viktigaste är kanske inte likheterna mellan romanens fiktiva diktatur och någon enskild verklig stat. Det är frågan som berättelsen lämnar efter sig: Hur skyddar vi människans rätt att tänka själv, tala fritt och älska utan rädsla?

Orwells mörka framtidsvision är inte en profetia om att allt måste gå fel. Den är en påminnelse om att frihet kräver vaksamhet, att sanningen måste försvaras och att människor aldrig får överlåta hela sitt omdöme till makthavarna.

Storebror kan byta ansikte, tekniken kan bli mer avancerad och propagandan kan få nya former. Men så länge människor behöver försvara sin frihet kommer George Orwells 1984 att ha något viktigt att säga.

FN

Klimatlarmet: 1,5-gradersgränsen spricker – men hoppet lever fortfarande



Världen är på väg att passera den symboliskt viktiga gränsen på 1,5 graders global uppvärmning. Men enligt Förenta Nationerna är slaget om klimatet långt ifrån förlorat. En ny rapport visar att kraftfulla utsläppsminskningar fortfarande kan föra temperaturen tillbaka under målet innan seklet är slut.

I rapporten Emissions Gap Report 2026: The Point of Return konstaterar FN:s miljöprogram UNEP att den globala uppvärmningen sannolikt kommer att överskrida 1,5 grader över förindustriell nivå. Det mest optimistiska scenariot innebär att uppvärmningen når omkring 1,7 till 1,8 grader kring mitten av seklet innan den kan pressas tillbaka nedåt.

FN:s generalsekreterare António Guterres betonar att ett tillfälligt överskridande inte innebär att kampen är förlorad.

– Ett överskridande är inte kapitulation. Vi kan fortfarande begränsa både omfattningen och längden av det och få temperaturen tillbaka under 1,5 grader före seklets slut, säger han.

Tuffa siffror kräver tuffa beslut
För att nå det mest gynnsamma scenariot måste världens utsläpp minska med 18 procent till år 2030, med 45 procent till 2035 och med hela 69 procent till 2040 jämfört med nivåerna år 2025.

Om dagens politik fortsätter utan större förändringar riskerar världen att värmas upp med cirka 2,8 grader under detta århundrade. Även om alla länders nuvarande klimatlöften uppfylls beräknas uppvärmningen ändå ligga kring 2,6 grader.

Enligt rapporten är prognoserna mörkare än för ett år sedan. Orsakerna är bland annat USA:s utträde ur Parisavtalet samt uppdaterade beräkningar av historiska utsläpp.

Ljuspunkter mitt i varningssignalerna
Samtidigt finns tydliga framsteg. Sedan Parisavtalet antogs 2015 har utbyggnaden av förnybar energi tagit fart världen över. Klimatpolitiska åtgärder har dessutom minskat utsläppen i flera länder mer än tidigare prognoser visat.

UNEP-chefen Inger Andersen varnar dock för att varje extra tiondels grad innebär större risker för översvämningar, värmeböljor, skogsbränder och andra extrema väderhändelser.

Rapporten pekar därför ut flera centrala åtgärder: tredubblad kapacitet för förnybar energi till 2030, snabbare energieffektivisering, minskat beroende av fossila bränslen samt stopp för avskogning.

Avgörande år väntar
Nästa stora klimatpolitiska möte blir COP31 i Antalya i Turkiet. Där hoppas FN att världens länder ska enas om skarpare mål och snabbare genomförande av klimatåtgärder.

Budskapet från FN är tydligt: världen kommer sannolikt att passera 1,5-gradersgränsen, men framtiden är fortfarande inte skriven i sten. De beslut som fattas under de kommande åren kan avgöra hur stora konsekvenserna blir för kommande generationer.

Källa: UN News / UNEP, 21 oktober 2026

LÄKARENS SVAR

Så undviker du diarré under antibiotikabehandling

Fråga: *Många av oss får diarré under antibiotikabehandling. Finns det något enkelt sätt att undvika detta?*

Svar: Antibiotikarelaterad diarré är ett vanligt och besvärligt problem. Upp till 35 procent av alla som tar antibiotika drabbas av mag- och tarmproblem – och nu vet vi varmare än tidigare varför, och framför allt vad vi kan göra åt det.

Sockret är boven

En stor vetenskaplig studie publicerad i den ansedda tidskriften Nature i september och oktober 2026 ger oss ny och viktig kunskap. Forskarnas slutsats är slående enkel: ät inte socker under antibiotikabehandlingen.

Studien visade att hög sockerkonsumtion under behandlingen kraftigt förvärrar skadorna på tarmfloran. För varje 100 gram socker som konsumerades under de 48 timmarna innan antibiotikabehandlingen startade, minskade mångfalden av nyttiga tarmbakterier med ytterligare 21 procent. Dessutom ökade mängden av den skadliga bakterien Enterococcus faecium markant – en bakterie som kan orsaka svårbehandlade infektioner.

Djurförsök bekräftade samma mönster: möss som fick sockrig kost i kombination med antibiotika fick massiva överskott av skadliga bakterier, jämfört med möss som åt normalt.

Det praktiska rådet

Dra ner på socker, läsk och sötsaker under antibiotiakuren. Det är ett enkelt, ofarligt och billigt råd som kan göra stor skillnad för din tarmhälsa. Välj istället mat rik på fiber – grönsaker, fullkorn och baljväxter – som ger de kvarvarande nyttiga bakterierna näring att överleva på.

Vad säger forskningen om probiotika?

Probiotika – levande nyttiga bakterier i form av yoghurt, filmjölk eller kapslar – kan vara ett värdefullt komplement under antibiotikabehandling. Flera studier tyder på att de kan minska risken för diarré med upp till 50 procent. Ta probiotikan med några timmars mellanrum från antibiotikatabletten, så att de inte tar ut varandra. Välj helst ett preparat med dokumenterad effekt, exempelvis med Lactobacillus rhamnosus GG eller Saccharomyces boulardii.

Viktigt att minnas

Forskarnas råd om sockerbegränsning baseras ännu på studier av sjukhusvårdade patienter – bland annat blodcancerpatienter och benmärgstransplanterade – som är särskilt känsliga. Större kliniska studier på friska vuxna behövs för att fastslå universella riktlinjer. Men att tillfälligt minska på godis, läsk och sötsaker under en antibiotikakur är tryggt, enkelt och kostar ingenting.

MJÖLKALLERGI

Överraskande forskningsfynd: Många mjölkallergiska barn kan tåla upphettad mjölk

Mjölkallergi är den vanligaste matallergin bland barn, men ny forskning från Helsingfors universitet ger hopp till många familjer. Resultaten visar att en betydande del av barn med mjölkallergi faktiskt kan tåla mjölk som har upphettats kraftigt, till exempel i ugnsbakade maträtter.

Forskningen leddes av läkaren och doktoranden Otso Nieminen vid Helsingfors universitet och HUS Hud- och Allergisjukhuset. I studien undersöktes hur barn med konstaterad mjölkallergi reagerade på mjölk som hade tillagats under hög temperatur. När mjölkens proteiner utsätts för kraftig upphettning förändras deras struktur, vilket gör att kroppens immunsystem inte alltid känner igen dem på samma sätt som i vanlig mjölk.

Resultaten överraskade forskarna. Mer än hälften av de undersökta barnen klarade av att äta kraftigt upphettad mjölk utan allergiska reaktioner. Enligt Nieminen var sannolikheten god även hos vissa barn som tidigare hade fått kraftiga symptom av vanlig mjölk.

Fyndet kan få stor betydelse för behandlingen av mjölkallergi. Tidigare har rekommendationen ofta varit att helt undvika alla mjölkprodukter. Men forskarna påpekar att en onödigt strikt mjölkfri kost inte är riskfri och i vissa fall till och med kan försvåra utvecklingen av tolerans mot mjölk.

Studien pekar dessutom på att regelbunden konsumtion av kraftigt upphettad mjölk kan bidra till att allergin försvinner snabbare. Därför är det viktigt att identifiera de barn som klarar av denna typ av mjölk så tidigt som möjligt.

En annan viktig upptäckt gäller diagnostiken. I dag är så kallad mjölkprovokation på sjukhus den viktigaste metoden för att bekräfta mjölkallergi. För familjer innebär det ofta en heldag på sjukhus och en risk för allvarliga allergiska reaktioner. Forskarna fann att blodprov som mäter antikroppsnivåer mot mjölkproteiner kan ge mycket tillförlitlig information och hjälpa till att undvika onödiga provokationer.

Som en del av forskningen fastställdes också nya gränsvärden för finländska barn över ett år. En ny metod för att bedöma allergins svårighetsgrad har redan tagits in i de nationella vårdrekommendationerna.

Nieminen försvarade sin doktorsavhandling vid Helsingfors universitets medicinska fakultet den 23 oktober 2026. Forskningen anses även internationellt betydelsefull eftersom kunskapen om tolerans för upphettad mjölk fortfarande är begränsad.
Källa: Helsibngfors universitet

HÄLSA

Det lönar sig att vara lycklig och må bra – risken för demens minskar

I takt med att våra livslängder ökar och befolkningen åldras står vi inför en obestridlig utmaning: hur vi kan minska bördan av neurodegenerativa sjukdomar, såsom demens.

Demens, där Alzheimers sjukdom är den vanligaste for-men, har ökat stadigt under de senaste årtiondena. Enligt uppskattningar kommer så många som 139 miljoner människor världen över att leva med de-mens år 2050. Oroväckande nog diagnostiseras över 10 miljoner nya fall varje år – det motsvarar ett nytt fall var tredje sekund.

Men ny forskning erbjuder hopp och en fräsch synvinkel: välbefinnande kan vara nyckeln till att förebygga demens eller åtminstone minska risken för det. Även om de flesta folkhälsostrategier fokuserar på biomedicinska insatser, vi-sar ny bevisning att främjandet av psykiskt välbefinnande och positiva känslor kan fungera som ett effektivt verktyg för att bekämpa demens.

Ett årtionde av forskning kopplar välbefinnande till hjärnhälsa

Forskare vid Well-being and Emotion across the Lifespan Lab (WELLab) vid Washington University i St. Louis har publicerat en betydande studie som lyfter fram det starka sambandet mellan välbefinnande och minskad risk för demens. Mer än ett decennium av interdisciplinär forskning pekar övertygande på väl-befinnandets skyddande effekter på hjärnan.

Forskningen bygger på data som samlats in från äldre vuxna i Chicago och Illi-nois sedan 1997. Deltagarna genomförde årliga kognitiva bedömningar och självskattningar av sina känslor och sitt allmänna välbefinnande. Forskarna fann att individer som konsekvent rapporterade höga nivåer av välbefinnande var mindre benägna att drabbas av minnes- och tänkandestörningar, även om de hade biomarkörer för Alzheimers sjukdom. Även om de exakta mekanismerna bakom detta samband ännu inte är fullstän-digt förstådda, tyder resultaten starkt på att bibehållet välbefinnande under livets gång kan bidra till att försena eller till och med förhindra uppkomsten av demens.

Välbefinnande – ett skydd mot demens?

Studien väcker en bredare fråga: varför är välbefinnande kopplat till hjärn-hälsa? Dr. Emily Willroth, ledare för WELLab, föreslår att det kan finnas flera förklaringar till detta samband.

"Personer som rapporterar högre välbefinnande är mer benägna att engagera sig i aktiviteter som vi vet är viktiga för hjärnhälsan, såsom regelbunden fysisk aktivitet, social interaktion och mental stimulans", säger Willroth. Dessa aktivi-teter har länge varit kopplade till att minska kognitiv nedsättning, men studien går ett steg längre genom att antyda att välbefinnande också kan fungera som en buffert mot de skadliga effekterna av stress, en känd riskfaktor för demens.

Dr. Kyrsten Costlow Hill, en av medförfattarna till studien, förklarar att stress kan skada de system i hjärnan som ansvarar för att upprätthålla kognitiva funktioner. Högt välbefinnande kan å andra sidan bidra till att stärka indivi-dens motståndskraft och skydda hjärnan mot skador.

Vad betyder välbefinnande för dem som redan har demens?

Även om välbefinnande nu ses som en potentiell förebyggande faktor, spelar det också en central roll i att förbättra livet för de som redan lever med de-mens. WELLab understryker att interventioner som främjar välbefinnande kan öka autonomi, kompetens och känsla av tillhörighet även när demens fort-skrider.

Enkla aktiviteter som fysisk aktivitet, utomhusvistelse och socialt umgänge har visat sig vara mycket fördelaktiga för demensdrabbade. Dessa aktiviteter för-bättrar inte bara humöret och kognitionen, utan de ökar även livskvaliteten. Dessutom har terapier som inbegriper reminiscens – där människor uppmunt-ras att reflektera över sina livserfarenheter – visat sig främja känslomässig stabilitet och förbättra det totala välbefinnandet.

Att åldras hemma, istället för att flytta till en institution, har visat sig vara sär-skilt effektivt för att öka välbefinnandet hos äldre, inklusive dem som lever med demens. Genom att använda enkla anpassningar i hemmet, hjälpmedel och bevara sociala kontakter kan individer uppleva större tillfredsställelse med sina liv. Specialiserade miljöer, såsom demensbyar, som erbjuder en trygg men fa-miljär miljö, har också blivit en modell som bevarar människors värdighet och livskvalitet.

Vägen framåt: Agera nu när vi vet

Även om resultaten är lovande, betonar Dr. Willroth att det inte finns någon "mirakelkur" mot demens. Men bevisen pekar tydligt på att vi kan vidta åt-gärder nu för att minska risken för denna förödande sjukdom. Folkhälsosats-ningar bör prioritera välbefinnande som en nyckelfaktor för att förebygga de-mens. I en åldrande befolkning kommer behovet av strategier som inte bara behandlar utan också förebygger neurodegenerativa sjukdomar att öka.

Att inkludera välbefinnande i våra dagliga rutiner är inte bara en fråga om att leva lyckligare liv; det kan också vara nyckeln till att bevara kognitiv funktion långt in i ålderdomen. Fysisk aktivitet, socialt umgänge, mindfulness och posi-tiva känslor är alla tillgängliga och effektiva sätt att förbättra både vår mentala och vår hjärnhälsa.

Som forskningen visar ger investeringar i välbefinnande långsiktiga fördelar långt bortom ren lycka – det kan vara nyckeln till att minska antalet demensfall i framtiden. Även om vi inte helt kan eliminera risken för neurodegenerativa sjukdomar, kan steg mot att främja mental och emotionell hälsa minska de-mensrisken för miljontals människor.

I en värld där demens är en av våra mest angelägna folkhälsoutmaningar måste vi agera nu. Att prioritera välbefinnande, både i det personliga livet och i folk-hälsopolitiken, kan leda till ett friskare åldrande och i slutändan en minskad börda av demens för individer, familjer och samhället i stort. Att försumma välbefinnande är ett alltför högt pris att betala – för både vårt sinne och vår framtid.

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

EVENEMANG

I DAG

HELSINGFORS BOKMÄSSA - ÄNNU I DAG!!

22-25.10.2026

Orden får huvudrollen på Bokmässan i Helsingfors

Språket står i centrum när Helsingfors Bokmässa samlar litteraturälskare i höst. Den 22–25 oktober 2026 fylls Mässcentrum i Helsingfors av författare, böcker och diskussioner – med nästan tusen programpunkter på schemat.
Årets tema är Kieli / Språk / Language. Fokus ligger på språkets kraft, utveckling och betydelse.
– från finskans framtid till flerspråkighet, översättning och världslitteratur. Även språkminoriteternas röster får större plats.

Mässan är Nordens största litteraturevenemang och lockade över 100 000 besökare 2025.

Tid: 22–25 oktober 2026. Torsdag–lördag kl. 10–20, söndag kl. 10–18.
Plats: Helsingfors Mässcentrum.
Källa: Messukeskus / Helsingfors Bokmässa

FÖR ALLA DANSANTA

Nu blir det dans – och kaffet ingår

VASA. Dansskorna får komma fram ur garderoben. På söndag 25.10 fortsätter höstens dansserie på Pensionärernas aktivitetscenter på Formansgatan 14 i Vasa. Mellan klockan 16 och 19 spelar orkester och välkomnar dansare i alla åldrar. Inträdet är 15 euro och inkluderar kaffe med bulle – ett ganska bra argument för den som behöver en liten paus mellan danserna. Höstens danser fortsätter även 27 september samt 4 och 25 oktober, 8 och 22 november och 13 december. Här är det alltså fullt möjligt att både mot-ionera och fika på samma gång.
Tid och plats: söndag 25.10.2026 kl. 16–19, Formansgatan 14, Vasa.
Referens: Pohjanmaan tapahtumakalenteri.

SÖNDAGSPROMENAD

Hela Vasa promenerar i dag– söndagens succe fortsätter!

På söndag 4.10 kl. 10:00 samlas glada motionärer vid statyn på Salutorget för den populära söndagspromenaden. 10 kilometer genom vackra Vasa väntar, men takten bestämmer ni – ingen lämnas ensam och kortare sträcka går bra. Efteråt väntar gemensam kaffestund på egen bekostnad. Gratis, trevligt och öppet för alla. Samma tid även 11.10, 18.10, 25.10 och 1.11.

Källa: Evenemanget Sunnuntaikävely, arrangör Vaasan Kävelyklubi ry,

Huovinkuja 9 D 2, Vasa.

ART CENTER TORNI - ÄNNU I DAG

Färgexplosion i Tornet – Kimmo Laitinen intar Vasa!

Konsthösten i Vasa har fått en stjärna! Just nu fylls Art Center Torni på Storalånggatan 66 av Kimmo Laitinens kraftfulla målningar. Upplev utställningen som pågår 15.9–25.10.2026 – helt gratis. Dörrarna står öppna tisdag till fredag kl. 12–18 och söndag kl. 12–16. Idag söndag kan du kliva in mellan 12 och 16 och låta färgerna tala. Missa inte höstens mest stämningsfulla konstpaus mitt i stan!

OKTOBER

RITZ

Krista och Mark firar finlandssvenskt liv på Ritz den 29 och 30.10.26

Krista Siegfrids och Mark Levengood tar showen ”How Lovely the Song Sounds” till Ritz-scenen. Föreställningarna är torsdagen den 29 oktober och fredagen den 30 oktober 2026 kl. 19.00. Biljetter 49,90 euro.
Föreställningen är Finlandssvensk fest på scen: Lucia-krön, kräfte-fester, dialekter, sånger, skratt och kanske en liten tår i ögonvrån. Duon firar sina rötter, nostalgi och allt som finsk-svenskar som bor utomlands saknar. Kvällen blir en varm och humoristisk upplevelse, där mygg inte behövs, men schnapps kan vara en del av upplevelsen. Referensinformation: netticket.fi.

NOVEMBER

YLE

Yle Live kommer till Vasa den 10 november

Yles nya fartfyllda scenföreställning kommer till Ritz i Vasa den 10 november. Det tvåspråkiga evenemanget kombinerar journalistik, humor, musik, teater och en titt bakom kulisserna på nyhetsarbetet. Föreställningen riktar sig särskilt till 15–19-åringar. Föreställningar ordnas klockan 13 och 19. Dagföreställningen är gratis för elever och kvällsbiljetten kostar 10 euro.

LITTFEST

Vasa litteraturfestival LITTFEST 12-14-.11.2026

Litteraturfestivalen som ordnas i november, 12–14.11.2026, samlar igen namnkunniga författare i Vasa. Till LittFest kommer Monika Fagerholm, Kjell Westö, Kirsti Manninen (Enni Mustonen), Axel Åhman, Emmi Itäranta, Jessikka Aro och Tuomas Enbuske. Under hösten utlovas också bokcirklar före festivalen.

VASA STADSTEATER

Vierailu: Elämälle kiitos! Marion Rung 80v Juhlakiertue

13.11.26 klo 19

VAASABAROQUE

BLÄNDAD AV DÖD OCH KÄRLEK 13-15.11.2026

När barocken dansar tango – starka känslor på scenen
Italiensk tidig barock möter argentinsk tango och nutida dans i det koreografiska total-verket Bländad av död och kärlek. Vasa Baroque och Carl Knif Company ger föreställ-ningen i Helsingfors 13–14 november och i Vasa söndagen den 15 november kl. 17.00 på Ritz. Koreografi och regi av Carl Knif, musikalisk planering av Kajsa Dahlbäck. På scenen syns sångarna Kajsa Dahlbäck och Erica Back, musiker med violin, bandoneón, luta, viola da gamba och cembalo samt dansarna Jonna Aaltonen, Carl Knif och Terhi Vaimala. Musik av Claudio Monteverdi, Barbara Strozzi och Astor Piazzolla samspelar med kropparnas uttryck kring existens, passion och förgänglighet.
pe / fr 13.11 klo/kl. 19.00 Tanssin talo, Helsinki / Dansens hus, Helsingfors (Liput / biljet-ter: tanssintalo.fi)
la / lö 14.11 klo/kl. 15.00 Tanssin talo, Helsinki / Dansens hus, Helsingfors (Liput / biljet-ter: tanssintalo.fi)
su / sö 15.11 klo/kl. 17.00 @ Ritz, Vaasa / Vasa
Föreställningen varar cirka 70 minuter och följs av artistdiskussion. Biljetter till Vasafö-reställningen via netticket.fi/vaasa-baroque-syksy-host-26, till Helsingfors via tanssintalo.fi.
Källa: vaasabaroque.com

WASA TEATER

FINLANDIA-HUSET

Du hinner ännu! Soile Yli-Mäyrys konst erövrar Finlandiahallen – utställningen stänger i slutet av oktober

Färgernas kraft, starka känslor och distinkta bilder! Konstnären Soile Yli-Mäyrys utställning Broken Hands erbjuder en konstupplevelse i Helsingfors fram till slutet av oktober.

Yli-Mäyry, som ursprungligen kommer från Kuortane, är känd för sitt personliga uttryck, där färger, människofigurer och symboliska motiv skapar en igenkännbar konstnärlig värld. Förutom målningar inkluderar hans produktion glaskonst, och hans verk har även ställts ut utanför Finlands gränser.

Utställningen som nu visas bjuder in betraktaren att stanna upp och reflektera över konflikterna mellan människor, känslor och världen. Själva utställningens titel väcker frågor: vad säger händer oss om en person och vilka spår lämnar livet efter sig?

Utställningen kommer att visas i Finlandia Halls showroom i Helsingfors fram till den 30 oktober 2026. I mitten av oktober kommer konstälskare fortfarande att ha gott om tid att göra en kulturell utflykt till huvudstaden.

Konst behöver inte alltid en lång förklaring. Ibland räcker ett konstverk för att väcka tankar även på vägen hem.

Källa: Finlandiahuset – Soile Yli-Mäyrys utställning.

UKRAINE PRESIDENT

Starlink and Starshield Operations Have Been Restored to the Speeds We Had Before All the Restrictions – Address by the President

24 October 2026

I wish you good health, fellow Ukrainians!

The most important thing today is that Starlink and Starshield operations have been restored to the speeds we had before all the restrictions. The speeds are now where they need to be. The restoration began overnight, and by this morning, speeds were already sufficient to use this communication service. I want to thank everyone who helped us restore Starlink and Starshield operations, supported Ukraine's communication on this issue, and made it possible to return to normal conditions. This is crucial. This really matters: for our frontline logistics, for defending Ukraine against jet-powered "shaheds."

This morning, Ukraine's Defense Minister Yevhenii Khmara delivered a report. We ran tests: Starlink and Starshield are working. I thank all Americans and all our partners who took this seriously and truly helped us. I thank members of Congress, senators, all the media, the State Department, and the President. Protecting lives matters.

We continue communicating with partners to restore other levels of our cooperation with America as well. It is very important that deliveries of air defense interceptors resume – interceptors against Russian ballistic missiles. There are packages we are still waiting for. Both American packages and those from European partners. Packages for which political decisions have already been made.

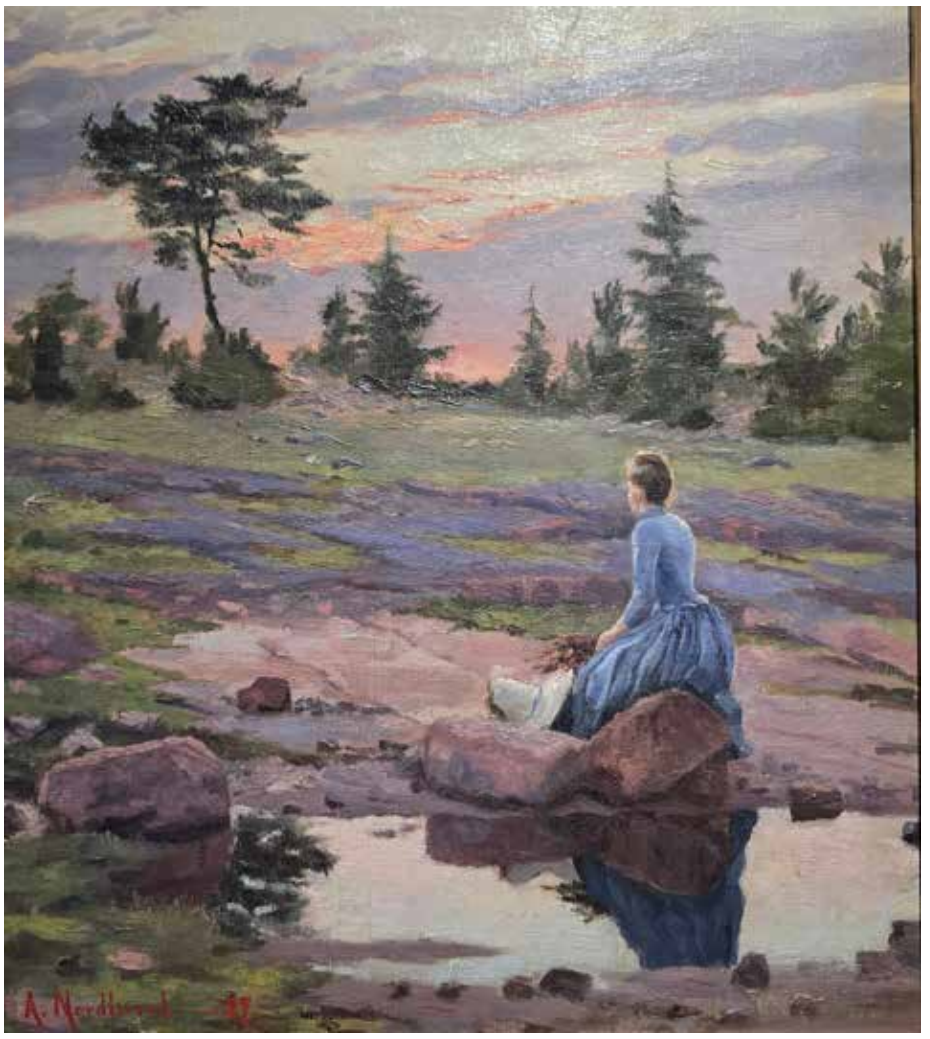
The third point: we are preparing meetings in Europe with envoys of the American President, as well as with our European partners – Europe must be part of the diplomatic process. Ukraine always involves Europe, and we expect diplomatic efforts to continue next week.

...

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

COPYRIGHT: The Presidential Office of Ukraine. All materials featured on this site are is 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



Elin Alfhild Nordlund
9.4.1861, Närpes
24.7.1941
En kvinna i landskapet 1887
Åbo Konstmuseum
Kan nu ses på Tikanoja

1984
EN ROMAN AV
George Orwell
Del 50

Han hade absolut ingen aning om vad som hade hänt med henne. Det fanns ingen förfrågan han kunde göra. Hon kunde ha förångats, hon kunde ha begått självmord, hon kunde ha förflyttats till andra änden av Oceanien – värst och mest troligt av allt, hon kunde helt enkelt ha ändrat sig och bestämt sig för att undvika honom.

Nästa dag dök hon upp igen. Hennes arm var ute ur selen och hon hade ett band av plåster runt handleden. Lättnaden över att se henne var så stor att han inte kunde motstå att stirra rakt på henne i flera sekunder. Dagen därpå var han nära att lyckas tala med henne. När han kom in i matsalen, satt hon vid ett bord en bra bit bort från väggen och var alldeles ensam. Det var tidigt, och stället var inte särskilt fullt. Kön ringlade sig längre fram tills Winston nästan var framme vid disken, sedan blev den stående kvar

i två minuter för att någon framför honom klagade på att han inte hade fått sin tablett sackarin. Men flickan var fortfarande ensam när Winston säkrade sin bricka och började göra i ordning till hennes bord. Han gick nonchalant fram till henne och sökte med blicken efter en plats vid något bord bortom henne. Hon var kanske tre meter ifrån honom. Ytterligare två sekunder skulle räcka. Då ropade en röst bakom honom: "Svensson!" Han låtsades inte höra. »Smith!» upprepade rösten ännu högre. Det var ingen idé. Han vände sig om. En blond ung man med fånigt ansikte vid namn Wilsher, som han knappt kände, bjöd in honom med ett leende till en ledig plats vid hans bord. Det var inte säkert att vägra. Efter att ha blivit igenkänd kunde han inte gå och sätta sig vid ett bord med en flicka som inte hade uppsikt. Det var för märkbart. Han satte sig ner med ett vänligt leende. Det fåniga blonda ansiktet strålade in i hans. Winston hade en hallucination av sig själv när han krossade en hacka mitt i den. Flickans bord fylldes upp några minuter senare.

Men hon måste ha sett honom komma emot henne, och kanske skulle hon ha fattat vinken. Nästa dag såg han till att komma tidigt. Mycket riktigt, hon satt vid ett bord på ungefär samma plats, och återigen ensam. Personen omedelbart framför honom i kön var en liten, snabbrörlig, skalbaggsliknande man med ett platt ansikte och små, misstänksamma ögon. När Winston vände sig bort från disken med sin bricka såg han att den lille mannen var på väg rakt mot flickans bord. Hans förhoppningar sjönk igen. Det fanns en ledig plats vid ett bord längre bort, men något i den lille mannens utseende antydde att han skulle vara tillräckligt uppmärksam på sin egen bekvämlighet för att välja det tommaste bordet. Med is i hjärtat följde Winston efter. Det tjänade ingenting till om han inte kunde få flickan ensam. I detta ögonblick inträffade ett fruktansvärt brak. Den lille mannen stod på alla fyra, hans bricka hade flugit iväg, två strålar soppa och kaffe flöt över golvet. Han reste sig upp med en ondskefull blick på Winston, som han tydligen misstänkte för att ha snubblat på honom. Men det gick bra.

HUMOR FÖR ETT-HUNDRA ÅR SEDAN

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

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

Astronomic picture of the week:

Thor's Helmet Nebula

This VLT image of the Thor's Helmet Nebula was taken on the occasion of ESO's 50th Anniversary, 5 October 2012, with the help of Brigitte Bailleul — winner of the Tweet Your Way to the VLT! competition. The observations were broadcast live over the internet from the Paranal Observatory in Chile. This object, also known as NGC 2359, lies in the constellation of Canis Major (The Great Dog). The helmet-shaped nebula is around 15 000 light-years away from Earth and is over 30 light-years across. The helmet is a cosmic bubble, blown as the wind from the bright, massive star near the bubble's centre sweeps through the surrounding molecular cloud.
Credit:ESO/B. Bailleul Creative Commons Attribution 4.0 International License

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

MAROCKANSK BERÄTTELSE
En arab åt bröd, ost och stekt kött. En katt kom jamande bredvid honom. Mannen kastade en bit bröd till den. Katten luktade på den, men åt den inte. Mannen kastade en bit ost till den. Katten åt den inte heller, den luktade bara på den. Sedan kastade mannen ett litet mynt till den och sa:
— Gå och köp vad du vill ha.

EN MAROCCKANSK BERÄTTELSE. En arab vars turban blivit stulen gav sig inte ut för att leta efter den, utan gick direkt till kyrkogården, där han satte sig ner för att vänta tålmodigt. När han tillfrågades vad han väntade på svarade han: — Tjuven kommer hit så småningom.

HOROSKOP FÖR OKTOBER 2026

Väduren (21 mars - 19 april): Du känner dig djärv, Vädur! Men innan du börjar möblera om hela hemmet eller utmanar chefen på en dansduell, kom ihåg: lagom är bäst. Använd din energi klokt (kanske börja med att bara möblera om ett rum).

Oxen (20 april - 20 maj): Den här månaden handlar allt om mys. Oavsett om det är extra filtar eller extra snacks, luta dig in i din bekvämlighetszon. Men försök att inte låta Netflix fråga "Tittar du fortfarande?" fler än tre gånger på raken.

Tvillingarna (21 maj - 20 juni): Du jonglerar sociala planer som en cirkusartist, men var försiktig, Tvilling! Tappar du för många bollar kanske du råkar boka in två middagar på samma kväll. Tips: ta med snacks till båda!

Kräftan (21 juni - 22 juli): Humörsvängningarna är starka, men det är också din förmåga att göra en kris till ett dramatiskt ögonblick. Kanaliser din inre såpoperastjärna och sätt lite färg på vardagen. Vem säger att handling av mat inte kan vara teatraliskt?

Lejonet (23 juli - 22 augusti): Du är redo för rampljuset, Lejon! Men kom ihåg att även andra förtjänar att skina—utom på karaokekvällen, då kan du ta plats och sjunga som om du vore huvudakten på Madison Square Garden.

Jungfrun (23 augusti - 22 september): Listor, listor och fler listor. Men här är twisten: allt behöver inte planeras. Överraska dig själv i oktober genom att göra något spontant. Oroa dig inte, du kan fortfarande bocka av det på en checklista efteråt.

Vågen (23 september - 22 oktober): Oktober handlar om balans, Vågen, men det visste du redan. Kom bara ihåg att balans betyder lite tårta och grönkål. Njut av livets små godsaker utan skuldkänslor—det är just de där söta och salta stunderna som gör livet gott!

Skorpionen (23 oktober - 21 november): Du är alltid lite mystisk, Skorpion, och denna månad är din hemlighetsfulla sida på topp. Oavsett om du håller din Halloweenkostym hemlig eller undviker obekväma samtal, är ditt pokeransikte helt perfekt.

Skytten (22 november - 21 december): Äventyret kallar! Men kanske ska du hoppa över bungyjump och istället utforska nya caféer. Din humor blir din bästa guide denna månad, så skratta åt det när du hamnar på ett kafé utan Wi-Fi.

Stenbocken (22 december - 19 januari): Du klättrar upp för framgångens berg, men oktober påminner dig om att ta en paus. Fira de små segrarna—som att äntligen organisera din strumplåda. Ja, det räknas!

Vattumannen (20 januari - 18 februari): Dina knäppa idéer blommar ut denna månad. Kanske är det dags att äntligen börja med den där udda hobbyn du funderat på—makramékrukor någon? Kreativiteten har inga gränser!

Fiskarna (19 februari - 20 mars): Din drömska sida går på högvarv, Fiskarna. Men försvinn inte alltför mycket in i dina fantasier, annars kanske du missar det där viktiga Zoom-mötet. Kanske dags att sätta några påminnelser (och se till att de inte bara handlar om dagdrömmar!).

Glad oktober på er—må era stjärnor stå rätt och era strumpor alltid ha en matchande par!