

ÅLANDS BANKING

FÖR FRISKARE HAV
Innovation mot hotet
från läkemedelsrester

UPPDRAG PROMPTNING
Lär dig bemästra de
nya AI-verktygen

GASTRONOMI
Stjärnkockar jagar
nordisk matkultur

GUIDE
Att tänka på när du
vill skänka pengar
SIDAN 20

MOUNA ESMAEILZADEH

Investerar med akademisk skärpa

"Vi letar bolag som är resilienta."

Ny
fond

En unik nordisk utdelningsfond

Ålandsbanken Norden Dividend är en ny aktivt förvaltd aktiefond som investerar i nordiska kvalitetsbolag med rimlig värdering och med en god stabil avkastning.

- ✓ Aktivt förvaltd
- ✓ Nordiska kvalitetsbolag
- ✓ Högre förväntad direktavkastning jämfört med marknadsgenomsnittet
- ✓ Möjligt att återinvestera utdelningen eller få kontant utbetalning



Lars Söderfjell
Ansvarig förvaltare



Hanna Lindbo
Portföljförvaltare

Alla investeringar i fonder innebär en risk. Historisk utveckling eller förväntad avkastning är ingen garanti för framtida avkastning. Värden på en fond, och den avkastning som genereras, kan både öka och minska och du kan förlora hela eller delar av det insatta kapitalet. Informationen i annonsen ska inte ses som personlig rådgivning. Läs fondens faktablad, fondprospekt och fondstadgar innan du fattar investeringsbeslut. Dessa dokument finns tillgängliga på vår webbplats: www.alandsbanken.se och/eller kan beställas genom vår kundtjänst.



Stockholm • Göteborg • Malmö

ÅLANDSBANKEN



Magnus
Johansson
Direktör Ålandsbanken
Sverige

LEDARE

Framtidstro i osäkra tider

VI STÅR NU PÅ tröskeln till ett nytt år, och det är mycket som talar för att 2025 kommer att präglas av fortsatt osäkerhet – både på räntemarknaden och i den globala ekonomin. Trots detta känner vi på Ålandsbanken en stark framtidstro, inte minst för våra kunders räkning. Det är i tider som dessa som nära relationer och personlig rådgivning gör störst skillnad. Att veta hur man ska agera när marknaden svänger, räntorna fluktuerar och framtiden känns osäker är inte alltid enkelt. Men med en personlig rådgivare vid din sida blir det lättare att navigera rätt och fatta välgrundade beslut. Våra kunder, som ofta har tät kontakt med sina rådgivare, vet att vi alltid finns tillgängliga för att ge

insikter och råd – oavsett om det handlar om långsiktig kapitalförvaltning eller aktuella frågor kring ränteutvecklingen.

Räntorna har varit ett hett ämne under året, och många undrar hur de kommer att påverka ekonomin framöver. Vi är väl medvetna om att detta kan skapa oro, men vi arbetar ständigt med att ge dig så mycket klarhet och trygghet som möjligt i dessa frågor. Genom att anpassa våra strategier efter dina unika behov och din situation kan vi tillsammans hitta den bästa vägen framåt.

Oavsett hur du väljer att förvalta ditt kapital – på rådgivningsbasis eller diskretionärt – är vårt mål att du ska känna dig trygg med dina beslut och kunna möta framtiden med tillförsikt. Tillsammans kan vi göra mer än att bara följa marknaden; vi kan också aktivt skapa möjligheter som hjälper dig att nå dina långsiktiga mål.

Vi ser fram emot ett spännande och givande 2025 tillsammans med dig.

MAGNUS JOHANSSON
Direktör Ålandsbanken Sverige

”Vi arbetar ständigt med att ge dig så mycket klarhet och trygghet som möjligt.”

FAKTA
**Ålandsbanken
i siffror**

9 776 m€
i aktivt förvaltd kapital 2023.

61,7 m€
var rörelseresultatet 2023.

615 000€
delades förra året ut till projekt som främjar Östersjöns tillstånd.

**Ålandsbanken Kort
Företagsränta**

utsågs av Refinitiv Lipper till bästa fonden i sin kategori i Norden 2023.

REDAKTION

Ålandsbanking utges av Ålandsbankens filial i Sverige, Stureplan 19, 108 81 Stockholm.

Stockholm 08 791 47 20
Göteborg 031 333 45 00
Malmö 040 600 21 00

Chefredaktör Therese Nordenberg
E-post therese.nordenberg@alandsbanken.se
Ansvarig utgivare Magnus Johansson

Redaktionell produktion Birdh
Art direction 25AH
Omslagsfoto Dan Lepp
Tryck Åtta 45 Tryckeri, Järfälla

www.alandsbanken.se



THERESE NORDENBERG
Chefredaktör



Nummer 2

Höst/vinter 2024

INTERVJU

MOUNA ESMAELZADEH

Folkkär tv-doktor och knivskarp superentreprenör. Mouna Esmailzadeh har aldrig varit rädd för att gå sin egen väg.



12

38 Q&A

”Jag imponeras och inspireras av personer som visar mod genom handling.”

6 | KORTHET

SIGNALER

Om börsens säsongseffekter, världens bästa universitet, tips mot bedragarna och ansökningsperioden för Östersjöprojektet.

8 | ÖSTERSJÖPROJEKTET

KAMPEN MOT LÄKEMEDELSRESTER

Genom syresättning av vatten gör Sansox stora framsteg för att minska föroreningar från läkemedelsrester i sjöar och hav.

11 | ÅLANDSBANKEN

NY I STYRELSEN

En driven techentreprenör med gedigen bakgrund som affärsjurist. Malin Lombardi är ny styrelseledamot i Ålandsbanken.

18 | HÅLLBARHET

VASS INNOVATION

Raws skapar kvalitetssugrör och andra produkter av naturresursen vass. Och gör samtidigt en insats för miljön i Östersjön.

20 | COACHEN

ATT SKÄNKA PENGAR

Familjejuristen reder ut vad som gäller när du vill skänka en gåva utan att begära något tillbaka.

22 | INVESTERA

VÄRLDENS ÅTTONDE UNDERVERK

Maxa ekonomisk tillväxt över tid. Så funkar snöbollseffekten i ränta-på-ränta.



30

23 | INNOVATION

KAPPLÖPNING I RYMDEN

Satelliter kan lösa kommunikationsutmaningar. Men samtidigt ökar risken för rymdskrot och ljusföroreningar.

28 | GUIDE

VADÅ PROMPTNING?

Att förstå och kunna styra de nya AI-verktygen blir en nyckelkompetens i framtiden. Så kommer du igång.

30 | HÄLSA

KROPPENS INBYGGDA KLOCKA

Är du morgon- eller kvällspigg? Eller kanske mittemellan? Vår dygnsrytm är till stor del genetisk och svår att förändra.

Alltid i Ålandsbanking

32 | MARKNADSKRÖNIKA, NIKLAS WELLFELT

36 | TIPS OCH NYHETER FRÅN ÅLANDSBANKEN

38 | Q&A, EVELINA ANTTILA, ENTREPRENÖR

Innehållet i denna trycksak utgör allmän information och inte finansiell rådgivning till enskild person. Även om Ålandsbanken har strävat efter att verifiera informationen kan det inte garanteras att denna i alla avseenden är korrekt, fullständig eller rättvisande. Informationen tar inte hänsyn till enskild persons specifika ekonomiska eller skattemässiga situation. Finansiell rådgivning bör sökas från kvalificerad rådgivare innan någon konkret transaktion genomförs eller handling vidtas. Alla prognoser är förenade med osäkerhet och det faktiska utfallet kan bli ett annat än prognosen. Värdet på finansiella instrument kan variera och reduceras och för vissa även bli negativt. Ålandsbanken friskriver sig från ansvar för samtliga skador och förluster, såväl direkta som indirekta, som kan uppstå i anledning av informationen. Informationen är skyddad av upphovsrätt och får inte utan Ålandsbankens tillstånd kopieras, distribueras eller publiceras. Tvister i anledning av informationen ska prövas enligt svensk rätt av svensk domstol exklusivt.



TIPS

UTBLICK

Från nya miljövänliga material och kassetbandspelarens revansch till smart kikare och övernattning på hög höjd i Dolomiterna.

34



INSIKT

DET NORDISKA KÖKET

Hållbart producerade lokala råvaror. Det är fokus när nordiska stjärnkokar sätter ramarna för vår matkultur.

24

TIDENS TECKEN

ÄR AKTIER EN VINTERSPORT?

Fortsatt geopolitisk oro i världen och en osäker konjunktur. Är det dags att ta hem vinsterna nu? Lars Söderfjell delar sina tankar inför höst och vinter.

TÄNK PÅ TIDSHORISONTEN

– För den som sparar på lång sikt finns ingen anledning att förändra sitt ägande av aktier. Men har du behov av ditt sparande på kort sikt kan du överväga att minska innehaven av aktier och i stället placera i en kort räntefond.

HA RESPEKT FÖR SÄSONGSEFFEKTER – MEN ÖVERSKATTA DEM INTE

– Under de senaste 25 åren har mer än 95 procent av uppgången på aktiemarknaderna kommit under perioden oktober till april. Det finns dock gott om undantag – både 2020 och 2021 var sommarperioden riktigt stark för de nordiska marknaderna.

VAR SELEKTIV

– Även under lugnare perioder finns det sektorer och aktier som klarar sig bättre än genomsnittet. Vår investeringsstil – kvalitetsaktier med rimlig värdering – brukar klara av de flesta marknadsmiljöer. Är man orolig för aktiemarknaden kan denna typ av aktier vara en bra tillflyktsort.

Historisk utveckling eller förväntad avkastning är ingen garanti för framtida avkastning. Investeringar i finansiella instrument innebär en risk och du kan förlora hela eller delar av det investerade kapitalet.



LARS SÖDERFJELL
Aktiechef, Ålandsbanken
Fondbolag



ÖSTERSJÖPROJEKTET

ÄR DET DIN IDÉ SOM RÄDDAR ÖSTERSJÖN?

HAR DU EN BRA IDÉ som kan förbättra Östersjöns tillstånd? Berätta för oss – ansökningsomgången för Ålandsbankens Östersjöprojekt öppnar den 1 januari 2025. För tionde året i rad delar Ålandsbanken ut upp till 550 000 euro till innovationer och idéer för att förbättra tillståndet i Östersjön. Hittills har vi finansierat miljöprojekt med nästan fem miljoner euro.

Läs mer på ostersjoprojektet.se.



TIPS SOM GÖR DIG SVÅRLURAD

OM DU ÄR DET MINSTA OSÄKER på ett sms, e-post eller samtal som påstås komma från banken, avsluta samtalet och ring upp oss för att säkerställa att det inte handlar om ett bedrägeri. Skriv in numret manuellt i stället för att använda telefonens återuppringningsfunktion.

1 Ge aldrig ut användar-ID, Mobil BankID, bankkoder eller kortuppgifter.

2 Var uppmärksam på telefonsamtal och sms.

3 Prata med närstående om bedrägerier.



MAXAD BEFOLKNING

ENLIGT EN FÄRSK rapport från FN väntas världens population peaka år 2084 med 10,3 miljarder människor. Därefter minskar antalet människor på planeten. Raskt vikande födelsetal kan dock flytta fram tidpunkten.

Källa: UN World Population Prospects

”Vi har ingen erfarenhet av att ha saker som är smartare än oss.”

Geoffrey Hinton, en av årets Nobelpristagare i fysik som kallats för AI-teknikens gudfader, känner oro över att människan ska tappa kontrollen över systemen.

VÄRLDENS FRÄMSTA UNIVERSITET

KAROLINSKA INSTITUTET (KI) är det enda nordiska lärosäte som tar sig in bland topp 50 i världen, enligt Times Higher Educations ranking av cirka 1900 universitet. KI hamnar på plats 49, vilket är en placering bättre än året innan. Listan toppas för nionde året i rad av University of Oxford i Storbritannien, följt av amerikanska prestigeuniversitet som MIT, Harvard och Princeton. Generellt tappar Europa mark till Asien på listan.

Källa: Times Higher Education



Finland bäst i Norden på AI

Finland hamnar på en 15:e plats i The Global AI Index, högst av de nordiska länderna (Danmark 22, Sverige 25, Norge 26, Island 40). Undersökningen jämför länder utifrån deras nivå av investeringar, innovationer och implementering av artificiell intelligens. Topp tre är USA, Kina och Singapore.

Källa: Tortoise Media



70 miljarder

SOLCELLER

Solenergi är just nu den drivande energikällan i världens omställning mot förnybar energi. I år väntas 70 miljarder solceller tillverkas, vilket motsvarar ungefär en miljard solpaneler. International Energy Agencys (IEA) årliga rapport pekar på en expansiv utveckling där världens förnybara energikapacitet kommer att öka med över 5500 GW mellan 2024 och 2030. Det är en nästan tre gånger så stor ökning som mellan 2017 och 2023. Värt att notera är att Kina beräknas stå för uppåt 60 procent av den globala ökningen.

Källa: IEA, The Economist

UNGT OCH KÄNSLIGT HAV

VISSTE DU ATT Östersjön är ett av världens yngsta hav. Det bildades för 10 000–15 000 år sedan när den senaste istiden tog slut och inlandsisen började smälta. Andra hav i världen, som Atlanten eller Indiska oceanen, är flera hundra miljoner år gamla. Balansen mellan söt- och saltvatten samt Östersjöns relativt låga medeldjup gör havet till ett speciellt och känsligt ekosystem.

Syresättning rensar sjöar och hav från läkemedelsrester

Cirka 1,8 miljoner kilo läkemedel hamnar i Östersjön varje år. Nu har ett finskt företag utvecklat teknologi som avsevärt kan avlägsna resterna som hamnar i havet.

TEXT JOUNI KANTOLA

FOTO: UNSPLASH/HEID

ATT LÄKEMEDEL hamnar i Östersjön är ett problem som har fått pågå länge i det tysta. Det hävdar Jukka Hakola, operativ chef på Sansox Oy som specialiserat sig på lösningar för vattenrening.

Han menar att det finns ett alltför stort glapp i avloppsreningsverken i Östersjöländerna – inklusive de nordiska länderna – när det gäller läkemedel. Metoder som i övrigt ger goda resultat vid rening av avloppsvatten släpper igenom en betydande del av de läkemedelsrester som finns i avföring och urin från människor

och djur. Halter av Läkemedelssubstanser har uppmätts i vattendrag där de riskerar att påverka ekosystemen och organismerna som lever där.

PÅVERKAR ORGANISMER

Än så länge vet man ganska lite om hur läkemedelsrester påverkar miljön. Säkert är dock att läkemedel är icke-biologiskt nedbrytbara syntetiska föreningar som inte hör hemma i naturen och som påverkar organismer redan vid mycket låga koncentrationer.

Läkemedelsrester verkar på olika sätt, både tillsammans och var för sig.



Läkemedel är inte biologiskt nedbrytbara och kan ge hormonella störningar hos organismer.

”Det finns gott om förorenat vatten i världen som behöver renas.”

De skador de orsakar omfattar åtminstone beteendemässiga och hormonella störningar hos organismerna.

Kommissionen för skydd av Östersjöns marina miljö (HELCOM) har uppskattat att cirka 1,8 miljoner kilo läkemedelsrester hamnar i Östersjön varje år. De flesta läkemedelsrester återfinns i inflammationshämmande värkmediciner, läkemedel för hjärt- och kärlsjukdomar samt läkemedel som påverkar det centrala nervsystemet.

Sansox har en fungerande lösning på problemet: vattenreningssystemet OxTube, som de själva har utvecklat. OxTube har visat sig avlägsna 85–90 procent av läkemedelsresterna i avloppsvattnet.

– Enligt en undersökning som genomfördes i samarbete med Institutet för hälsa och välfärd (THL) och yrkeshögskolan Savonia avlägsnade vår teknik inte bara betydande mängder läkemedelsrester, utan medförde även andra fördelar. Bakterier och virus eliminerades och mängden upplöst syre i vattnet var också mycket stor, säger Jukka Hakola.

FINANSIERING FRÅN ÅLANDSBANKENS ÖSTERSJÖPROJEKT

Sansox har en stor del av sin verksamhet utomlands och som företagets operativa chef har Jukka Hakola närmare hundra resdagar om året.

Sansox OxTube-teknologi har exempelvis använts flera gånger i Indien för att syresätta sjöar.

– Runt om i världen fäster man ofta uppmärksamhet vid vatten först när det är synligt förorenat eller luktar illa. Då tycker de flesta att någon borde göra något, men oftast saknas då den där ”någon”, säger han och fortsätter:

– När det gäller problemet med läkemedelsrester i Östersjön är det nu Ålandsbanken som är denna någon. Med hjälp av finansieringen från Östersjöprojektet kan vi testa och undersöka avlägsnandet

Sansoxs system har använts i Indien och Thailand för att syresätta sura vattendrag.



av läkemedelsrester från avloppsvatten i tillräckligt stor skala och i verkligheten, så att säga.

Östersjöprojektet finansierar ett av Sansox projekt med 30 000 euro. I projektet använder man OxTube-teknik för att tillämpa förstärkt ozonbehandling på utsläppsvattnet från avloppsreningsverket i den finländska staden Salo. Syftet är att eliminera läkemedelsrester och mikrober samt öka halten av upplöst syre i utsläppsvattnet.

Projektet genomförs i samarbete med THL och yrkeshögskolan Savonia.

– Vår teknik är enkel att installera och kostnadseffektiv att använda, eftersom OxTube förenklat kan beskrivas som ett rör genom vilket det renade vattnet leds.

Mätresultaten är lätta att verifiera och förstå genom att undersöka vattenkvaliteten före och efter behandlingen. Projektet genomförs vid avloppsreningsverket i Salo under hösten 2024. →

OxTube

- Bygger på teknik som löser upp gaser i vatten.
- Belönades med Water Europe Innovation Award 2014.
- Sansox har lösningar som kan hantera vattenvolymer från 3 till 400 m³/h.
- Kan installeras som en del av rörledningen eller helt separat från processen.
- Används i olika projekt runt om i världen, till exempel för att öka syrehalten i vatten och ta bort skadliga ämnen.



FAKTA

Jukka Hakola

FÖDD: 1967 i Outokumpu.

GÖR: Styrelseordförande och operativ chef för Sansox Oy. Tidigare arbetsgivare är bl.a. Wärtsilä, Numcore och U-cont. Diplomingenjör (industriell teknik) och ekon. mag. Studerar för närvarande bioteknik och miljöteknik vid Jyväskylä universitet.

”Runt om i världen fäster man ofta uppmärksamhet vid vatten först när det är synligt förorenat eller luktar illa.”

OZON LÖSES I VATTEN

OxTube-tekniken går ut på att lösa upp gas i en vätska. Sansox använder den vanliga gasen i vår omgivning, nämligen luft. Luft består av 21 procent syre, och OxTube-tekniken kan effektivt lösa upp syre i vatten. Experter inom området talar om luftningstekniker.

– Det finns många olika luftningstekniker i världen. Fördelen med vår teknik är att den är effektiv och effekterna är mätbara, säger Jukka Hakola.

För att avlägsna läkemedelsrester löses ozon i vatten i stället för luft. Ozonbehandling biter på mikrober och läkemedelsmolekyler.

Även om Sansoxs omsätter mindre än 300 000 euro, används företagets teknik redan i nästan 20 länder – och inte enbart för att rena vatten från läkemedelsrester. I Bangladesh, där textilindustrin står för 75 procent av exporten, avlägsnas färgämnen från vattnet. På Filippinerna tas radon bort från vatten. I Thailand och Indien tillsätts syre till syrefattiga vattendrag för att stoppa försurning.

OxTube utsågs redan 2014 till den bästa innovationen inom vattenreningsindustrin av Water Europe, en europeisk organisation som verkar för en hållbar förvaltning och användning av vattenresurser i Europa.



FOTO: NILKAS NIELMI

Sedan starten har Östersjöprojektet delat ut drygt 50 miljoner kronor till innovationer och aktiviteter som stöttar Östersjön. I år får 15 företag och aktörer dela på 5 miljoner kronor.

FLER FRAMSTEG I ÖSTERSJÖPROJEKTET

Så ska torsken ges ny chans i Gävlebukten

YTTERLIGARE ETT PROJEKT som fått stor uppmärksamhet bland det totalt 15 företagen och aktörerna som fått finansiering får Östersjöprojektet i år är ”utsättning av torskyngel i Östersjön”.

Insatsen vid Eggegrund är en del av stiftelsen BalticWaters och Uppsala universitets storskaliga projekt ReCod – utsättning av småtorsk i Östersjön. Syftet är att se om torsken kan återetableras där det åtminstone tidigare har funnits gott om torsk.

Som stor rovfisk högt upp i näringsväven har torsken stor påverkan på resten av ekosystemet. Förenklat kan man säga att med ett minskat bestånd ökar risken för algblomningar, och därmed döda bottenar, därför att vissa arter gynnas på bekostnad av andra. Om torsken – med lite hjälp från människan – på nytt kunde få fäste i Gävlebukten skulle det alltså kunna få flera positiva följd effekter i närområdet.

Entreprenör med blick för bolagsstyrning

Möt Malin Lombardi som blev invald till Ålandsbankens styrelse i våras.

TEXT RICHARD SIGRAY FOTO THERESE ANDERSSON



MALIN LOMBARDI är medgrundare av företaget BoardClic som erbjuder en digital plattform för utvärdering av företagsledning och styrelser.

Under många år var hon senior affärsjurist på Roschier Advokatbyrå i Stockholm, där hon gav råd till styrelser, ledningsgrupper och aktieägare i frågor om bolagsstyrning. En stor del av karriären inom juridik har ägnats åt att hantera företagsförvärv, sammanslagningar och andra typer av transaktioner.

Efter en karriär i Sverige och England har Malin Lombardi flyttat hem till födelse-

staden Mariehamn. Sedan mars 2024 sitter hon i Ålandsbankens styrelse.

Berätta om BoardClic.

– När vi 2018 började med styrelseutvärdering var det ett ganska nytt område. Vi ville utnyttja den senaste tekniken för att samla in data och ta fram benchmarks framförallt för mindre och medelstora företag. Vi märkte snabbt att även större företag var intresserade. Idag har vi kontor i Stockholm och London med kunder över hela Europa.

Vad tillför du till Ålandsbankens styrelse?

– Jag kan bidra med min erfarenhet av entreprenörskap från ett snabbt växande techbolag, samt den kunskap jag har om styrelsearbete i många europeiska företag. Som jurist är jag dessutom van vid att sätta mig in i och hantera den stora massan av regleringar som omgärdar all bankverksamhet.

Vilka är bankens styrkor?

– Det finns en stabil ägarstruktur och en tydlig bild av vad Ålandsbanken är och vill vara. Vi har en företagskultur som präglas av professionalism och det åländska kynnet av optimism och egensinne.

Vilka utmaningar ser du framöver?

– Banksektorn är hårt reglerad och det tillkommer många nya regleringar som medför stora kostnader. Det här driver på en konsolideringstrend som innebär att stora banker blir ännu större. Jag är övertygad om att det finns en plats för nischade banker, fast man måste differentiera sig på ett smart sätt.

Du bor numera på Åland.

– Ja, jag är älsning från mammas sida. Här finns ett lugn och trygghet. Sakerna är enkla och folk hinner prata med varandra. Och naturen är väldigt vacker.

FAKTA

Malin Lombardi

FÖDD: 1980 i Mariehamn.

FAMILJ: man och två barn.

BOR: Mariehamn sedan 2022.

UTBILDNING: Jur. kand. Lunds universitet.

GÖR: Entreprenör, medgrundare till BoardClic. Styrelseledamot i Ålandsbanken.

DRIVKRAFT: Jag drivs av att lära mig nya saker.

FRITID: Familjen, resa till Italien, konst och kultur.

Vetenskap, framtidstro och miljardaffärer

Hon är en folkkär tv-personlighet och superentreprenör med över hundra bolag i portföljen. Med knivskarp analys och odiskutabel blick för tillväxt har Mouna Esmailzadeh alltid gått sin egen väg.

TEXT OSKAR HAMMARKRANTZ FOTO DAN LEPP

FREDAG FÖRMIDDAG I VÅNINGEN på Strandvägen i Stockholm. Här, precis ovanför anrika inredningsbutiken Svenskt Tenn, sitter ett tjugotal personer vid sina skärmar. I receptionen står en kartong fylld med chipspåsar, redo för eftermiddagens after work. Precis som vilken arbetsplats som helst. Förutom att det här fattas beslut som rör mångmiljardbelopp.

Mitt i lokalen sticker Mouna Esmailzadeh ut rejält i sin lysande röda kostym. Det är hon, som tillsammans med brodern Saeid, grundat investmentbolaget Esmailzadeh Holding, eller EHAB, som via sina plattformsbolag och deras respektive portföljbolag har tillgångar på ungefär åtta miljarder kronor. Totalt äger man över 100 olika bolag, verksamma i olika sektorer.

– Enkelt uttryckt är EHAB ett familjeägt bolag som jobbar enligt en väldigt specifik metodik. Vi letar upp bolag som är resilienta och som därför klarar sig genom händelser som pandemier eller krig och liknande.

Mouna reser sig upp från sin kontorsstol och pekar ut mot ett övergångsställe vid Strandvägen.

– Ta trafikljusautomation som exempel. Det måste fungera oavsett krig eller inflation och så vidare.

”Vi kommer från en familj där tankens kraft och att få tänka fritt och olika är livsviktigt.”

På kontoret på Strandvägen i Stockholm förvaltar EHABs team över hundra bolag verksamma i olika sektorer.



hon syns flitigt i TV4:s Nyhetsmorgon, varit expertkommentator kring Nobelpriset, medverkat i tv-serien Svenska Powerkvinnor och inte minst dansat in i tittarnas vardagsrum genom Let's Dance.

– Jag ser mig egentligen inte som någon "kändis" även om jag blir igenkänd ibland. Let's Dance var en privat utmaning jag tog mig an för att det var roligt, men i alla andra sammanhang har jag använt de mediala kanalerna för att få ut kunskap och viktiga budskap. Som att göra vetenskap sexigt och samtidigt skapa framtidstro.

AKADEMIKER-NÖRD

Bakom tv-personan finns också en tung akademisk karriär där hon både utbildat sig till läkare och disputerat inom neurovetenskap, och dessutom har en magister i filosofi.

– Både jag och min bror är riktiga akademiker-nördar. Och det genomsyrar också hela vår verksamhet och våra investeringar. Bland annat har vi ett forskarteam som ständigt analyserar och förfinar vår affärsmetod som visat sig fungera i många år. Det finns en enorm systematik i det vi gör. När vår plattform Lyvia hade förvärvat 40 bolag, screenades över 110 000 bolag för att hitta the best of the best.

Mouna och Saeid Esmaeilzadeh grundade EHAB år 2020, och trots Mounas bakgrund som både läkare och forskare är det inte hennes första entreprenörsresa. 2009 grundade hon Scilife Clinic, en privat läkarklinik som använde sig av den senaste vetenskapen och teknologin för att tidigt upptäcka och förhindra sjukdomar. Kliniken såldes senare till Sturebadet.

STARKT SYSKONBAND

Att driva bolag tillsammans som syskon har förstärkt både sina för- och nackdelar, även om de båda redan var rutinerade entreprenörer när de slog sig samman affärsmässigt.

– Saeid har alltid sagt till mig att vi borde starta ett familjeföretag tillsammans.

”Både jag och min bror är riktiga akademiker-nördar.”



Tusentals bolag granskas metodiskt innan beslut tas om förvärv.



Vägen till att bli entreprenör gick via en karriär som forskare och läkare.

UNDDIKER STARTUPS

Bolagen man förvärvar ska uppfylla en rad strikta kriterier. De ska ha positiva kassaflöden och ha bevisat sig lönsamma under många år.

– Vi investerar inte i startups. Många av bolagen har funnits i kanske 30 år, taktat på och kanske gjort något generationsskifte. De har en specialistkunskap som andra saknar. Så vi letar efter välskötta och ur ett riskperspektiv säkra och nästan lite "tråkiga" bolag.

En annan viktig faktor är att bolagen man förvärvar inte är till salu. Oftast krävs en hel del övertalning för att få ägaren att sälja.

– Entreprenörer som gärna vill sälja har ofta redan checkat ut. Mentalt befinner de sig redan på golfbanan eller på en segelbåt i Medelhavet. Vi vill ju ta med

entreprenören på tillväxtresan och då är det viktigt att han eller hon är motiverad och inte bara vill göra en exit.

UDDA FÅGLAR

Mouna och Saeid Esmaeilzadeh är något av udda fåglar i finanskvartieren på Östermalm. Det är inte bara den röda kostymen som sticker ut, utan även deras bakgrund. Syskonen är födda i Teheran och uppvuxna i Husby. Saeid doktorerade i kemi innan han tillsammans med barn- och ungdomsvännen och ekonomen Ashkan Pouya grundade Serendipity Group år 2004.

Mouna Esmaeilzadeh är numera en välkänd och folklig profil, vilket inte minst märks när vi går ut på gatan för att ta några av bilderna som syns här i reportaget. Många stannar till, tittar och viskar lite. Som Doktor Mouna har

EHABs största bolag

Lyvia*

Omsättning: 2 226 Mkr
EBITDA: 401 Mkr

* Omsättning och EBITDA har beräknats pro forma, rullande tolv månader. Siffrorna är IFRS-justerade och inkluderar bolag som förvärvats per 30 juni 2024, samt inkluderar Lyvias overheadkostnader.

Novedo*

Omsättning: 2 853 Mkr
EBITDA: 366 Mkr

* Omsättning och EBITDA avser rapporterade siffror och har beräknats rullande tolv månader för perioden 1 juli 2023 till 30 juni 2024.

Rebellion*

Omsättning: 939 Mkr
EBITDA: 234 Mkr

* Omsättning och EBITDA har beräknats pro forma, rullande tolv månader, per 30 juni 2024, för Rebellion Capital AB. EBITDA har justerats för att exkludera förvärvsrelaterade kostnader.

Eitrium*

Omsättning: 341 Mkr
EBITDA: 55 Mkr

* Omsättning och EBITDA har beräknats rullande tolv månader per 30 juni 2024, och exkluderar Eitriums overheadkostnader.

”Vi vill ju ta med entreprenören på tillväxtresan och då är det viktigt att han eller hon är motiverad och inte bara vill göra en exit.”



Att skapa ett familjeföretag med brodern Saeid var ett naturligt steg för de två entreprenörssjälarna.



Mouna Esmaeilzadeh vill använda sitt kändisskap från tv till att öka intresset för vetenskap och skapa framtidstro.

Vi är ju väldigt, väldigt nära varandra och har egentligen alltid varit sammanflätade i varandras liv. Syskonbandet är starkt och vi tänker ju på många sätt likadant. Ibland undrar vi själva om vi är en person, fast bara två olika nyanser.

Men bara för att man är syskon och lika på många sätt betyder det inte alltid att man tycker likadant.

– Tvärtom. Vi käftar emot varandra hela tiden. Men jag tror att om man har tillräckligt stor respekt för varandra så är det bara positivt att ha olika åsikter. Vi kommer från en familj där tankens kraft och att få tänka fritt och olika är livsviktigt. Det är det som våra föräldrar har kämpat för och nästan offrat livet för.

NÄRA ATT DÖ


Mouna föddes i Irans huvudstad 1980, alltså bara ett år efter iranska revolutionen, där en militant islamistisk regering med Ayatolla Khomeini som religiös ledare tog över makten. Föräldrarna var regimkritiska och levde under ständigt dödshot på flykt under Mounas första år, där de gömde sig hos olika vänner. Till slut blev situationen ohållbar. Det fanns inga fler hus att gömma sig i.

Så den unga familjen tvingades att fly.

I sitt omtalade sommarprogram 2018 i P1 har Mouna bland annat berättat om den dramatiska flykten över de turkiska bergen. Hur mamman satt med lilla Mouna på hästryggen en ovanligt kall vinternatt som nådde minus 30 grader och hur Mouna gled ur hennes famn ned i den djupa snön. När hon äntligen hittades var hon livlös, andades inte och hade ingen puls. Hon var helt enkelt död innan hon kom tillbaka till livet.

– Min pappa var föräldralös och tvingades till barnarbete som sjuåring, och min mormor var analfabet. Bara två generationer senare blev min bror Sveriges yngsta docent i materialkemi vid Stockholms universitet. Tänker man på det på det viset är det förstas en väldig resa vi gjort.

Just nu ligger fokus helt på entreprenörskapet och EHAB, och det var många år sedan Mouna hängde av sig läkarrocken.

– Jag kommer säkert att arbeta som läkare igen någon gång i mitt liv. Saknar bland annat pulsen på akuten och min tid som skärgårdsdoktor på Åland, som alltid kommer ha en speciell plats i mitt hjärta. 

En vass affärsidé

Så ska Raws rädda Östersjön, en drink i taget.

TEXT OSKAR HAMMARKRANTZ

FÖR DE ALLRA FLESTA av oss är vass något vi inte ägnar några djupare tankar. Ett högt gräs vid strandlinjerna, och där gäddan lurar enligt sägnen. Men faktum är att vassen både är ett miljöproblem för många vattendrag och en underutnyttjad naturresurs.

Det är något som det Norrköpingsbaserade företaget Raws tagit fasta på. Enkelt uttryckt går affärsidén ut på att göra miljömässigt hållbara sugrör av just vass, samtidigt som man gör en miljöinsats.

– Ja, det var faktiskt så det började. Vi ville rädda Östersjön, en drink i taget, säger företagets vd John Zerihoun.

Bolaget grundades 2019 av Eyoel Lundberg, som sedan dess lämnat bolaget.

Förra sommaren kom entreprenören John Zerihoun in och tillsatte bland annat en helt ny styrelse.

VASSEN BREDER UT SIG

Runt om i världen används varje månad 7,2 miljarder icke återanvändningsbara sugrör, med stora miljökonsekvenser som följd. Raws lösning på problemet är just vass.

Längs Östersjöns kuster har vassen stor påverkan på näringscykeln. Den skapar livsmiljöer för fiskar, fåglar och insekter men har också negativa effekter. I täta vassbestånd blir det ofta dyigt på botten, brist på syre och det är svårt för fiskar och andra djur att leva och reproducera sig där. Genom att skörda vassen avlägsnas kväve och fosfor från vattnet.

FAKTA Raws

SÄTE: Norrköping.

GÖR: Producerar sugrör av svensk biologiskt nedbrytbar vass. Snart också tallrikar och kaffemuggar.

ÄGARE: Fler än 100 investerare. Har ett nära samarbete med Niclas Zennströms stiftelse Race For The Baltic samt John Nurminens Stiftelse, som stötts av Ålandsbanken.

– Samtidigt som vassen inverkar negativt på Östersjön har materialet positiva egenskaper. Det är vattenavstötande, vilket gör att sugrören inte blir uppblötta av vätskan de kommer i kontakt med. Vassen växer dessutom upp igen på endast åtta månader, säger John Zerihoun.

Raws hjälper bland annat markägare och kommuner med att skörda vass, och därmed är själva råvaran gratis för företaget. I somliga fall får man till och med betalt för att ta hand om vassen.

KAN ÅTERANVÄNDAS


Vassen kapas och behandlas för att bli till sugrör i Raws egen anläggning i Norrköping. Sugrören marknadsförs idag inte direkt mot konsumenter, utan Raws kunder är snarare restauranger, festivaler, biografer, kryssningsrederier och liknande. Bland annat har man idag ett samarbete med Stureplansgruppen i Stockholm som använder sugrören på sina restauranger, till exempel

som Raws tagit fram tillsammans med det statliga forskningsinstitutet Rise och papperstillverkaren Rottneros. Försök pågår också med blom- och växtkrukor, där själva krukans förmultnar och ger näring åt växten.

Det finns stora problem med återvinning av pappersprodukter, men med inblandningen av vass ökar återvinningsbarheten enligt John Zerihoun, som ser ljus på framtiden.

– När vi stänger böckerna 2025 kommer vi att ha en omsättning på 60 miljoner kronor bara på sugrörssidan, och vi kommer att vara 24 anställda mot dagens sju.

Det som talar för Raws är, förutom de nya patenten och produkterna, ett nytt EU-direktiv som kommer att börja gälla 2030. Då förbjuds nämligen specifika typer av engångsplastförpackningar, inklusive förpackningar för mat och dryck som konsumeras på caféer och restauranger.

– Då står vi väl förberedda med både bra produkter och tillverkningsmetoder. 

”Längs Östersjöns kuster har vassen stor påverkan på näringscykeln.”

Supper och Asian Post Office.

– Sugrören kan diskas och återanvändas och man kan också få dem lasergraverade med sitt eget varumärke. De allra största fast-foodkedjorna har vi valt att inte vända oss till, eftersom våra sugrör är några ören dyrare än konventionella. Men för mer premiuminriktade verksamheter är sugrören en del av varumärkesbyggandet och hållbarhetsprofilen, menar John Zerihoun.

FLER PRODUKTER

Men sugrör är bara början för företaget. Inom kort lanseras också nya produkter, och två patent förväntas godkännas under hösten.

Först ut är tallrikar designade av den ansedda krusmakaren och glasformgivaren Ingegerd Råman. Därefter följer kaffemuggar, som bland annat kan användas för take away hos de stora kafékedjorna. Produkterna bygger på en blandning av vass och papper,



FAKTA
John Zerihoun

ÅLDER: 49 år.

BOR: Norrköping.

GÖR: Vd för Raws sedan 2023.

BAKGRUND: Serieentreprenör med lång karriär utomlands som nu letat sig hem till Sverige.

INTRESSEN: Flugfiske och jakt den varmare delen av året samt skidåkning och padel under vintern.

FAVORITCITAT: “Predictions are hard, especially when they are about the future.” Yogi Berra, basebollegend



Sugrören i vass kan diskas och återanvändas.

Kloka val när du ska skänka en gåva

Kommunikation och att inkludera alla berörda i samtalet, det är nyckeln till att undvika konflikter kring gåvor och arv. Ta del av juristen Josef Boströms råd när du ska skänka en gåva till barn eller välgörenhet.

TEXT JULIA LINDSTRÖM ILLUSTRATION BJÖRN ÖBERG

ORDET FILANTROPI KOMMER FRÅN grekiskan och betyder människokärlek. Det är en fin handling där du ger bort något utan att kräva något tillbaka. Men det är viktigt att vara medveten om vilka regler som finns och hur en gåva kan påverka ekonomi och relationer på lång sikt.

– Det vi kan börja med att reda ut är skatten. Det är något jag får många frågor om, trots att det i Sverige inte längre finns någon skatt på vare sig arv eller gåvor. Den här skatten togs bort redan år 2005, säger Josef Boström, senior jurist på juristbyrån Verahill Familjejuridik.

Ger du som privatperson en gåva är huvudregeln att mottagaren av gåvan inte behöver betala någon skatt. Men det finns flera andra typer av skatter att tänka på. Är gåvan eller arvet till exempel en fastighet kan mottagaren behöva betala kapitalvinstskatt och stämpelskatt, eller om en arbetsgivare skänker en gåva till sina anställda kan beloppet vara skattepliktigt.

GÅVOR TILL BARN

När du har barn behöver du ha koll på laglotten, som innebär att hälften av dina tillgångar ska gå till dina barn och hälften får du göra vad du vill med. Har du flera barn ska de dela lika på hälften av dina tillgångar.

– Det här kan skapa problem om du till exempel skänker en fastighet till ett av dina två barn och inte har tillräckligt med andra tillgångar för att kompensera det andra barnet. När du går bort kan barn nummer

”Det är viktigt att man som gåvogivare har koll på vad som händer på mottagarsidan.”



två kräva sin laglott och vilja ha sin del av fastigheten, motsvarande en fjärdedel av värdet – som vid dödsfallet hunnit öka rejält. Det kan innebära att fastigheten måste säljas om ekonomin inte finns att ersätta sitt syskon.

– Därför brukar jag alltid börja med att prata med mina kunder om detta och se till att få en tydlig bild av hela familjesituationen för att inte ställa till det i ett senare läge, säger Josef Boström.

FÖRSKOTT PÅ ARV

I Sverige räknas alla gåvor du ger till dina barn som förskott på arv, om inte annat avtalats. Har du flera barn behöver du då fundera på hur deras arv påverkas av tidigare gåvor. Ger du ett barn 50 000 kronor i förskott har dina andra barn rätt till samma summa. Genom att upprätta ett korrekt formulerat villkor i ett gåvbrev kan du bestämma att gåvan inte ska avräknas som förskott på arv.

– Det kan ju finnas tillfällen då du vill ge en gåva utan att det ska räknas som förskott på arv. Till exempel om du vill hjälpa ett barn med ekonomiskt stöd under en utbildning eller en svår tid i livet så som vid skilsmässa. Då är det viktigt att

skriva gåvbrev, men också att prata med dina andra barn om det. Var öppen med alla inblandade för att undvika framtida konflikter mellan syskonen, säger Josef Boström.

VIKTIGT MED VILLKOR I GÅVBREV

Att upprätta ett gåvbrev kan vara viktigt av flera anledningar, exempelvis om du skänker en gåva som du vill ska utgöra enskild egendom och därmed inte ingå i en eventuell framtida bodelning.

– Det är viktigt till exempel om ni är flera syskon som får en sommarstuga av era föräldrar och så hamnar ett av syskonen i en bodelning som innebär att syskonets exman eller exfru också blir delägare av stugan.

Josef Boström rekommenderar att ta hjälp när du ska skriva ett gåvbrev, eftersom det finns så många regler och undantag att ha koll på. Ett bra gåvbrev kan hjälpa till att undvika missförstånd och konflikter mellan familjemedlemmar senare i livet.

– Handlar det om mindre belopp kan det kännas orimligt att ta juridisk hjälp och betala för att upprätta ett gåvbrev. Men när du ska ge bort större summor eller tillgångar i form av fastighet eller bostadsrätt behöver du ta hjälp av en jurist för att det ska bli rätt och inte ställa till det för både gåvogivaren och mottagaren.

SKÄNKA AKTIEUTDELNING

Ett annat sätt att skänka pengar kan vara genom att ge bort aktieutdelningen på aktier du investerat i. Här skiljer sig reglerna åt beroende på om du ger bort utdelningen till en privatperson eller till en ideell organisation.

– Ideella organisationer kan vara skattebefriade gällande kapitalvinstskatt och effekten att ge dem utdelning blir då större än om jag vill ge den till en familjemedlem. Ska du ge utdelningen till en privatperson är det, med de reglerna vi har i Sverige, nästan bättre att själv ta utdelningen och skänka den vidare först när den är skattad och klar, säger Josef Boström.

Josef Boström berättar att han många gånger får hjälpa till med dödsbon där en avliden person skänkt värdepapper eller en fastighet till flera olika organisationer, stiftelser, församlingar och liknande utan att ha koll på vilka av dem som är skattebefriade.

– Ofta tror man att alla som jobbar med välgörenhet är ideella organisationer och skattebefriade. Men då kan man råka ställa till det. Se till att den du vill skänka värdepapper eller fastigheter till är skattebefriad

och att den som inte är det istället får pengar direkt på kontot. Det är viktigt att man som gåvogivare har koll på vad som händer på mottagarsidan.

När du skänker en gåva till välgörenhet kan du få skatteavdrag på 25 procent av det totala gåvobeloppet. För att ta del av reduktionen behöver du skänka en gåva för minst 200 kronor och max 12 000 kronor.

Verahill – experter på familjejuridik

SOM PREMIUM BANKING-KUND i Ålandsbanken kan du få rådgivning och hjälp från vår samarbetspartner Verahill Familjejuridik. Det kan till exempel innebära hjälp med att skriva framtidsfullmakt, äktenskapsförord, testamente eller samboavtal. Kontakta din rådgivare på Ålandsbanken så förmedlar hen dig till en av Verahills jurister. Besök gärna alandsbanken.se och verahill.se för mer information.

ÄR DU PRIVATE BANKING-KUND, kontakta din rådgivare så får du hjälp.



JOSEF BOSTRÖM
Senior jurist på juristbyrån
Verahill Familjejuridik

Spara med tiden på din sida

Investeraren Warren Buffet har liknat ränta-på-ränta vid en snöboll som rullar ner för en lång backe. Denna finansiella princip har omvandlat små summor till imponerande förmögenheter.

TEXT THERESE NORDENBERG

ALBERT EINSTEIN KALLADE Ränta-på-ränta-effekten för världens åttonde underverk. Han lär också ha sagt att "Den som förstår ränta-på-ränta tjänar på den, medan den som inte förstår betalar för den". Hans citat belyser den kraft som ränta-på-ränta har när det kommer till investeringar och ekonomisk tillväxt över tid. Men vad är det som gör den så effektiv? Låt oss utforska och reda ut fenomenet.

Ränta-på-ränta-effekten kan förklaras som en process där ränta som genereras från en investering inte bara läggs till det ursprungliga kapitalet utan också börjar generera ränta själv. Med andra ord, du tjänar ränta inte bara på din ursprungliga investering utan även på den ackumulerade räntan över tiden. Detta skapar en exponentiell tillväxt.

För att förtydliga detta koncept, låt oss ta ett exempel. Anta att du investerar en summa pengar med en viss årlig ränta. Under det första året kommer du att tjäna ränta på den ursprungliga summan. Men under det andra året kommer du inte bara att tjäna ränta på den ursprungliga summan utan också på den ränta du tjänade under det första året. Denna process upprepas och skapar en snöbollseffekt av ackumulerad ränta.

TIDFAKTORN SPELAR STOR ROLL

Ränta-på-ränta-effekten belönar tålmod och långsiktigt tänkande. För att dra nytta av ränta-på-ränta-effekten är det viktigt att börja investera tidigt och vara

konsekvent. Ju längre pengarna får växa och ackumulera ränta, desto mer kraftfull blir effekten. Det är som att sätta ekonomin på autopilot och se förmögenheten växa över tid.

ETT KONKRET EXEMPEL

Antag att du investerar 100 000 kronor med en årlig ränta på 5 procent. Efter det första året kommer du att tjäna 5 procent ränta på de 100 000 kronorna, vilket ger dig 5 000 kronor. Din totala investering är nu 105 000 kronor.

Nu kommer ränta-på-ränta-effekten in i spel under det andra året. Istället för att bara tjäna 5 procent ränta på de ursprungliga 100 000 kronorna tjänar du nu 5 procent



på hela beloppet av 105 000 kronor. Det ger dig en ränta på 5250 kronor, inte bara 5000 kronor som det var föregående år. Din totala investering blir nu 110 250 kronor. Detta mönster fortsätter exponentiellt. [A](#)

ÅR	URSPRUNGLIGT BELOPP	RÄNTA (5%)	TOTALT BELOPP
1	100 000 kr	5000 kr	105 000 kr
2	105 000 kr	5250 kr	110 250 kr
3	110 250 kr	5512,50 kr	115 762,50 kr
4	115 762,5 kr	5788,13 kr	121 550,63 kr
5	121 550,63 kr	6077,53 kr	127 628,16 kr
6	127 628,16 kr	6381,41 kr	134 009,60 kr

Allt tätare trafik i rymden

Framtidens kommunikationslösning, ljusföroreningar och rymdskrot. Bredband via satellit väcker hopp och kritik. En intensiv rymdkapplöpning pågår när fler tar upp konkurrensen med Elon Musks Starlink.

TEXT RICHARD SIGRAY

I EN VÄRLD som blir alltmer digitaliserad är pålitlig och snabb internet-uppkoppling en nödvändighet. Samtidigt har fortfarande miljarder människor ingen eller begränsad tillgång till internet, särskilt på landsbygden samt i låginkomstländer. Elon Musks rymdbolag SpaceX vill genom sina Starlink-satelliter lösa problemet genom att erbjuda bredbandstjänster från rymden.

SMÅ OCH SNABBA

Satelliterna är relativt små och färdas med hög hastighet runt jorden på i sammanhanget låg höjd, cirka 550 kilometer över havsytan. De behöver därför kopplas samman i nätverk för att kontakten med marken inte ska brytas.

Användare på marken ansluter till Starlink-nätverket genom att använda en router med disk som justerar sig automatiskt. När en satellit är på väg bort utom räckhåll flyttas signalen sömlöst till en annan som är närmare.

Uppskjutningarna startade 2019. I dag svävar ett kluster av drygt 6 000 Starlink-satelliter i låg omloppsbana runt jorden och om Musk får som han vill ska de bli fler. Många fler. SpaceX:s mål är att placera ut sammanlagt 42 000 satelliter för att på sikt nå global täckning.

SpaceX är inte ensam som kommersiell aktör. Näst största operatören OneWeb har redan över 600 satelliter i drift och fler företag ger sig nu in i leken. Med Project Kuiper vill Amazongrundaren Jeff Bezos skjuta upp över 3 000 satelliter.

VÄCKER ÄVEN KRITIK

Samtidigt som många välkomnar snabbt internet som kan användas på avlägsna platser har satsningarna även fått kritik. Astronomer oroas över de ljusföroreningar som satelliter med låg omloppsbana ger upphov till när de reflekterar solljus. Något som kan störa känsliga teleskop som riktar

Två typer av satelliter

GEOSTATIONÄRA SATELLITER
Kretsar runt jorden på över 35 000 km höjd. Förblir i samma position relativt en punkt på jordens yta. Vanligtvis stora och väger flera ton.

LEO (LOW EARTH ORBIT)-SATELLITER
Färdas snabbt runt jorden i låg omloppsbana på 500-2 000 km höjd. Relativt små. Så kallade CubeSats kan mäta så lite som 10 x 10 x 10 cm och väga 1-2 kg.

mot himlen när det borde vara mörkt.

Ett annat orosmoment är att mängden rymdskrot ökar när satelliter uttrangeras eller oavsiktligt slutar fungera. Risker för kollisioner ökar; det håller helt enkelt på att bli trångt i rymden.

SpaceX:s dominans på området medför en maktkoncentration till ett enskilt bolag vilket bekymrar vissa bedömare. I och med att satelliter även används för militär spaning och kommunikation har de även blivit brickor i geopolitiska spänningar mellan länder. Det är välkänt att satelliter har spelat en viktig roll under kriget i Ukraina. Och mellan USA och Kina pågår en allt intensivare rymdkapplöpning.

Efterfrågan på tjänster från satelliter lär emellertid bara öka och fler aktörer tillkommer – även här i Norden. Finländska Iceye och svenska Ovzon är exempel på företag som nyligen lyckosamt skjutit upp och driftsatt satelliter. [A](#)

UR MANIFESTET FRÅN 2004

Det nya nordiska köket ska:

1

UTTRYCKA DEN RENHET, friskhet, enkelhet och etik som vi gärna vill förbinda med vår region.

2

AVSPEGLA DE skiftande årstiderna i sina måltider.

3

BYGGA PÅ RÅVAROR som blir särskilt utsökta i våra klimat, landskap och vatten.

Läs hela manifestet på www.norden.org/sv/information/manifestet-ny-nordisk-mat

När råvaran får spela huvudrollen

Det nya nordiska köket fyller tjugo år. Numera säger man enbart *nordiska köket* och en tydlig tendens är kockarnas vurm för råvaran och dess ursprung.

TEXT ANNA NORSTRÖM

DET VAR I KÖPENHAMN 2004 som ett antal kockar formulerade och presenterade en vision för hur ett nytt nordiskt kök med sin egenart skulle kunna mäta sig med de mest framstående köken i världen.

Bakom manifestet stod kända kockar som svenske Mathias Dahlgren och René Redzepi från den numera världsberömda restaurangen Noma i Köpenhamn. De gjorde gemensam sak och författade ett styrdokument som lade grunden för en ny kurs för restauranger, kockar och producenter i norr.

Vi spolar snabbt tillbaka: I början av 2000-talet föddes trenden fusionskök som på ett oortodoxt vis korsade ingredienser från hela världen och satte dem samman på samma tallrik – inte sällan med asiatiska inslag. En typisk rätt kunde vara friterad anklever i hårt tacoskal med syltad ingefära och torkat sjögräs.

Samtidigt var det så kallade molekylära köket på uppgång och växte sig stort i Spanien, inte minst sedan ett av lärosätena för matlagingsstilen, El Bulli i Katalonien, 2002 tilldelats förstaplatsen på prestigefyllda World's 50 Best Restaurants (de kom att vinna fyra gånger till därefter).

Det här var en tid då kockar började laga mat utanför de snäva franska ramar som styr matlagning i norra Europa. Men istället för att blicka utåt ville kockarna bakom det nynordiska matmanifestet något helt annat. De vill ägna sig åt ett sällan skådat navel-skåderi, i positiv bemärkelse. De ansåg att den egna matkulturen skulle värnas först och främst.

LYFTER HUSMANSKOSTEN

Kocken Michael Björklund, med bas på

Åland och flera krogar på fastlandet i Finland, var en av de tolv som skrev under. I samma veva flyttade han hem efter tio år i Göteborgs krogvärld och bestämde sig för att öppna en pizzeria i Mariehamn.

– Pizzeriorna som fanns då var så trista, de gjorde alla samma sak. Jag ville inte öppna en vanlig pizzeria som låtsades vara italiensk, utan jag ville göra en nordisk variant, säger Michael Björklund.

Han började studera pizzans uttryck. Egentligen är det ju bara ett enkelt bröd med pålägg. Något som vi i Norden bakat sedan urminnes tider.

– I skärgården bakade man alltjämt plåtbröd, som till exempel det åländska hemvetebrodet. Det är en brödkaka, väldigt lik en tunnbottnad pizza, fast med eller utan hål i, säger Michael Björklund.

Plåtbrödet fick nu ett nytt liv som "åländsk pizza" på restaurang Niska. Toppingen kunde bestå av lokal skinka och åländsk ost. Niska-imperiet har idag växt med krogar såväl i Åbo, Ekenäs, Helsingfors och Vasa. Men det slutar inte där. Michael Björklunds arbete i Finland liknar den brittiske kocken Jamie Olivers.

– Den finska husmanskosten håller på att raderas ut. Pizza, hamburgare och kebab tar över. Dagens ungar vet inte hur riktiga köttbullar smakar. När jag blindtestar dem så föredrar de industrins variant, säger han.

För att vända trenden kampanjar han för att skapa världens bästa skolmat i Finland. Kan man servera barnen måltider lagad på bra råvaror är det att investera i framtiden, menar Michael Björklund.

Han säger att det är ett bidrag till utvecklingen av våra matsystem – frågan om hur vi producerar, distribuerar, konsumerar och återvinner mat. Ett ämne som flera kockar i Norden nu sätter högt på sin agenda, bland annat genom att arbeta med kvalitativa råvaror.



”Den finska husmanskosten håller på att raderas ut. Pizza, hamburgare och kebab tar över. Dagens ungar vet inte hur riktiga köttbullar smakar.”

Michael Björklund



Brioche-toast med sjöborre och lardo som rätten serverades på restaurang Credo.



”Jag har inte så stort behov av lyx i min mat. Jag serverar hellre sillrom än någon tjusig kaviar.”

Heidi Bjerkan

INGEN INFLUGEN ANKLEVER

Vi beger oss till Norge. Att det nämnda manifestet från 2004 signerades av tolv kockar som alla var män säger något om dess tid. Varför var exempelvis inte Heidi Bjerkan, en av landets mest kända kockar, ombedd att vara med i processen?

– Ja, det kan jag också fråga mig, skrattar Heidi Bjerkan.

Hennes restaurang Credo i Trondheim tilldelades en stjärna i Guide Michelin 2019, vilket befäste den norska stadens knapphåll på den gastronomiska världskartan. Kökets ethos var starkt lokalt förankrat. Här serverades ingen influen anklaver eller tryffel, man lade snarare prestige i att handla råvaror av runt hundra bönder och producenter nära Trondheim.

– Jag har inte så stort behov av lyx i min mat. Jag serverar hellre sillrom än någon tjusig kaviar, säger Heidi Bjerkan och fortsätter:

– Väldigt många stjärnrestauranger är ganska så lika. Jag bryr mig inte så mycket om Guide Michelin, för mig har alla de

restauranger som är bra ett driv för att förbättra framtidens matsystem. Visst blev jag glad över uppmärksamheten vi fick med stjärnan och det är ju bra att den belyser vårt tänkande kring kvalitet.

Men i våras bommade hon igen livsprojektet Credo som hon drivit sedan 1998 och flyttlasset gick till Oslo. I huvudstaden ska hon fortsätta sitt arbete med att lyfta fram bra och sunda råvaror, fast nu på ny adress inne på anrika Nationalbiblioteket. Tanken är att där lägga grunden för en plattform för samtal, popups och utbildningar kring matkultur.

Samtidigt har det nordiska köket i Norge gjort en u-sväng, enligt Heidi Bjerkan.

– Vi blev förblindade av den där jänkla oljan. När vi fick den kom också tomatsoffa på pulver. Vi blev rika och skulle äta pizza och tacos och glömde helt bort var vi kom ifrån. Nu ser jag hur råvaran får ta allt mer plats. Det handlar om att det finns avsändare, en bonde som är stolt över sin produkt.

Som exempel nämner hon urkorn, eller



”Tänk om alla, oavsett inriktning på krog, kunde jobba med bra lokala råvaror.”

Elvira Lindqvist

på svenska: kulturspannmål, en term som betecknar ursprungliga sorter från det tidiga jordbruket som inte har genomgått modern förädling.

HYLLAR KULTURSPANNMÅLET

Kocken Elvira Lindqvist, kreativ ledare vid restaurang Oxenstiernan i Stockholm – som prisats med en grön Michelinstjärna – stämmer in i hyllningskören till kulturspannmål. Hon har exempelvis arbetat med Gotlandslins, Vreta gulärt och Emmer i sin matlagning.

– De är hållbart odlade utan besprutning och har högt fiberinnehåll med långsamma kolhydrater som magen och kroppen mår bra av.


Även om det nya nordiska matmanifestet kunde upplevas som ”sektaristiskt”, enligt Elvira Lindqvist, var ju poängen att öka kvaliteten på den nordiska maten och verka

förenande. Det har man ändå till stor del lyckats med, menar hon.

– Många lagade liknande rätter som smakade ungefär på samma sätt till en början. Men nu känns det mer spännande och som att vi pratar mycket mer om råvaran på ett friare sätt.

Om du får önska fritt: Hur ser framtiden ut för nordisk gastronomi?

– Att restauranger och bönder kan samarbeta på riktigt och att alla led kan överleva på sin verksamhet. Tänk om alla, oavsett inriktning på krog, kunde jobba med bra lokala råvaror, säger Elvira Lindqvist och fortsätter:

– Men i dagsläget är det tyvärr en kostnadsfråga. I en drömvärld inser också konsumenterna att det är värt att betala lite extra för upplevelsen av kvalitativa råvaror och hållbart drivna restauranger. Och att det är en nödvändighet för planetens välmående. 



Manifestet från 2004 har fått ett stort inflytande på den nordiska matkulturen.

Fler nordiska krogar med råvaran i fokus

SVERIGE

Vyn, Brantevik: Med smak av Österlen i Skåne, tvåstjärnig finkrog av kocken Daniel Berlin.

FINLAND

Nolla, Helsingfors: Nordens mest ambitiösa nollsvinnskrog har en ny Michelinstjärna i bagaget och samarbetar med mindre lokala producenter.

DANMARK

Moment, Rønde: Omgärdat av egna permakulturträdgården ligger enstjärniga Moment med starkt fokus på det gröna.

NORGE

Lysverket, Bergen: Hämtar råvaror från fjordarna som trollos till rätter av kocken Christopher Haatuft på denna enstjärniga krog.

Konsten att få AI att göra som du vill

ChatGPT, Midjourney, Gemini, Dall-E. Du har kanske hunnit pröva de nya AI-verktygen. Men för att bemästra dem och få AI-tekniken att bli effektiv och hjälpa dig på rätt sätt behöver du förstå hur promptning fungerar.

TEXT VICTOR OLSSON FOTO MIDJOURNEY

AI OMFORMAR SNABBT HUR VI LEVER och arbetar. Enligt World Economic Forum kan 85 miljoner jobb försvinna runt om i världen inom de närmaste åren på grund av automatisering och artificiell intelligens. Men det är inte utan motrörelse – samtidigt förutspås 97 miljoner nya jobb skapas.

Att kunna AI-promptning, alltså konsten att skriva effektiva instruktioner till AI-modeller, har snabbt seglat upp som en framtida nyckelkompetens. Precis som att kunna hantera en dator blev en nödvändig färdighet under 90-talet, kan förmågan att arbeta med AI bli lika grundläggande i framtiden.

MÅNGA ANVÄNDNINGSMÖJLIGHETER

Även om tjänster som ChatGPT kan kommunicera på ett mänskligt sätt, krävs en mänsklig hand för att vägleda den rätt. Precis som en bra journalist behöver veta hur man ställer rätt frågor, behöver du formulera tydliga och målinriktade prompter för att få fram de mest relevanta och värdefulla svaren. Förmågan att instruera AI blir avgörande oavsett om du är

en ekonom som vill analysera dina nyckeltal, en marknadsförare som vill generera idéer till nästa kampanj eller någon som bara vill ha hjälp med att planera veckans matinköp.

BLI MER SPECIFIK

Att skriva en prompt är inte svårt, men kan kräva övning för att bemästra. Ett råd är att vara så specifik du kan och gärna ge kontext. Låt säga att du vill ha hjälp att skriva en artikel om hållbarhet. En vagt formulerad prompt som "Skriv om hållbarhet" kommer sannolikt att ge ett alltför övergripande och generiskt svar. Om du istället formulerar en mer detaljerad prompt, som "Skriv en artikel på 500 ord om hur små företag kan implementera hållbarhet i sin verksamhet genom att minska plastanvändningen", lär du få ett betydligt mer användbart resultat.

För att styra verktygets beteende kan du också tilldela den en roll. Du kan exempelvis bifoga en jobbbanners och ditt CV, för att sedan be en AI att agera rekryterare och

ställa de frågor du kan förvänta dig under en arbetsintervju. Därefter kan du också be om förslag på passande svar.

FÖRFINA RESULTATET

En annan viktig aspekt är att undvika tvetydiga ord. Om du till exempel ber en AI att skapa en bild av "ett hus", kan resultatet variera från en modern villa till en stuga på landet. Genom att lägga till fler detaljer – som "ett foto av ett rött trähus med vita knutar och en liten trädgård framför, beläget vid en lantlig väg under en blå himmel" – får du ett mer precist resultat.

"Skriv en artikel på 500 ord om hur små företag kan implementera hållbarhet i sin verksamhet genom att minska plastanvändningen"

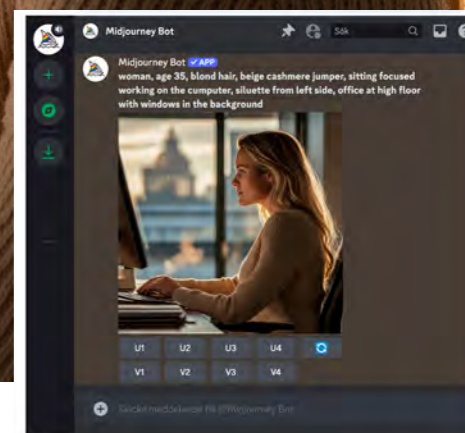


Hur vill du att din bild ska se ut? Ska det vara ett foto eller en akvarell? Vilken årstid och väder? Prompta detaljer för att få rätt resultat.

"Att förstå hur du på bästa sätt instruerar en AI kan ge ett stort försprång."



Konstgjord eller äkta? Inte alltid lätt att se skillnad. Fotografiet är skapat med AI-verktyget Midjourney. Personen på bilden existerar inte i verkligheten.



Är du inte nöjd med resultatet ska du skriva promptar med feedback om hur du vill att resultatet ska förfinas. Ska huset ha fler fönster? Eller ska texten AI:n har skapat bli längre, mer akademisk eller redigeras så att en åttaåring förstår? När inte orden räcker till kan det vara lättare att visa exempel på hur du vill att resultatet ska bli. Som att ladda upp en text som du själv har skrivit, och instruera AI:n om att efterlikna din tonalitet.

KAN GE FÖRSPRÅNG

AI-teknikens utveckling kan leda till att nästan en tredjedel av arbetskraften får förändrade eller nya arbetsuppgifter, enligt analysföretaget Kairos Futures prognoser. Att förstå hur du på bästa sätt instruerar en AI kan ge ett stort försprång. Genom att lära dig skriva precisa och målinriktade prompter kan du inte bara öka din produktivitet, utan också frigöra tid för mer kreativa och strategiska uppgifter, både i din yrkesroll och som privatperson.

Fyra steg för att komma igång med AI-promptning

1

BÖRJA ENKELT. Prova enkla frågor och uppmaningar till AI-verktyg som ChatGPT. Testa olika formuleringar och se hur svaren varierar.

2

VAR SPECIFIK. En tydlig och specifik prompt ger oftast bättre resultat. Istället för att bara skriva "Berätta om AI", kan du prova med "Förklara hur AI används inom sjukvården och ge exempel på dess tillämpningar."

3

EXPERIMENTERA. AI-modeller är bra på att lära sig av feedback. Om du inte får det svar du vill ha kan du justera prompten och ge mer kontext.

4

UTVECKLA DIN KREATIVITET. Se på AI som en medkreatör. Om du är entreprenör, författare eller på annat sätt jobbar kreativt kan AI hjälpa dig att tänka utanför boxen och hitta nya lösningar.

Morgonlärka eller nattuggla?

Att stiga upp extra tidigt på morgonen är ett populärt knep för att vara effektiv och få mer gjort under dagen. Men enligt forskaren Ilona Merikanto kan det till och med vara farligt att försöka ändra på dygnsrytmen.

TEXT OSKAR HAMMARKRANTZ



Nobelpriset 2017

Nobelpriset i fysiologi eller medicin gick 2017 till Jeffrey Hall, Michael Rosbash och Michael Young för deras upptäckter av molekylära mekanismer som styr cirkadisk rytm. De lyckades isolera en gen, den så kallade period-genen, som styr dygnsrytmen.

TIM COOK, VD FÖR APPLE, går upp klockan 04.00, svarar på e-post och går sedan till gymmet. Michelle Obama kliver upp 04.30 och gör lite träningsövningar hemma. Relativa sömntutor i sammanhanget är Virgin Groups grundare Richard Branson som tar en simtur 05.00 och Elon Musk som låter alarmer ringa klockan 06.00.

Så om alla dessa på olika sätt framgångsrika människor har det gemensamt att de alla är uppe med tuppen, är det väl bara att ställa

klockan och gå upp tidigt, så blir man själv en framgångsrik entreprenör?

Nej, riktigt så enkelt är det inte. För vår dygnsrytm är något som vi har, och det är inte bara att bestämma sig för att bli morgonmänniska istället för kvällsmänniska.

DYGNSRYTMEN ÄR GENETISK

– Vår dygnsrytm, eller egentligen cirkadiska rytm, är till stor del genetisk och medfödd. Färre än två procent av befolkningen ändrar

sin rytm helt under sin livstid, förklarar Ilona Merikanto, docent i folkhälsovetenskap vid Helsingfors universitet, som har studerat våra dygnsrytmer.

Cirkadisk rytm är kroppens inbyggda klocka, som fungerar i ungefär en 24-timmarscykel. Den reglerar när vi känner oss trötta, pigga, hungriga och till och med hur våra hormoner fluktuerar under dagen. Den cirkadiska rytmen påverkas starkt av ljus och mörker.

Men inte alla människor följer samma inre klocka, och här kommer de så kallade kronotyperna in i bilden. Enkelt uttryckt kan kronotyper delas in i tre huvudtyper: morgonmänniskor som är pigga tidigt och blir trötta tidigt, kvällsmänniskor som känner sig trötta på morgonen men är mest energiska på kvällen och natten samt de däremellan som har sin energitopp och bästa funktion under dagtid.

– Människor har förmågan att justera sina cirkadiska rytmer något, men hur mycket kan variera mellan individer och åldrar, säger Ilona Merikanto.

VILL LYFTA FRAM SKILLNADER

En som tagit fasta på just det faktum att så många framgångsrika människor går upp tidigt är författaren Robin Sharma som ligger bakom boken och livsstilskonceptet *“The 5 AM Club: Own Your Morning, Elevate Your Life”*. I korta drag går hans idé ut på att man genom att stiga upp fem på morgonen kan maximera produktiviteten, fokusera på personlig utveckling och få en strukturerad start på dagen.

Men Ilona Merikanto är milt uttryckt tveksam till konceptet.

– Sådana böcker och teorier får oss bara att känna oss som dåliga människor. Istället borde vi öka medvetenheten om att vi är olika och har olika sömnbehov.

Hon menar till och med att det kan vara rent skadligt att försöka ställa om dygnsrytmen allt för drastiskt.

– Ja, det kan skapa hälsoproblem att försöka ändra rytmen. Undersökningar visar

att det kan leda till sömnproblem, metabola störningar och till och med hjärt- och kärlsjukdomar.

KVÄLLSMÄNNISKOR MER KREATIVA

Ilona Merikanto menar att samhället till viss del premierar morgonmänniskor och att tidiga morgnar ofta associeras med kompetens och kapacitet.

– Men det finns faktiskt forskning som visar att kvällsmänniskor ofta har något högre utbildning och ofta har kreativa yrken. Det finns dock ingen tillförlitlig statistik om att den ena eller den andra typen skulle tjäna mer pengar. Däremot tenderar kvällsmänniskor att dö något yngre.

Så istället för att försöka ändra på oss själva och vår inre rytm, är det kanske samhället som borde förändras.

– Vi lärde oss under pandemin, när många arbetade hemifrån, att det faktiskt fungerar bra med flexibla arbetstider, att de som presterar bättre senare på dagen kanske ska arbeta vid den tiden på dygnet istället för att tvingas upp på morgonen.

Dygnsrytmen är dock inte helt konstant under hela livet. Tonåringar har en naturlig förskjutning av den biologiska klockan, som medför att de under dessa år är mer morgontrötta. Det beror på att kropparna producerar sömnhormonet melatonin senare på kvällen, vilket gör att de har svårt att somna tidigt. Detta kallas försenad sömnfas och gör att tonåringar känner sig pigga sent på kvällen och trötta på morgonen.

För äldre är det precis tvärtom, där de ofta upplever att de vaknar upp tidigt på morgonen. Det beror bland annat på minskad melatoninproduktion och lättare sömn, vilket gör att de ofta vaknar tidigt på morgonen.

– Eftersom skolan i regel startar tidigt på morgonen är det många tonåringar som inte fått tillräckligt med sömn. Kognitiva ämnen, som exempelvis matematik, kanske ska ligga senare på skoldagen och helst inte direkt på morgonen, säger Ilona Merikanto. 🇸🇫



”Vår dygnsrytm, eller egentligen cirkadiska rytm, är till stor del genetisk och medfödd.”

Ilona Merikanto

STATISTIK

Kronotyper hos befolkningen

Morgonpigga

Ungefär 20-30 procent av den vuxna befolkningen.

Kvällspigga

Ungefär 17-32 procent av den vuxna befolkningen.

Mittemellan dygnsrytm

Ungefär 40-60 procent av den vuxna befolkningen.

Källa: Helsingfors universitet

”Inte alla människor följer samma inre klocka.”

Hösten är räntesänkningarnas tid

Den globala konjunkturs återhämtning har varit svagare än väntat. Samtidigt ges stöd från sjunkande inflation, sänkta räntor och stigande köpkraft hos hushållen.

TEXT NIKLAS WELLFELT

HÖSTEN I FINANSIELLA marknader har präglats av osäkerhet och stora kursrörelser. Men bakom årstidens dimridåer ser vi en tydlig återhämtning i aktiemarknaden. Breda börsindex har periodvis handlats på nya historiska toppnivåer. Vi ser detta som ett tecken på att det finns gott om likviditet i marknaden som väntar på att aktiveras i risktagande. Trots uppskruvad geopolitisk oro och en i allmänhet blek skörd av främst europeiska konjunkturindikatorer så har förväntningar om räntesänkningar från centralbankerna bidragit till att lyfta riskaptiten.

Men även om de dominerande centralbankerna lättat på räntebromsen så fortsätter de senaste årens åtstramande penningpolitik att dämpa efterfrågan. Det tar tid för penningpolitiken att verka genom ekonomin. Skolboken brukar säga att det tar åtminstone tolv månader innan den fulla effekten av ränteförändringar är synlig.

MOTVIND I EUROPA

Vi håller vi fast vid vårt huvudscenario med en gradvis återhämtning av den globala konjunkturs återhämtning underbyggd av avtagande in-

flation, lägre räntor och stigande köpkraft hos hushållen. Men osäkerheten kring den ekonomiska utvecklingen har ökat. Det är viktigt att marknaden får tydligare indikationer om att aktiviteten i näringslivet tar fart under kommande månader.

När vi tittar på konjunkturstatistik har denna utvecklats svagare än väntat. Det gäller i huvudsak Europa, och i synnerhet Tyskland. Främst blåser det motvind i industrin medan tjänstesektorn visar något mera spänst. Ledande indikatorer pekar heller inte på någon snabb vändning, speciellt inte för tillverkningsindustrin. En dämpad konjunkturbild ökar risken i analytikernas vinstprognoser.



Hushållen kan glädjas åt stigande reallöner och stärkta disponibla inkomster.

”I nuläget ser vi riskerna som större på vår sida om Atlanten.”



Bolagens delårsrapporter under hösten blir en temperaturmätare på konjunkturs.

I USA pekar data på en utplaning på höga nivåer för ekonomin i stort. En något uppskruvad värdering av börsen i USA speglar förväntningar om god vinsttillväxt framöver, vilket bidrar till volatilitet när konjunkturdata inte går i rätt riktning. Men risken för hårdlandning har dämpats under senare tid, där främst robusta amerikanska arbetsmarknadsdata bidragit till att minska oron för en snabb inbromsning.

Inför kommande rapportperioder från börsbolagen ska en något hög värdering i USA vägas mot en bister konjunktur motvind i Europa. I nuläget ser vi riskerna som större på vår sida om Atlanten. Återstår att se om så blir fallet.

ÖKAT FÖRTROENDE FÖR RIKSBANKEN

I Sverige ser Riksbanken ett tydligt skifte i riskbilden och uttrycker missnöje över att den ekonomiska återhämtningen ännu inte tagit fart. Med ökande nedsidesrisker för

inflation och konjunktur önskar Riksbanken ge hushåll och företag en extra skjuts på vägen mot återhämtning.

Det har skett en viss förstärkning av den svenska kronan under hösten, även om valutans fortfarande handlas på synnerligen svaga nivåer. Men det finns goda argument för ytterligare kronförstärkning. Ett ökat förtroende för Riksbanken, med en penningpolitik bättre i linje med ekonomiska fundamenta parat med en tydlig kommunikation, bör vara tydligt positivt. Vidare stärks kronan traditionellt då global konjunktur förbättras. Räntesänkningar minskar också risken för en ekonomisk hårdlandning och problem i fastighetssektorn, vilket är negativa teman som från tid till annan har tyngt växelkursen.


Blickar vi mot Asien har Kina introducerat de största finans- och penningpolitiska stimulanserna sedan pandemin, som svar på den tröga ekonomiska återhämtningen.

”Marknaden är framåtblickande och vi räknar med ett tydligt bättre konjunkturläge 2025.”

Styrräntor har justerats ned och bankernas reservkrav vid utlåning har sänkts. Men kanske viktigast av allt, det talas om en rekapitalisering av de hårt ansatta bankerna. Detta för att kunna handskas med låga lån och stimulera nytillgång. Allt detta i syfte att stötta den svaga ekonomin och den problemtyngda fastighetsmarknaden. Det vore förvånande om inte tillväxten i den kinesiska ekonomin accelererar mot bakgrund av dessa åtgärder.

RÄKNA MED FORTSATT VOLATILITET

Sammanfattningsvis; marknaden är framåtblickande och vi räknar med ett tydligt bättre konjunkturläge 2025. Fallande inflation bidrar till stigande reallöner. En fallande prisökningstakt öppnar samtidigt för att centralbanker ska kunna lätta på penningpolitiken, vilket stärker hushållens disponibla inkomster och stimulerar företagets investeringsvilja. Privat konsumtion och ökande investeringar bör vara tydliga drivkrafter för ekonomisk tillväxt under kommande år.

Detta skulle bereda vägen för ett fortsatt gynnsamt finansmarknadsklimat. Men först ska risktillgångar, så som aktier och krediter, navigera genom en period av svagare delårsrapporter och nedjusterade vinstprognoser. Räkna med fortsatt volatilitet – och räntesänkningar. 



NIKLAS WELLFELT
Chefsstrateg på
Ålandsbanken Företag



"Best Sustainable Step Forward for the Office 2024"

DESIGN

HÅLLBARA MÖTEN I TYST ATMOFÄR

FINLÄNDSKA FRAMERY har tilldelats utmärkelsen *Best Sustainable Step Forward for the Office 2024* av internationella designmagasinet Wallpaper. Juryn konstaterar att företags ljudisolerade modul Framery Four "omvandlar en kontorsinteriör med minimal energi- och materialåtgång, och skapar ett mötesutrymme för upp till fyra personer med frisk luft och tyst atmosfär."

ARKITEKTUR

RUM MED UTSIKT

NU KAN DU ÖVERNATTA på 2 734 meters höjd i bergskedjan Rosengarten i italienska Dolomiterna. Utsikten från klippavsatsen mitt i Unescos världsarv lär vara makalös. Santnerpass hütte byggdes ursprungligen som ett härbärge för bergsklättrare och vandrare. Den svårtillgängliga bergstationen kan enbart nås till fots och har nyligen byggts om. Fasaden i trä och galvaniserad plåt ska stå emot de extrema väderförhållandena på platsen. Arkitektfirman Senoner Tammerle har prisats för mixen av traditionellt hantverk och modernt formspråk som reflekterar omgivningen.



FOSSILFRI FRAMTID

URUGUAY I FRAMKANT

EKONOMISK TILLVÄXT HAR länge gått hand i hand med en ökning av växthusgasutsläpp. Ett undantag är Uruguay som har lyckats frikoppla tillväxt från utsläpp, främst tack vare en omfattande satsning på vind-, sol- och vattenkraft samt biomassaenergi. Det har lett till att 90 procent av energin som används i landet kommer från förnybara energikällor. Uruguay, som har tre miljoner invånare, har även varit en föregångare för att minska spridningen av plast i naturen.

Källa: UN Environment Programme

PODCAST

IMPONERANDE GÄSTLISTA

HUR FÅR MAN NÄRINGSLEVETS mäktigaste personer att gästa sin podcast? Kanske hjälper det om poddaren heter Nicolai Tangen och är vd för statliga Norska investeringsfonden som har ett värde på omkring 18 000 miljarder norska kronor. I podcasten In Good Company tar han emot gäster i studion såsom Bill Gates och NVIDIA:s Jensen Huang.



FÅGELSKÅDNING SMART KIKARE

KIKAREN SWAROVSKI Optik Ax Visio tar fågelskådningen till nästa nivå. Med hjälp av AI kan kikaren identifiera fler än 9 000 fågelarter och däggdjur, fotografera och låta dig trådlöst tipsa kamrater i närheten om vilken riktning de ska speja när du fått syn på en intressant fågel. Kikaren är designad av Marc Newson.

HÅLLBARHET

RECYCLING I FOKUS

ATT FINLAND ÄR ETT av ledande länderna när det gäller hållbar design och recycling var tydligt vid årets upplaga av Helsinki Design Week. I den omtalade utställningen *Designs for a Cooler Planet* vid Aalto-universitetet visades design som utgår från hur material åldras. Besökarna kunde också beskåda innovativa material som till exempel ett 100 procent biobaserat, plastfritt skum som kan

ersätta traditionell bubbelplast. Eller vad sägs om ett fluorescerande tyg av trä?

Vid Helsingfors Arkitektur- och designmuseum pågår fram till januari utställningen *Fix: lappa och laga* som utforskar hur tiden påverkar arkitektur, design och vardagliga föremål. Utställningen inbjuder besökarna till att ompröva sin relation till slitage, skador och förnyelse.



Iines Jakovlev utforskar dimensionerna av biomimetisk design samtidigt som hon undersöker nya fiberväxter från lokal natur och väggkantsmiljöer.



RESTAURANG

IDYLLISKA MÅLTIDER

TIME MAGAZINE har listat 100 exceptionella platser runt om i världen värda att besöka. Sverige representeras på listan av Vyn, kocken Daniel Berlins restaurang i Simrishamn som snabbt belönades med två Michelinstjärnor efter öppningen. Time imponeras av den fridfulla miljön och den hållbara "från jord till bord"-filosofin som genomsyrar menyn.

ALTERNATIVA RESOR

GIVANDE TURISM

ALLT FLER LÄNDER SATSAR på regenerativ turism som innebär att besökaren gör något aktivt för att platsen ska bli bättre. Det handlar om att som besökare tillsammans med lokalbefolkningen bidra till en hållbar utveckling som är positiv både för lokalsamhället och naturen. Ett exempel är projektet Malama i Hawaii där hotell samarbetar med lokala ideella organisationer och bjuder in gäster till aktiviteter som städning av stränder och trädplantering.

Hos oss i Norden pågår bland annat det EU-finansierade projektet REGGAE som syftar till att utveckla generativ turism i svenska Västerbotten och finländska Österbotten.



AUDIO

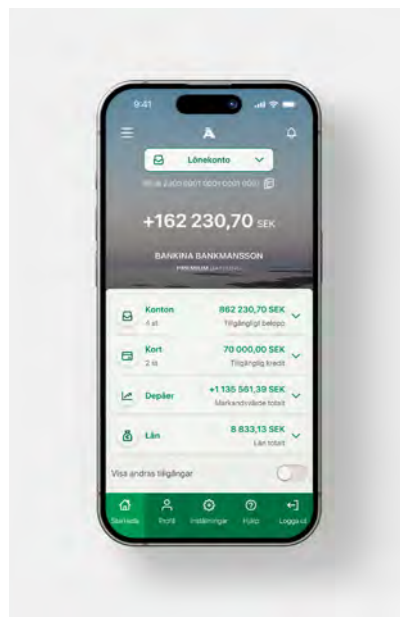
KASSETTBANDETS REVANSCH

EFTER VINYLSKIVANS ÅTERKOMST har turen nu kommit till kassetbandet. Artister som Taylor Swift och Ariana Grande har börjat ge ut musik på detta nygamla format. Audioföretaget We Are Rewinds portabla bandspelare blinkar nostalgiskt mot de klassiska Sony Walkman-modellerna från 1980-talet, men är fylld med modern bluetooth-teknik och uppladdningsbart batteri.



NYTT UTSEENDE, SAMMA MOBILBANK

OM DU LOGGAT IN i Mobilbanken nyligen har du säkert noterat att utseendet på inloggningsidan ändrats. Så även startsidan, där du landar när du väl är inloggad. Vi hoppas att du gillar det nya utseendet, som så småningom även ändras på resterande sidor i Mobilbanken.



SÄKERHET

SÄKRARE NÄTHANDEL UTANFÖR EES

HANDLAR DU FRÅN NÄTBUTIKER utanför EES? Varje nätköp utanför EU, Norge, Island och Liechtenstein behöver numera aktiveras i Mobilbanken. Den extra säkerhetsåtgärden gör vi för att minska risken för bedrägerier i samband med kortköp på nätet. Du kan även välja att tillåta nätköp permanent från

ett urval av länder, eller tills du själv ändrar inställningarna. Inställningarna hittar du på kortsidorna i Mobilbanken.

Shopping i fysiska butiker utanför EES påverkas inte av den här säkerhetsbegränsningen. Då gäller istället regionbegränsningen som du valt till ditt kort.



SPARA TID MED CONCIERGE SERVICE

VI VET ATT DIN TID ÄR DYRBAR – därför får du som Premium- och Private Bankingkund tillgång till tjänsten Concierge Service. Logga in i Concierge-portalen via Mobilbanken (Dina Förmåner => Concierge Service) och få hjälp med allt från att boka evenemangsbiljetter till att organisera guldbryllöp för hela släkten. Du betalar endast kostnaderna för de produkter eller tjänster som du beställer, men själva servicen är avgiftsfri.

CLICK TO PAY – MASTERCARDS NYA BETALNINGSLÖSNING



NU HAR DU YTTRELLIGARE ett alternativ för kortbetalningar på nätet: Mastercard's Click to Pay. Lägg till dina kort via Mobilbanken och betala med ett klick. Betalningssättet bygger på avancerad teknologi och inga känsliga uppgifter lagras när du betalar.

Du bekräftar köpet med BankID precis som du gör vid andra nätköp. De butiker som erbjuder Click to Pay känner du igen via logotypen.

Kom ihåg att inte spara dina kortuppgifter på enheter som du delar med andra.

Ny unik fond



NY NORDISK UTDELNINGSFOND

Ålandsbanken Norden Dividend är en ny unik utdelningsfond med fokus på nordiska kvalitetsbolag.

Ålandsbankens Fondbolag har under hösten lanserat en helt ny fond – Ålandsbanken Norden Dividend. Fonden är en aktivt förvaltt aktiefond som investerar i nordiska kvalitetsbolag med rimlig värdering och med en god, stabil direktavkastning.

– Fonden är flexibel och passar kunder som värdesätter ett stadigt kassaflöde. Kunderna kan välja mellan att få kontantutbetalningar eller att återinvestera utdelningen, säger Lars Söderfjell, ansvarig förvaltare. Portföljen är koncentrerad till cirka

20–25 innehav med en bred sektorexponering där bolagen i de nordiska länderna har olika styrkor.

– Vi har märkt en ökande efterfrågan bland våra kunder på investeringar i nordiska kvalitetsbolag, säger Hanna Lindbo, portföljförvaltare.

Fonden är baserad på Ålandsbankens Utdelningsportfölj som sedan starten 2012 levererat god avkastning. Ålandsbanken Norden Dividend följer Ålandsbankens generella regler och riktlinjer avseende ansvarsfulla placeringar.

Alla investeringar i fonder innebär en risk. Historisk utveckling eller förväntad avkastning är ingen garanti för framtida avkastning. Värden på en fond, och den avkastning som genereras, kan både öka och minska och du kan förlora hela eller delar av det insatta kapitalet. Informationen ska inte ses som personlig rådgivning. Läs fondens faktablad, fondprospekt och fondstadgar innan du fattar investeringsbeslut. Dessa dokument finns tillgängliga på vår webbplats: www.alandsbanken.se och/eller kan beställas genom vår kundtjänst.

Kontakta oss

Ålandsbanken ABP

HUVUDKONTOR

Nygatan 2, Mariehamn Åland
Telefon +358 204 29 011 (växel)
alandsbanken.se

SVERIGE

Chef Magnus Johansson
Telefon 08 791 48 00
magnus.johansson@alandsbanken.se
alandsbanken.se

STOCKHOLM

Stureplan 19
Telefon 08 791 48 00

GÖTEBORG

Chef Martin Lövgren
Telefon 031 333 45 01
martin.lovgren@alandsbanken.se
Kungsportsavenyen 1

MALMÖ

Chef Jonny Björklund
Telefon 040 600 21 00
jonny.bjorklund@alandsbanken.se
Carlskgatan 3

PRIVATE BANKING

Chef Christian Lindahl
Telefon 08 791 48 97
christian.lindahl@alandsbanken.se
Stureplan 19

PREMIUM BANKING

Chef Fredrik Svennersjö
Telefon 08 791 24 01
fredrik.svennersjo@alandsbanken.se
Stureplan 19



Läs mer på:
alandsbanken.se

”Nu kör vi”

Bakgrunden från elitfotbollen har gjort henne tävlingsinriktad. Möt entreprenören Evelina Anttila som är överväldigad av responsen hon fått genom Draknästet.



EVELINA ANTILA

Ålder: 37

Bostadsort: Stockholm

Bakgrund: Vd och partner på riskkapitalbolaget Wellstreet. Tidigare advokat på Mannheimer Swartling. Entreprenör som varit med att bygga företag som Peltarion, Justic och Ryde Equestrian.

Aktuell med: En av investerarna i nya säsongen av Draknästet på SVT. Engagerad i debatten kring etiska och legala frågor inom AI.

”Jag imponeras och inspireras av personer som visar mod genom handling.”

Vad har överraskat dig mest i Draknästet?

Alla meddelanden från unga tjejer som hör av sig och berättar att de inspirerats att starta bolag eller börja investera. Jag hade inte förväntat mig att ha den typen av påverkan – det känns både överväldigande och fantastiskt.

Vad är du riktigt bra på?

Jag är bra på att se det positiva och att ha kul!

Vilken är din sämsta egenskap?

Väldigt otålig. Saker ska gärna hända nu.

Vad ville du bli när du var liten?

Som liten tänkte jag nog mer på allt jag skulle göra när jag blev vuxen, och att det aldrig skulle finnas några begränsningar i mina möjligheter.

Vem är din främsta förebild?

Jag imponeras och inspireras av personer som visar mod genom handling. Ett exempel är Ruth Bader Ginsburg och hennes sätt att skapa förändring genom att använda lagen som ett verktyg för positiv samhällsutveckling – så elegant och kraftfullt.

Vad är framgång för dig?

Jag har en bakgrund som elitsatsande fotbollsspelare och är generellt tävlingsinriktad, så för mig blir nog framgång kopplat till att sätta mål och att nå dem.

Nattuggla eller morgonlärka?

Vill helst ha sju timmars sömn, men jag kan vara både nattuggla och morgonpigga beroende på vad situationen kräver.

Vad är det första du gör när du vaknar?

Kollar mejlen. Dålig vana som jag måste sluta med.

Vilket råd skulle du vilja ge till ditt 20-åriga jag?

Enjoy the ride!

Vilken är din bästa investering?

Tiden med mina nära och kära, och i min hälsa.

Nämna ett område du tror AI kommer att förändra i grunden?

AI kommer att påverka alla branscher. Ett exempel där vi ser enorm potential är inom hälso- och sjukvården. Med hjälp av AI kan vi förbättra diagnoser, behandlingar och tillgången till vård, vilket kan leda till bättre och mer effektiv vård för alla.

Vilka ord eller fraser överanvänder du?

”Nu kör vi”

Vilken talang skulle du helst vilja ha?

Älskar språk, så skulle jag gärna vilja ha förmågan att snabbt lära mig nya språk.

Hur kopplar du av?

Träning och bastu är för mig den bästa avkopplingen.

Vad är det lyxigaste du unnar dig?

Jag är bra på att unna mig. Man får inte glömma att fira och njuta av guldkornen längs vägen.

Podd, film, tv-serie eller bok du vill tipsa om?

Podd: ”En varg söker sin podd” med Liv Strömquist och Caroline Ringskog Ferrada-Noli.

Bok: Läser just nu Tove Ditlevsens ”Gift”.

TV-serie: Draknästet såklart!


Vilken app använder du mest på din telefon?

Det är nog en jämn kamp mellan telefonsamtal och mejlen.

När och var är du lyckligast?

När jag är med mina barn. Gärna på Gotland.

Vad är du mest stolt över?




Min integritet. 



Reseförsäkring på ditt kort

Som Premium- eller Private Banking kund har du ett omfattande kortförsäkringspaket för trygghet både hemma och på resor. Reseförsäkringen gäller vid olyckor och plötslig sjukdom året om, överallt i världen.

Försäkrade på resan är följande:

-  kortinnehavaren
-  medresande maka/make/sambo
-  barn under 23 år i samma hushåll

Läs mer om våra fullständiga villkor på alandsbanken.se eller [skanna QR-koden](#).

Vill du veta mer om din kortförsäkring?

Kontakta Zurich Insurances Kundservice

Måndag – Fredag 9 – 17

0770 45 75 88

sweden.alandsbanken@zurich.com



Stockholm • Göteborg • Malmö

ÅLANDSBANKEN



Har du frågor?

Välkommen att kontakta din rådgivare eller ring vår kundservice:

0771 415 415*

*Lokal samtalsavgift (lna/msa). Samtalen spelas in.



Är det din idé som kommer att rädda Östersjön?

Vi söker dig som har en idé som kan förbättra Östersjöns mående. Ansökningsomgången till Ålandsbankens Östersjöprojekt öppnar **1 Januari 2025**. Vi delar ut upp till **550 000 euro** till innovationer och idéer för att förbättra Östersjöns tillstånd. Hittills har vi donerat **ca 5 miljoner euro**.

Läs mer och ansök på ostersjoprojektet.se



Vi går vår egen väg

ÅLANDSBANKEN