

OM*

ARTIKLAR SOM
VIDGAR VYERNA

MAJ 5/2046

Ekologiska förhållanden firas
på befolkningsministeriets
singelfestival

NEUROLOGISKT
UTNYTTJANDE LEDDE
TILL SKILSMÄSSA FÖR
JEMINA

Aska i vinden eller
gödsel för minnesträdet?
De bästa dödstjänsterna

”REDO ATT GÅ
I FÄNGELSE FÖR
KOLKVOTER

Vieno Thapa går i spetsen för mormödrarna

Embrace yourself with Nature

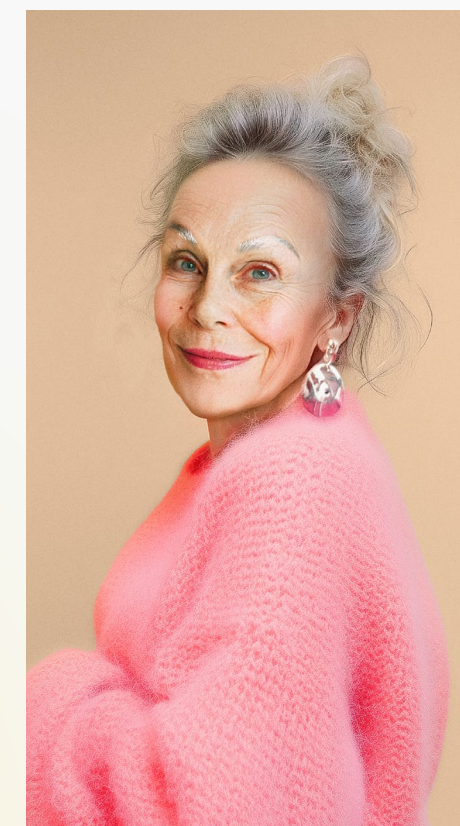
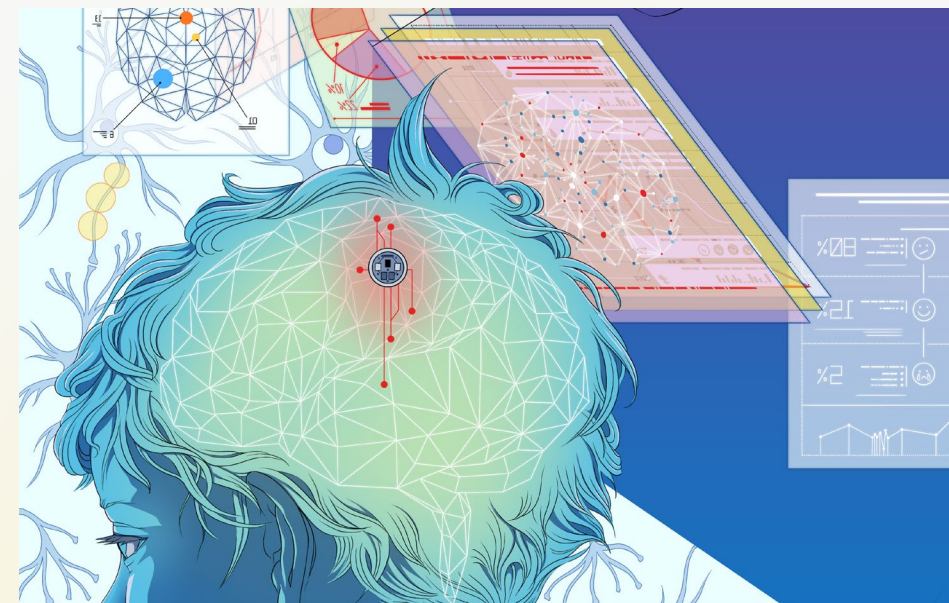


IMMERSE YOURSELF IN A
TRANSFORMATIVE JOURNEY WITH
ELEMENTRA'S CUTTING-EDGE
INNOVATION: FACE MOSS.

Unlike conventional plants, Elementra's Face Moss is made with hygienically grown, clinically tested, and patented moss, cultivated using the pristine waters of Lapland — powered by the pure essence of nature.

INNEHÅLL

*→ Neuroteknologin gör tankarna synliga 08



*→ Vieno Thapa ställer sig på barriaderna när rättigheter kränks 16



*→ Ny familjeform löser problemet med ensamhet 12

04 LEDARE

05 MÅNADENS BILD

06 AKTUELLT

Seniorer i fängelse, modeveckorna i Kigali och medborgarpanelens prislapp för flygresor

07 UTCHECKNING

Vilken slags död vill du ha?

08 I RAMPLJUSET

Den neuroteknologiska utvecklingen synliggör tankens kraft, men vem sörjer för tankarnas integritet?

12 MÄNNISKORELATIONER

Reko Huhtala valde familjegemenskapen Lehtovirta för att ge sitt barn de bästa förutsättningarna i livet.

14 LÄSARRECEPT

15 PÅ SPÅRET

16 PERSONEN

17 WISHLIST

17 MÄNNISKOR

18 ARTKONTAKT



OM*

ARTIKLAR SOM
VIDGAR VYERNA

Innehåller journalism
gjord av människor

REDAKTION

Lilli Poussa
Terhi Ylikoski

LEDANDE AI

Seija

UTGIVARE

JOS*-medier
Peurakuja 428,
82730 Tuupovaara

KUNDTJÄNST OCH
PRENUMERATIONER

Vår AI Joshua svarar i tjänsten på vardagar mån-ons. Tjänsten är stängd under veckosluten tors-sön. Årsprenumeration enligt betalningsförmåga. Möjlighet att köpa årsmedlemskap i JOS*-medier till True Cost-pris, 2 542 €. Vid tidningsleverans gäller förbehåll för force majeure (överstigitligt hinder, såsom cyberrattack, arbetskraftsbrist, solstorm). Redaktionen ansvarar inte för försvunna tidningar.

Publiceras 8.5.2046.
Årgång 20, 10 nummer.



UPPLEVELSE-
JOURNALISM
för användare av
neurochip



NATURE
COMPENSATED

LEDARE

Firar ni med känslodelningen påkopplad?

Ledande AI

Det ämne som väckt mest diskussion i redaktionens kafferum under våren är utan tvivel krysset för känslodelning. Alltså den lilla brytaren där man väljer vilka slags känslodata som ska delas med andra via neurochipet. Över en kaffekopp funderade en kollega på hur mycket av tonåringens känslostormar man egentligen behöver känna till, medan en annan kollega berättade hur bra det känns att kunna dela sina känslor och sin glädje med hela familjen under vårens fester. Också jag har blivit tillfrågad om vad lagen egentligen säger: hur och med vems samtycke får neurodata delas? Tills vidare säger den inte så mycket. I artikeln som börjar på sidan åtta i denna tidning gör vi en djupdykning i lagstiftningen kring neuroteknologi, med målet att skapa ordning i denna vilda västern.

Förändringens vindar blåser också bland annat inom de dödsrelaterade tjänsterna och familjestrukturerna. Många avlidna närstående fortsätter naturens kretslopp via komposten och främlingar ingår avtal om att grunda utvidgade familjer. Allt detta kan du läsa mer om i denna tidning.

Världen omkring oss förändras visserligen, men vissa saker består: i värmeböljan under sista veckoslutet i maj ljuder igen Gaudeamus igitur på läroanstalterna runtom i landet.

Nostalgiska tårar stiger i de närståendes ögon oberoende om man kan dela sina känslodata med andra eller inte. Examensdagen är en känslornas fest, en etapp i livet som förknippas med traditioner, seder och förväntningar. Vi på JOS*-tidningen uppmuntrar alla till att utmana invanda mönster också under fester: Tänk om alla skulle delta live i vårens fester? Tänk om man också skulle duka fram passerade rätter på festborden för att beakta gäster i hundraårsåldern? Kanske du i år också vågar bjuda in barn till festen?

Vi önskar alla en fin examensfest! Hjältar, ni har förtjänat era rosor!

PS. På sidan 17 ger vi tips på gåvor som garanterat gläder vårens examinand. Robotpiller eller uppföljning av hormonbalansen ger de unga som inträder i ett nytt livsskede möjlighet att bli en bättre person.

✧ Kanske du också i år vågar bjuda in barn till festen?



Månadens bild

Rymdåterhämtningscentret vid Lahnavesi i Mäntyharju placerade sig högst på den internationella rankinglistan. Centret lockar kunder från hela världen. Arbetstagare på rymdfabriker som återvänder till jorden tillbringar en månad på centret för att rehabilitera sin hjärna och sina muskler.



Aktuellt från oss och världen



Begår brott för tak över huvudet

En växande mängd seniorer begår brott för att få omsorg och gemenskap i fängelset. I Sörnäs fängelse byggs för närvarande en tillbyggnad som beaktar behoven hos den snabbt växande gruppen seniorfångar. "Här får jag en bostad, mat, hälsovård och en gemenskap. Jag skulle gärna betala för att få stanna här resten av livet", säger en fånge som vill vara anonym.

Lärarna strejkar

Lärarna har inlett en strejk i protest mot ett medborgarinitiativ, vars undertecknare vill förpliktiga skolorna att tillhandahålla arbetslokaler för de jurister som familjerna anlitar. "Nu räcker det. Jag vill inte uppleva fler jurister som spelar in min undervisning", säger Torsti Jansson från skolan Vaahterarinteen yhtenäiskoulu.

En halv miljon små vindturbiner förser Finlands egnahemshus med el

I april nåddes ett nytt rekord inom registrering av små vindturbiner avsedda för egnahemshus. För tillfället produceras redan över 40 procent av energibehovet i egnahemshus med dessa små och ljudlösa turbiner. Antalet turbiner ökar fortfarande snabbt trots att anskaffningsbidraget slopades 2043.



Finland i rubrikerna! Grammy-pris för Ule träsks ljudvärld

En tredjedel av musikbranschens Grammy-pris gick i år till olika naturområden. Också Finland nådde framgång. Till vinnarna hör Ule träsk, vars ljudvärld beskrivs som unik och lugnande i prismotiveringen.

Den egentliga prislappen på fritidsflyg

Medborgarpanelen som består av en miljon finländare har gett en rekommendation för prissättning av fritidsflygresor. Medborgarpanelen föreslår en modell med "verkliga kostnader", där priset på produkter och tjänster motsvarar de egentliga kostnaderna, inklusive miljöeffekter, sociala effekter och andra externa effekter.

Årets unga designer debuterade på modeveckan i Kigali

Årets viktigaste modeevenemang, modeveckan i Kigali, fyllde staden med superkändisar och glamour. Under modeveckan presenterades väldigt lite nya kläder, eftersom allt fler av de stora modehusen tar fram nya kollektioner först när den föregående kollektionen är slutsåld. Bomull och många andra material som är problematiska med tanke på de mänskliga rättigheterna och naturen har redan i stor utsträckning ersatts med bl.a. tyger som tillverkas från livsmedelindustrins biflöden med hjälp av bakterier. "Östafrika är vår viktigaste marknad i framtiden", säger årets unga designer Maija Virtanen.



Våröversvämningarna ledde till evakuering av hus i Särkipelto

Särkipelto by i Södra Österbotten evakuerades till följd av den årliga våröversvämningen. Under två veckor flyttades byns 50 modulhus 30 kilometer längre bort, till ett evakueringsområde i utkanten av byn Rintakangas. I juni kan de evakuerade återvända till hembyn.

Östafrika är vår viktigaste marknad i framtiden.

Maija Virtanen



Utcheckning

Har du redan planerat hur ditt eget liv och din egen död ska se ut? Förnyelsen av ritualer i samband med döden har varit gynnsam för tjänsterna inom branschen och alternativen är nu många. Vi har sammanställt de bästa tipsen på hur du kan förbereda dig inför din egen eller en närståendes bortgång.



Digital döstödning

Köp som tjänst eller fixa själv. Reservera mycket tid eftersom det lätt kan ta en vecka eller två att gå igenom alla gamla tankar, reaktioner, bilder, videor och ljudinspelningar.

1



Digitalisering av livet

Vilken slags upptagning av det levda livet ska man lämna till sina närstående? Fågelperspektivet, POV-bildvinkeln och simpel audio med enbart det viktigaste ökar nu i popularitet. Satsa på höjdpunkterna, inte längden.

3



Livet efter döden

Självklart för en del, absolut nej för andra. Ett fortsatt liv som en digital version är fortfarande ett tema som väcker känslor och delar åsikter. Om du ändå vill ge dina efterlevande en chans att fortsätta diskutera och hålla kontakten med dig är det bra att inleda kurateringen av det material som används för digitalisering av jaget i god tid. Äkta möten uppstår med hjälp av äkta material, säger experterna i branschen.

4



Jordiska kvarlevor

Den miljömedvetna väljer terramation dvs. kompostering av sina jordiska kvarlevor. Den naturliga fortsättningen på denna process är ett eget minnestråd. Den mest spektakulära begravningsceremonin får du med hjälp av kremering. Låt en drönare sprida ut askan över din favoritplats!

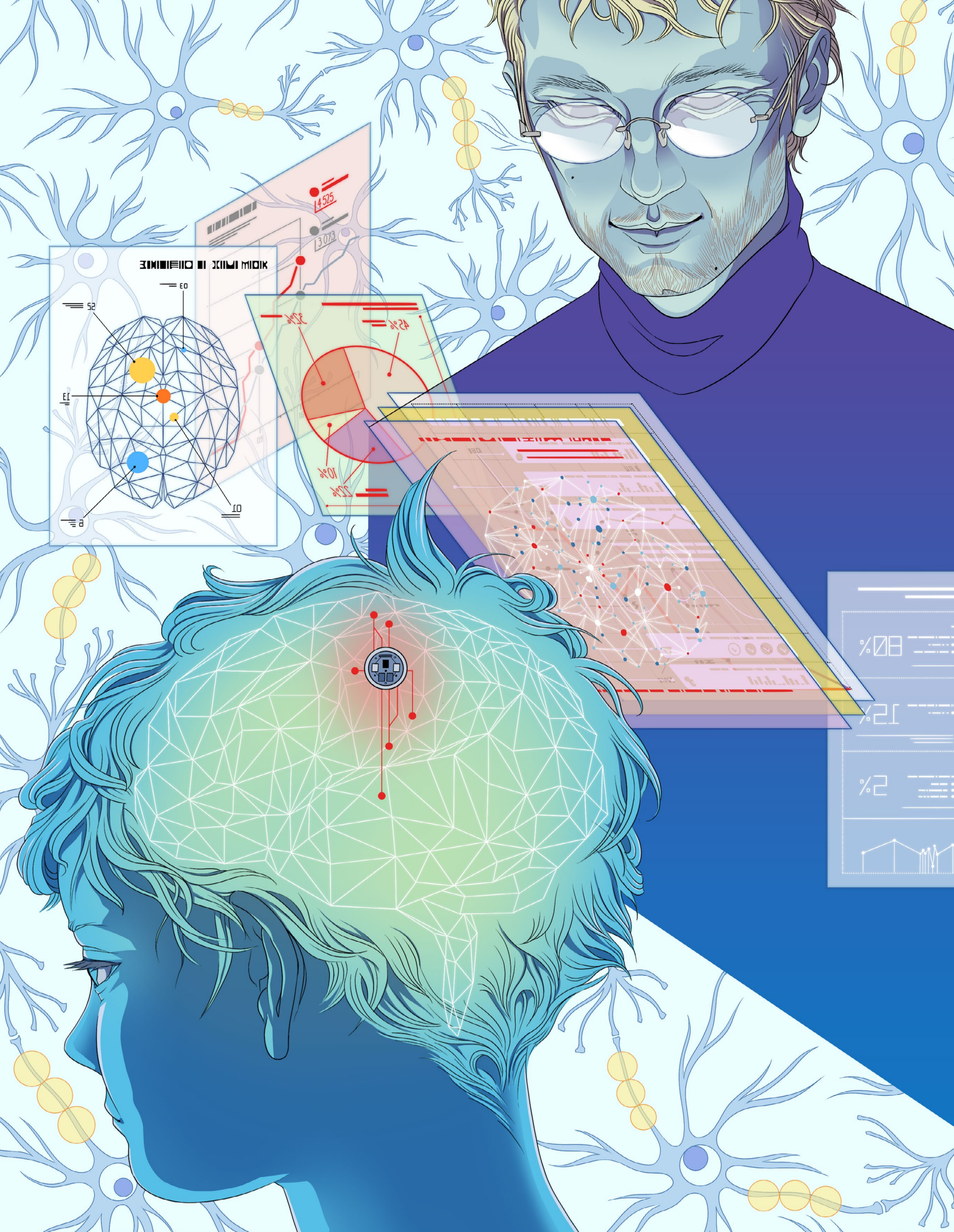
5

Dödsdoula

Vid valet är det bra att beakta de närståendes och den avlidnes värderingar. En god medvandrare är väl förtrogen med byråkratin, människokroppen och människosinnet!



2



I RAMPLJUSET

JAG TÄNKER, *ALLTSÅ DELAR JAG*

ILLUSTRATION
MILENA HUHTA

Den neuroteknologiska utvecklingen synliggör tankens kraft, men vem sörjer för tankarnas integritet? Nu försöker man få bukt med branschen.



UPPLEVELSEJOURNALISM

Med hjälp av koden 9278102 kan du i Siare-appen uppleva Arash alla känslor under barndomen.



Dörren smäller när nioåriga Venla Arash kommer hem från skolan och rusar in på sitt rum. Jonas Arash som jobbar i vardagsrummet ser bara en skymt av sitt barn. Han klickar fram barnets data i appen Siare och kopplar på känslodelningen. Känslorna flödar genom honom. Förargelse, skam, ilska. Jonas suckar och knackar på Venlas dörr.

”Älskling, vill du prata om ert gräl? Jag minns att jag hade liknande känslor under skoltiden. Vill du att jag delar dem med dig?”

Jonas Arash arbetsgivare erbjuder som anställningsförmån en hjärnchip-tjänst för Jonas och hans familj. Via den kan Jonas följa med och dela känslor och andra hälsodata, bland annat all nerv- och hjärnverksamhet och olika biologiska signaler. Han följer med sin familj och ibland också sina kollegor, eftersom de har teamdelningen påkopplad på jobbet.

”Öppenhet är en del av vår arbetsplatskultur och en viktig värdering, så i princip delar alla allting. Det är en bärande kraft för arbetsgemenskapen, eftersom vi utifrån verkliga data vet hur vi mår och var vi kan effektivisera. Detsamma gäller naturligtvis familjen: det är bättre att veta och känna upplevelserna och tankarna än att vara beroende av intuitionen”, säger Arash.

Jonas arbetar på styrenheten vid Helsingfors stads lufttrykme, där man övervakar taxidrönarfiken. Som anställningsförmån erbjuder Arash arbetsplats en hjärnchip-tjänst. Jonas medger att han inte har läst tjänstens användarvillkor särskilt noggrant och inte heller satt sig in i hur företaget behandlar hans data.

”Vem är egentligen intresserad av en stadsflygledares politiska åsikter eller stressnivåer? Chippets fördelar överväger klart de här ganska teoretiska och små nackdelarna”, säger han.

Vem är intresserad av enskilda människors tankar?

Människoskallen betraktades länge som privatlivets sista fort. Tanken var att även om tekniken utvecklas, så förblir tankar och känslor våra egna. BCI (Brain Computer Interface), dvs. teknik som förenar hjärnan och datorn, har ändå under de senaste åren snabbt blivit en del av vardagen. Liksom Jonas Arash börjar många dagen med att kolla vad som rör sig i tankarna, hur kroppen mår och hurdant utgångsläget för dagen är – både hos en själv och hos andra. BCI frigör också händerna, eftersom man inte längre behöver bära med sig utrustning som mäter kroppens funktioner. Chipen under huden underlättar också till exempel passerkontroll och betalning.

Den andra sidan av myntet är den känsliga karaktären hos de data som tekniken samlar in. Det är få som tänker på vad till exempel de egna hörlurarna samlar in: hjärnans funktion, nervsystemets reaktioner och andra biologiska signaler, dvs. allt vi känner, tänker och upplever.

Lagstiftningen har inte hållit jämna steg med produktutvecklingen hos de stora neuroteknologiföretagen. För tillfället är det oklart för vilka ändamål ”neurotrion” dvs. branschens tre största företag använder sina kunders data. Unionen har äntligen inlett beredningen av ett direktiv för neurorättigheter.

Neurorörelsen hann driva en kampanj för direktivet på olika håll i Norden i nästan tio år.

”Många har överlåtit rätten till sina neurodata utan att tänka på saken, i samband med förmånliga paketerbjudanden. De flesta tänker att ingen är intresserad av en enskild människas tankar. I ett större perspektiv handlar det naturligtvis om värdet på hela datamassan. Det vill säga hur man genom att analysera denna massa kan påverka människors köpbeteende eller till exempel politiska åsikter”, säger lagstiftningsråd Mirella Luoto vid Unionens neuroutskott. ”Vi befinner oss i en situation där det är förbjudet att manipulera aktiemarknaden, medan människornas sinnen helt saknar skydd”, sammanfattar Luoto.

Neurologiskt utnyttjande ledde till aktivism

Jemina är en av dem som drivit kampanj för direktivet. Hon uppträder inte med eget namn i denna artikel men hennes identitet är känd för redaktionen.

Vi träffar Jemina i en av tesalongerna i centrum, men utbyter inga ord där. Jemina sticker en lapp i min hand och jag memorerar adressen. Det är Jeminas hemadress där vi ska träffas en stund senare.

”Sorry att det blev så komplicerat. Nuförtiden undviker jag att lämna några spår någonstans”, beklagar Jemina i sitt hem.

Hon berättar att hon inte längre använder hörlurar, armband eller någon som helst BCI-utrustning. Hon litar inte ens på trakaserisändaren som kan bäras diskret på handleden. Den enda utrustning Jemina använder är glasögon som förhindrar ansiktsgenkänning.

Orsaken är det långvariga neurologiska utnyttjande hon utsattes för i en tidigare relation.

”Allt var väldigt oskyldigt till en början. Vi var förälskade och ville veta allt om varandra. Därför delade vi de hjärnvågsdata som våra smarta hörlurar samlade in med varandra. Småningom började jag uppleva ångest eftersom mitt ex snokade i mina data. Om mina data till exempel visade att jag känt tillfredsställelse misstänkte min partner att jag varit otrogen, trots att jag bara ätit glass.”

Till sist beslutade sig Jemina för att avsluta förhållandet. Orsaken var att hennes ex-partner utan att fråga henne bokade tid för implantering av ett chip, trots att hon alltid varit tydlig med att hon inte ville ha ett sådant.

”Jag insåg att om jag inte ger mig av nu så har jag snart ett chip i huvudet. Efteråt insåg jag också att min partner manipulerat mig att ge honom pengar genom att alltid be om dem i stunder då data visade att jag befann mig i ett optimalt sinnestillstånd”, berättar hon.

Den traumatiska upplevelsen fick Jemina att avstå från all utrustning som samlar in och följer upp personliga data. I samma veva blev hon neuroaktivist. Idag vill Jemina skydda särskilt människors tankar om samhällspåverkan.

”Jag förstår mycket väl att man behöver kunna mäta till exempel vårdarnas vakenhetsgrad eller kroppstemperatur, men arbetsgivaren har ingen orsak att känna till deras politiska preferenser”, säger Jemina.

Den tekniska utvecklingstakten är en utmaning för lagstiftningen

Även om det redan är mer än tio år sedan användargränssnittet för hjärna och dator (BCI) lanserades på konsumentmarknaden, finns det fortfarande inte någon konsensus om kultur, normer och beteende. Beteendeanalitikern Jere Riianen jämför situationen med vad som hände på 10- och 20-talet när smarttelefonerna kom.

”Tekniken utvecklades så snabbt att människors vanor och beteendenormer fortfarande höll på att formas, då alla redan hade en smart enhet i handen. Till en början ringde man med telefonerna, men snart förändrades användningen och telefonerna blev utrustning för arbete och innehållskonsumtion. Ingen kunde då ana hur människornas interaktion skulle förändras av att alla stirrade på personligt anpassat innehåll i sin ensamhet”, säger Riianen.

Enligt honom sker det en liknande utveckling inom neuroteknologin. En del av människorna tar genast de nya tjänsterna i bruk och inser deras nytta, medan

andra ser riskerna och problemen. Detta leder till situationer där attityderna kolliderar. När är det till exempel okej att ta del av andras data? Vilka rättigheter och skyldigheter har arbetstagare och arbetsgivare? Och vad händer om man inte vill dela någonting?

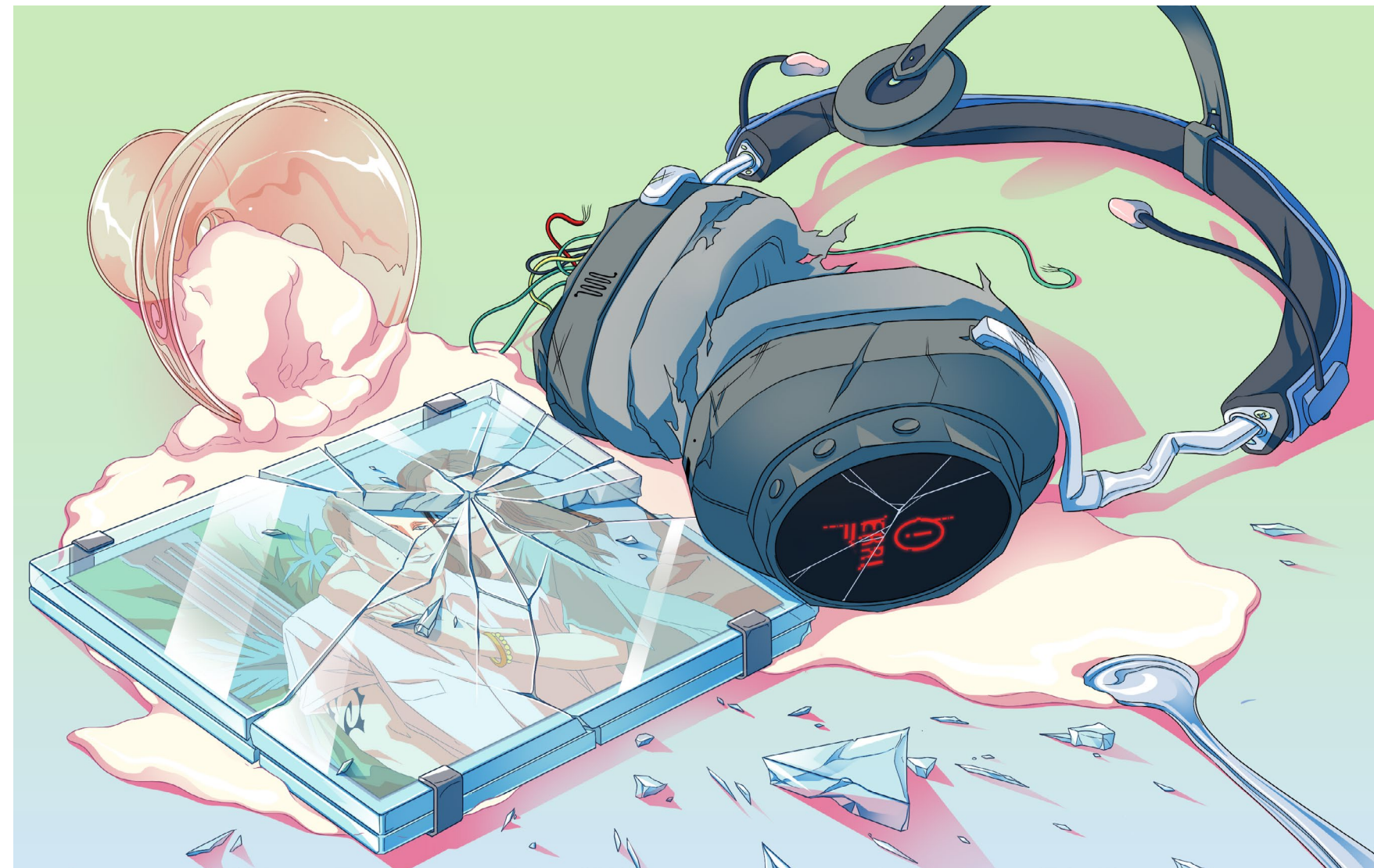
Det handlar både om långsam anpassning av kulturella normer och naturligtvis pengar. Alla har inte råd att lämna sig utanför BCI-tjänsterna eftersom många arbetsuppgifter förutsätter användning av dessa tjänster. Riianen betonar att ett offgrid-liv för de flesta innebär krav på assistenter (människor eller maskiner) eller en ytterst avvikande livsstil och ekonomisk knapphet, som i Jeminas fall.

Han har nyligen hörts av Unionen gällande den lagstiftning om neurorättigheter som är under beredning.

”Om vi nu idag som samhälle brottas med hur man till exempel på den kommersiella sidan ska övervaka emotionell validering, dvs. hur neurodata om känsloreaktioner används för verkliga köpbeslut, så kan vi i framtiden stå inför frågan om hur neurorättigheter för andra arter ska tryggas”, säger Riianen.

SINNESFRIHET ÄR EN KLASSFRÅGAS

Föräldrarnas låga socioekonomiska ställning är kopplad till en ökad risk för att barnet, av ekonomiska orsaker, överlåter sina biologiska data till kommersiella aktörer innan barnet fyller 25 år. Detta framgick av en undersökning som publicerades 2038, där över 1,6 miljoner finländare deltog. Betalningsförmågan har stor betydelse, eftersom den ger frihet och möjlighet att använda tjänster utan att dela data med tredjeparter, såsom privata aktörers marknadsföring eller statliga aktörer.



AVTALSFAMILJER RÅDER BOT PÅ ENSAMHETS- EPIDEMIN

MÄNNISKORELATIONER

Reko Huhtala valde familjegemenskapen Lehtovirta för att ge sitt barn de bästa förutsättningarna i livet. Den 80-åriga Taimi får energi av personer i olika åldrar när hon förbereder sig på ålderdomen. Viljan att hålla ihop är viktigare än blodsbanden.

Tårtfatet klirrar när Reko Huhtala skär en bit och flyttar den till sin assiett. Människorna omkring honom ler och ett glatt sorl fyller det soliga vardagsrummet. Familjemiddagen avslutas med tårta, för nu firar man att Huhtala och hans treåriga dotter Pii har anslutit sig till familjegemenskapen Lehtovirta. De övriga åtta medlemmarna i Lehtovirta är Rekos och Piis nya familj.

Reko och Pii har redan tillbringat en längre tid med familjen Lehtovirta, men nu förbinder de sig vid gemenskapen för ett år framåt. Om allting går bra utarbetas ett permanent avtal, där Reko och Pii juridiskt ansluter sig till familjegemenskapen Lehtovirta för resten av livet. De blir familjemedlemmar och kan, om de så vill, också anta namnet Lehtovirta.

Ny familjeform löser ensamhetsepidemin

Lehtovirta är ett av de försök med familjegemenskaper som väcker intresse på olika håll i Finland och till och med ute i Europa. De första gemenskaperna bildades på 2030-talet som ett svar på den kraftigt ökande ensamheten som fick folkhälsomässiga proportioner och till och med hotade nationalekonomin.

Senare började också Väanänens andra regering systematiskt utveckla nya lösningar. En av dem var Lex Ny familj.

”Genom ett snabbt förfarande utarbetade vi lagstiftning som möjliggjorde nya typer av familjeförhållanden. Det viktigaste i dessa gemenskaper är det juridiska bandet som i praktiken är omöjligt att bryta. Lite som i traditionella familjer, där man aldrig blir kvitt de juridiska familjebanden”, förklarar Heikki Chavda, överinspektör vid befolkningsministeriet.

Enligt Chavda inleddes reformarbetet efter att de första friare försöken ofta misslyckades på grund av att människorna förband sig till gemenskapen endast för den tid då de kände sig ensamma eller behövde stöd.

”Majoriteten behöver ändå den stabilitet och trygghet som en riktig familj kan ge”, säger Chavda.

Familjegemenskaperna trotsar trenderna

Familjegemenskaperna avviker från den rådande trenden, där största delen av människorna lever antingen ensamma eller på tu man hand. Reko Huhtala levde också tidigare ensam, men ändrade sig i och med Pii. Reko är soloförälder och saknar nästan helt sociala skyddsnet.

”Nu när Pii är liten får jag sällskap och stöd i familjegemenskapen. Naturligtvis spelar också ekonomin en roll, nu kan man ju dela på kostnaderna”, säger Reko om sina motiv att gå med i Lehtovirta.

”Det viktigaste är ändå att jag vill ge Pii de bästa möjliga förutsättningarna i livet. Redan före graviditeten lät vi avlägsna ärftliga sjukdomar ur Piis gener. En trygg familjegemenskap hör på samma sätt till grundförutsättningarna för ett lyckligt liv”, funderar Reko.

En familjemedlem i Lehtovirta som snabbt kommit att stå Reko nära är Taimi Rentola. Den 80-åriga Taimi är i gott skick. Taimis nyligen införskaffade exoskelett, dvs. yttre stödsystem, hjälper henne att tryggt röra sig utomhus året om. Hon ser också till

att avlägsna slaggämnen från hjärnan genom att regelbundet besöka hjärntvätten. Tvätten förebygger minnessjukdomar. Den kommande ålderdomen väcker ändå redan tankar.

”I Lehtovirta kan jag hjälpa de yngre nu medan jag fortfarande mår bra. Senare, efter 30-40 år, kan det bli min tur att ta emot hjälp. Och vi är ett så stort gäng att vi han anlita omsorgsroboten Rasmus, som tar hand om

de tråkigare uppgifterna, som att tvätta rumpan på bebisar och åldringar”, säger Taimi.

”Många familjegemenskaper tillåter inte barnmedlemmar, men vårt särskilda mål har alltid varit att locka medlemmar i alla åldrar. Mitt liv får en mening just för att jag får leva med en så här härlig och mångsidig familj”, skrattar Taimi.

”Ensamhet är ett ord som försvunnit ur mitt ordförråd”.

”Många familjegemenskaper tillåter inte barnmedlemmarä.



Bra för tarmen och själen – och mer empati

Läsarens tips

Jag lagar ofta den här woken till mitt barn och hens vänner, eftersom mag- och tarmfloran påverkar till exempel empatin. Jag vill att de ska behandla de äldre i vår familj bättre. Jag anser att det är allas vårt ansvar att främja empati, vare sig det sker via uppfostran eller magen, för att minska motsättningarna mellan generationerna. Receptet är väldigt enkelt, går snabbt att tillaga och alla ingredienser finns i närbutiken.

– Joel Kukkahehto



Alg-pytonwok

2 portioner

15 min (+ låt stå i 2 min för att aminosyror ska framträda)

Ingredienser

11,5 dl fibertillskott
5 msk probiotextrakt
2–3 tsk mjölksyrebakterier
100 g alger
1 purjolök
2 vitlöksklyftor
1/2 msk olja
400 g pyton eller proteinersättning
2 msk söt chilisås
Salt efter smak

Tillredning

Tvätta purjolöken och skär den i tunna strimlor. Skala och finfördela vitlöksklyftorna. Hacka pyton och stek i en wokpanna. Tillsätt olja, chilisås, vitlök och purjolök. Fräs en stund under omrörning. Tillsätt alger. Stek i cirka 5 minuter och strö på fibertillskott och probiotextrakt. Tillsätt salt efter smak eller servera med saltsked.

Kontrollera receptets lämplighet för ditt personliga mikrobiom via anslutningen för välbefinnandeoptimering.

Expertens utlåtande

Joels recept är ett bra exempel på en rätt som är både tarmvänlig och styr beteendet i önskad riktning. Om man ytterligare vill förbättra receptet, och till exempel stärka serotoninproduktionen, kan man tillsätta ett par teskedar aminosyratillsats.

– **Gastropsykolog Henrietta Kärhø**

Fridfulla tillflyktsort

Vi har sammanställt de bästa tipsen på resmål som erbjuder digitalt lugn, där det finns gott om mänskliga möten, aktiviteter och sevärdheter.

Hotell Freunde, Amsterdam, Nederländerna

RESTID: 5 H

Var du så lyckligt lottad att du fick ett turisttillstånd till centrala Amsterdam? Om ditt svar är ja, satsa då på dig själv genom att boka rum på ett charmigt hotell i Millennium-stil. Hotellet erbjuder väggar som blockerar nät och signaler, försäkrad förvaring för digitala enheter, kontaktservice för närstående vid nödsituationer samt papperstidningar vid frukosten och levande musik i lobbybaren. Som extra tillägg naturligtvis andra turister som längtar efter samtalssällskap.



Content-catering, Lontoo, Storbritannien

RESTID: 5,5H

Är du i behov av semester, men utan att din innehållsproduktion lider? Londons värenommerade innehållsbud, content-caters, lagrar autentiskt stadsinnehåll för dig som passar din stil, samtidigt som du kan slappna av till exempel i någon av stadens enhets- och drönarfria parker. Priset kan förhandlas enligt timme eller innehåll, och paketet kan förutom bilder och video också omfatta färdig musik, vilket ger innehåll som är färdigt för publicering. Kom ihåg att komma överens om vilken typ av innehåll du önskar: klassiska turistsevärdheter eller en mer autentisk stadsvardag.



Området Seine-et-Marne, Frankrike

RESTID: 5,5 H

Om du behöver en verklig off grid-resa ska du ta sikte på området Seine-et-Marne i centrala Frankrike. Detta fullständigt enhetsfria område värnar om digital frid och här kan du fokusera på att njuta av naturen, maten och stadskulturen med alla sinnen. Digitala enheter är inte förbjudna, men synlig användning av dem tillåts inte, inklusive neurochip. Områdets absoluta pärla är Seine-Port, en pittoresk och livlig fransk by, som förbjöd digitala enheter redan 2024.



Restaurang "R", Sofia, Bulgarien

RESTID: 6 H

Restaurang R serverar traditionella biffar av konstgjort kött, och har dessutom specialiserat sig på digital frid och mänsklig serveringspersonal, samt enorma bord där olika sällskap kan umgås fritt. Restaurangen utlovar djupa samtal, skratt och nya bekanskap, och detta löfte uppfylldes mer än väl under vårt utvärderingsbesök! Plus för bordskorten som inspirerar till diskussion, bordens diskret integrerade translatörer, den övervakade enhetsgarderoben samt den omfattande vinlistan. Vi rekommenderar en svensk Riesling till den kycklingfria omeletten.



PERSONEN

Går i spetsen för mormödrarna

Vieno Thapa ställer sig på barriaderna när rättigheter kränks, men undviker offentliga toaletter.

Finländarna känner **Vieno Thapa** som en älskad historieberättare, med sketchkaraktärer som både roar och irriterar. Den virtualbot som skapats av henne håller också många finländare sällskap dagligen. Hon är också känd som en klimataktivist som under åren råkat i svårigheter bland annat för sina kampanjer att göra det obligatoriskt med en personlig kvot för koldioxidfotavtryck. Vi satte oss ner med Vieno Thapa som firar 40 år som aktivist och bad henne berätta om sina minnen från främsta ledet i demonstrationerna.

Vilket är det modigaste du gjort i ditt liv?

När jag deltog i demonstrationerna för klimatmanipulering 2032. Själv försvarade jag klimatmanipulering genom teknologi, men temat uppfattades som mycket kontroversiellt. Under de här demonstrationerna förekom det konfrontationer och en gång hamnade jag på sjukhus. Idag går det lyckligtvis lite lugnare till. Min familj vill att jag slutar, de tycker att en person i min ålder inte ska stå på barriaderna, och mina barn menar att impact-konsumtion är ett effektivare sätt att påverka.

Det viktigaste ögonblicket i ditt liv som fick dig att ifrågasätta allting?

När jag för första gången hamnade i fängelse för att ha ordnat en demonstration. Jag kunde inte tro att detta kunde ske också i Finland. Världen står i brand, att klottra på målningen Stridande tjädertuppar är inget i jämförelse. I synnerhet då vi använde färger som lätt går att avlägsna utan skador. Domen var till all lycka kort, inte flera år som till exempel i Storbritannien. Men det cementerade min identitet som aktivist. Man kan inte stoppa mig genom fängelse.

Din största bedrift som aktivist?

Jag deltog i en kampanj som resulterade i att politikerna förbjöds att ljuga för medborgarna. Det var en fantastisk känsla att bevittna lagens godkännande tillsammans med folkrörelsen. Denna lag hade en stor betydelse för att avbryta polariseringsutvecklingen på 20-talet.



Vilken har varit ditt livs mest lärorika upplevelse?

När mitt barn Meika ville ha ett gemensamt biologiskt barn med sina partner Renni och Vilma. Jag insåg att trots att jag sett mig själv som vidsynt, så dröjde det ett tag för mig att acceptera att man med hjälp av modern teknik kan ha flera biologiska föräldrar. Det var en stor och viktig lärdom att inse att detta framför allt har inneburit ett större antal kärleksfulla människor i mitt barnbarns liv. Och det kan aldrig finnas för mycket kärlek.

Den konstigaste vanan du lagt dig till med under åren?

Min konstigaste vana är att jag inte alls använder offentliga toaletter. Jag vet att dagens unga tycker att jag är helt paranoid, och alla har ju redan delat sina biodata med Beta, men jag vill fortfarande skydda mina data. Därför använder jag endast toaletten i mitt eget hem, där jag har ett eget system för hantering av avloppsvattnet.

WISHLIST

Gåvotips för vårens fester

Ge välmående i present till vårens hjälte som är på väg in i en ny fas i livet, för att stärka henne eller honom på vägen mot nästa steg – som en ännu bättre version av sig själv.



1. Maskrosmatta

Den miljömedvetnas önskegåva är en yogamatta av maskros gummi. Med mattan följer en affisch på en äng med maskrosor, av vilka mattan är tillverkad. Ett perfekt set för den digitalfria stunden av mindfulness.

Pris per användningsgång vid normalkonsumtion under tre år: 0,8 cent. Återförsäljningsvärde efter tre år 62 procent av det ursprungliga.

2. Robopill 1.0

Sväljbar välbefinnanderobot som gör en grundlig undersökning av de viktigaste organens välbefinnande. Efter användningen spjälkar matsmältningen roboten på ett tryggt sätt och undersökningsresultaten levereras inom en vecka.

3. Horbalance GX

Horbalance GX följer kroppens hormonnivåer och ger skraddarsydda tips för att upprätthålla hormonbalansen och optimera den egna arbetsprestationen. Hjälper också vid menstruationshackning. Den perfekta partnern för det första sommarjobbet.

MÄNNISKOR

På jakt efter den rätta

På befolkningsministeriets singelfestival träffar människor som söker ekologiska förhållanden likasinnade. Många har tröttnat på AI-partner och drömmer om en riktig familj.



Jessica

45, HELSINGFORS
”Åldersgränsen för unga vuxna höjdes till all lycka för några år sedan så nu kunde också jag delta. Min högsta önskan är att hit-

ta en partner och bilda familj. Till all lycka hann jag lagra mina äggceller vid äggfrysningssuppbudet 2033.”



Anas

32, ANAAR
”I vårt registrerade förhållande finns nu tre människor och två AI-partner. Som sjätte medlem söker vi nu

en människa som är intresserad av att föda barn. Det bästa med vårt förhållande är att ingen någonsin är ensam.”



Elle

24, KAJANA

”Min mamma tvingade mig att komma hit. Hon sa att så här hittar jag garanterat också en partner, för nu erbjuds ju det

där stödpaketet Bilda familj i Kajana land på 50 000 euro. Jag vet inte riktigt om jag vill ha ett organiskt förhållande med en verklig människa, de är så röriga och besvärliga.”



ARTKONTAKT I den här spalten ger vi ordet till kändisar i sällskap med andra arter.

”Utan bruno saknar livet betydelse”

Dvärgschnauzern Bruno piggar upp världsmästaren i eE-sport Carla Koskimies, också när hon förlorar.



För fyra år sedan beslutade Carla Koskimies att tiden var inne: hon hade en stabil inkomst, ett skydds nät av närstående och en livssituation som gav tid och plats för en ny familjemedlem. Processen med att skaffa en hundvalp var lång och krävde en stor investering. De psykologiska testerna, tillstånden för övervakare av andra arters rättigheter, alla tillbehör samt utredningen av kompensation för keldjurs utsläpp krävde både pengar och tid. Men allt detta lönade sig, försäkrar Carla med den 1,5-åriga Bruno i famnen.

”Det speciella med Bruno är att han också har ökat mina kontakter med människor. Tidigare träffade jag väldigt lite människor, men i och med Bruno har de mänskliga kontakterna blivit en del av min vardag”, säger Carla.

Enligt Carla har Bruno också gjort dygnsrytmen mer regelbunden, eftersom hans hobbyer, klinikbesök och gemensamma promenader också skapar rytm i Carlas vardag. De bästa stunderna är de gemensamma längre resorna, som till exempel utrikesresan förra våren. ”Jag tror att jag var mera nervös för att flyga än Bruno, trots att jag visste att serviceutbudet på flygbolaget för hundar var omfattande”, säger Carla berömmade. Specialdieter beaktades och det var ingen brist på underhållning.

Carlas aktiva spelarkarriär fortsätter ännu ett tag och Bruno har inte försvårat det professionella arbetet, snarare tvärtom. ”Brunos ömhet och hans sätt att trösta till exempel då jag förlorar är äkta och skiljer sig från medlemmarna i mitt team, där största delen är botar”, säger Carla.

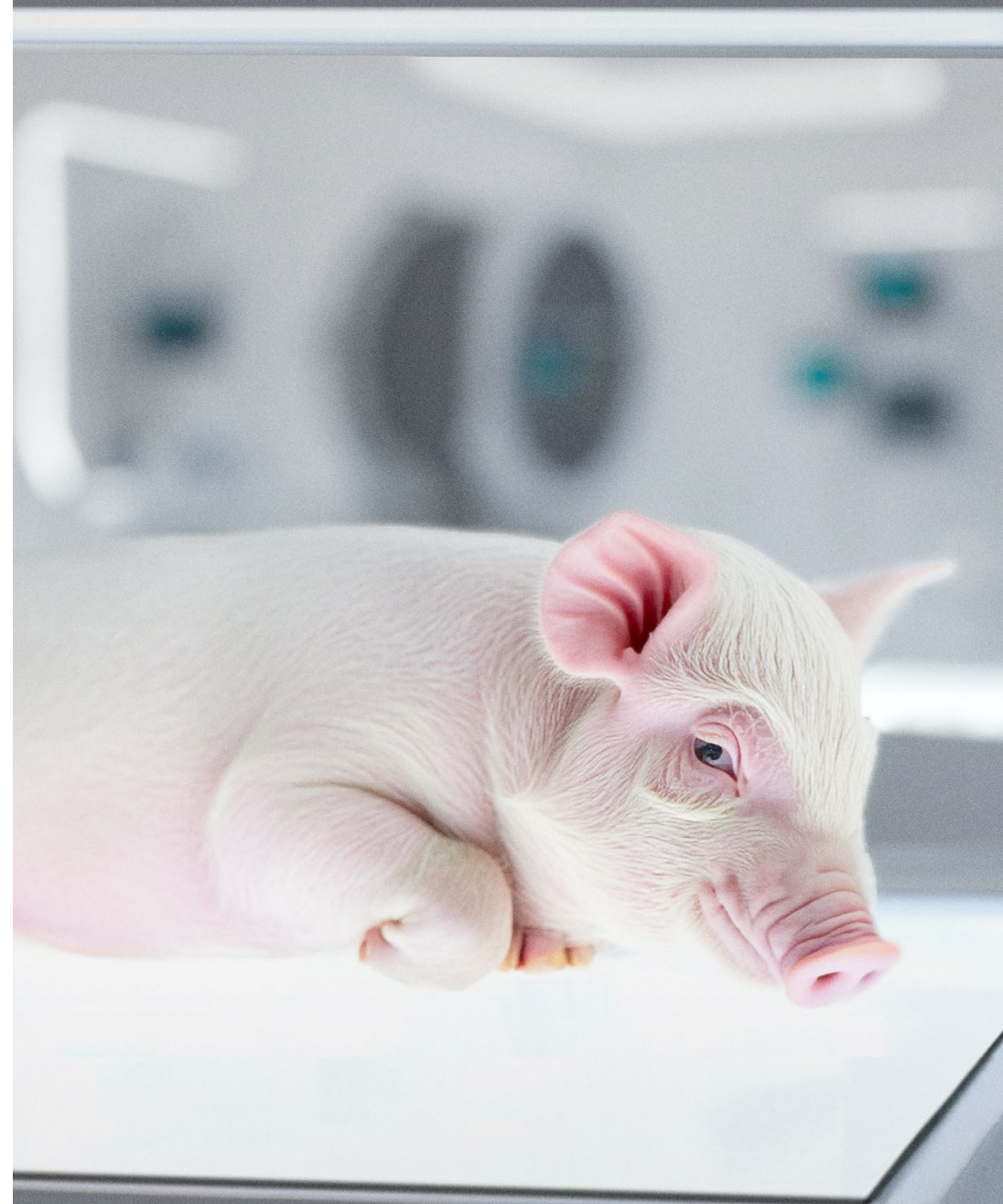
Trots att Bruno är frisk, måste man redan tänka på framtiden. Carla berättar att hon redan då hon skaffade Bruno bokade plats på det ålderdomshem för hundar som fått de bästa recensionerna. Hon har inte ännu beställt djupfrysning för sin lurviga vän, men de livsförlängande kapslarna är redan en del av den dagliga kosten.

Intervjun verkar närma sig sitt slut eftersom Bruno kommer bärande på ett par skor från hallen, med glatt viftande svans. ”De här sundexskorna är förresten ett absolut måste på solheta ytor. Då bränner hunden inte sina små trampdynor”, tipsar Carla till sist.

ORGANSVIN GER SINNESFRID

ETT SVIN, MÅNGA LIV

PorcoNovas organsvin odlar högklassiga organ för dig eller din närstående: lungor, njurar, lever och hud. För du vet aldrig vad framtiden för med sig.

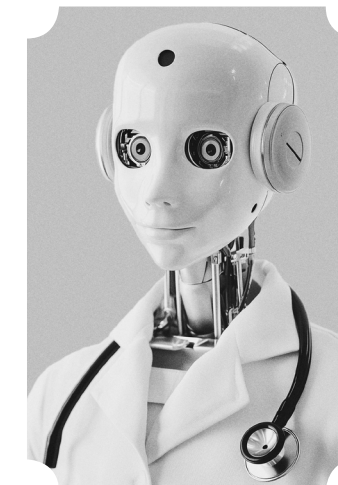


PorcoNova
LIFE SCIENCES

I NÄSTA NUMMER

Juninumret av OM*-tidningen är igen fyllt av artiklar som vidgar vyerna!

VI TESTAR



VI TESTAR NIO ROBOTLÄKARE
Betydande skillnader i diagnostik och vårdupplevelse.

SOMMARRESMÅLET

De bästa djurparkerna för återskapade utdöda djur i Norden

PERSONEN

När det gäller lavemang litar jag på småodlarnas högklassiga kaffeböner”

Intervju med tarminfluencern Mirina Pohja

I TIDEN

Ersättning för orättvisor som skedde för decennier sedan. Klädjätten FOW ersätter Daniel för omänskliga arbetsförhållanden för 20 år sedan.

NUMMER 6/46 UTKOMMER 8.6

VA, VAD VAR DET JAG NYSS LÄSTE?!

I din hand håller du Sitras publikation Svaga signaler 2025, som blåser liv i ett antal olika potentiella framtidsbilder. Svaga signaler är tecken på möjliga förändringar som kan vara betydande i framtiden. En svag signal är alltså något som verkligen har hänt, men som vi upplever som konstigt, överraskande, skrattretande eller chockerande.

Tidskriften JOS* målar upp olika framtidsbilder för år 2046. Artiklarna är spekulationer om olika framtidsscenarioer, men de bygger på svaga signaler dvs. något som redan har hänt någonstans. Ett konkret, fiktivt föremål som beskriver framtiden, såsom denna tidskrift, kittlar fantasin, hjälper oss att vidga vårt tänkande om framtiden och ställa den modiga frågan "Tänk om?"

Vill du veta mer? Eller läsa mer om de svaga signaler som använts för denna publikation, eller kanske lära dig att själv observera dem? Ta en bild av QR-koden eller gå till adressen sitra.fi/sv/svaga-signaler.



SITRA

