

MAGASINET FÖR BOENDE I MICASA FASTIGHETER

Trivsel

1/2014

**Mindfulness – att
leva i nuet**

**Renässans för
estradypnos**

*Svensk musik
på export*

**Var fotboll
bättre förr?**





FÖR ATT JAG ÄR EN FLICKA ÄR DET HÄR MIN HISTORIA

Pushpa är tretton år och bor i Rajasthan. Eftersom hon precis har blivit tonåring är risken stor att hon snart blir bortgift och tvingas sluta skolan. Istället för att få lära sig läsa och skriva får hon egna barn. För att hon är tvungen, inte för att hon vill.

Vi på Plan Sverige vet att en flicka som får gå klart skolan blir medveten om sina rättigheter, gifter sig senare och får friskare barn. Barn som i sin tur har ännu större chans att undvika fattigdom.

Förändra världen. Utbilda varje flicka!

För 3:30 kr/dag kan du göra skillnad.
Bli fadder på plansverige.org eller ring 08-58 77 55 00.





6



18



24



34

- 4 Sommarens evenemang
- 6 Karriärskifte efter 80 för Bertil Torekull
- 8 Att (förut)spå väder
- 14 Svenska musikundret från Jenny Lind till Avicii
- 18 Bevarade gamla apotek
- 20 Historien om Ulvsunda och Traneberg
- 24 Ramslök, vild smaksättare
- 26 Lär dig leva i nuet
- 28 Flytta från stort till mindre
- 30 Häng med och plocka en midsommarbukett
- 34 Var fotboll bättre förr?
- 38 Estradhypnos, gammal favorit poppis igen
- 40 Sommarens lästips
- 42 Korsord

Trevlig sommar!

I skrivande stund känns det mer som högsommar än vår. Solen skiner och grönskan är prunkande utanför Stadshuset. Jag är medveten om hur viktigt det är, inte minst dagar som dessa, att våra utemiljöer hos Micasa Fastigheter håller hög standard och är tillgängliga för alla våra hyresgäster. 2014 kommer att bli ett bra år för Micasa Fastigheter och våra hyresgäster. Det är glädjande att se att vi börjar närma oss slutet på de omfattande renoveringar som pågått under en längre tid. Det är naturligtvis aldrig kul att bo i byggdamm och vill därför passa på och tacka för allas tålamod under dessa nödvändiga förbättringar.

I början av 2015 kommer Micasa Fastigheter att genomgå ännu en stor förändring. Vi lämnar våra lokaler på Södermalm och kommer att ta plats i nya fräscha lokaler i Husby. Detta kommer inte på något sätt att påverka Micasa Fastigheters service eller tillgänglighet för våra hyresgäster.

Vi har sett en mycket positiv utveckling under våren i hastigheten med vilken vi åtgärdar eventuella problem som våra hyresgäster kan ha. Vår strävan är att ha de nöjdaste hyresgästerna och om utvecklingen fortsätter i samma takt som vi har idag är det inte långt kvar tills vi når vårt mål. Med det vill jag önska er alla en riktigt bra och trevlig sommar med fint väder!



Joakim Larsson
äldre- och ytterstadsborgarråd,
ordförande i Micasa Fastigheter



Omslag: Olof Holdar

Trivsel ges ut av Micasa Fastigheter i Stockholm AB, Rosenlundsgatan 44 B, Box 172 11, 104 62 Stockholm, tel 08-508 360 00.

Redaktör: Maria Ehn, tel 08-508 360 12.

Medarbetare i detta nummer: Linnea Bofält, Elma Börjesson, Cari Busin, Ingrid Eiritz, Klas Granström, Gunnar Hultman, Linus Höök, Anna Nordlund, Li Samuelsson, Klas Schöning, Lotta Solding, Eva Wase, Valle Westesson. Produktion: Luxlucid AB. Tryck: Åtta45.

Micasa Fastigheter är en del av Stockholms stad.

Evenemang

Sommaren 2014



Foajékonserter, berättelser om forna kungligheter, konsthantverk och föreställningar i grönska – i sommar finns en rad evenemang att pricka in!

Musik

Sommarkonserter i Operans Guldfoajé

Under sommaren framför sångare och musiker från Kungliga Operan konserter i Guldfoajén. 25 juni–29 augusti (inga konserter 13, 14, 15 aug). Konserterna ges onsdagar till fredagar med start kl 19.00. Kungliga Operan, Gustav Adolfs torg 2. Biljettpris: 250 kr (priset inkluderar ett glas mousserande vin eller alkoholfritt

alternativ samt entré till konserten). Tel: 08-791 43 00. *Tillgänglighet: Operahuset består av flera våningsplan, mellan dessa finns hiss. Terrassen går inte att nå med rullstol på grund av höga trösklar.*

Sommarmusiker – foajékonserter i Konserthuset

Fyra gånger om dagen, hela sommaren, bjuder Konserthuset på öppna minikonserter. Sommarjobb-
ande musiker i åldrarna 16 till 19 år framträder i foajén. Ta chansen att lyssna till toner av klassiskt, jazz och folkmusik. 24 juni–23 augusti. Konserthuset i Stockholm, Hötorget 8. Fri entré.

Tillgänglighet: Konserthuset är tillgängligt för rullstolsburen med assistans. Platserna bokas via biljettkontoret, tel: 08-50 66 77 88.

Scen

Monolog på Livrustkammaren: Drottning Katarina Jagellonica – Ingen utom Döden

I en gestaltad monolog ger konstvetaren och kulturproducenten Eva Mattsson liv åt drottningen Katarina Jagellonica, Gustav Vasas svärdotter. Föreställningen kretsar kring

maktspel och svek på Stockholms slott. Året är 1577. Lördagar och söndagar mellan 3 juli och 10 augusti kl 15.00. Livrustkammaren, Slottsbacken 3.





FOTO: ARNE NYCKENBERG

mångsidigt program. Berwaldhallen gästas bland annat av tre av Sveriges största symfoniorkestrar, svenska och internationella körer samt

operasolisterna. Under festivalen uppmärksammas även tonsättaren Alice Tegnér 150-årsdag och Esa-Pekka Salonen dirigerar Sjostakovitjs nya opera "Orango". 22–30 augusti. Berwaldhallen, Dag Hammarskjölds väg 3. Biljettpris: Från ca 100–800 kr. Biljettbokning: 08-784 18 00. *Tillgänglighet: Berwaldhallen har fem rullstolsplatser med ledsagarplatser intill, bokas via telefon: 08-784 18 00. Hiss på samtliga plan. Rullstol finns att låna.*

Allsång på Skansen

Sång, sol och Sollidensscenen – den traditionsenliga allsången tar plats på scen den 24 juni och åtta tisdagar framåt. I år tar Petra Marklund över rollen som programledare. Allsången på plats sätter igång kl 19.30 och SVT börjar sända direkt från Sollidensscenen kl 20.00. Vid 17-tiden börjar generalrepetitionen. Skansens huvudentré öppnar kl 10.00. Det går inte att förboka biljetter, men du kan hålla din egen plats och en för ditt sällskap. 24 juni–12 augusti. Skansen, Djurgårdssläätten 49. Biljettpris: Från 70 kr. Tel: 08-442 82 70.

Tillgänglighet: Sollidensscenen har plats för 12 rullstolsburna med ledsagare. Först till kvarn gäller så kom i god tid. Rullstolar finns för utlåning i entréerna. Färdtjänstbilar kan köra in via Sollidsporten för att hämta och lämna passagerare.

Biljettpris: 160 kr (i biljetten ingår också entré till utställningen Maktspel – Ett kostymdrama). Tel: 08-402 30 30.

Tillgänglighet: Huvudentrén har ingen trappa och dörröppningen är 165 cm bred. Hiss finns till alla våningsplan. Samtliga publika utrymmen är tillgängliga för rullstol.

Parkteatern visar 169 föreställningar

Teater, musik, kabaré och dans livar upp Stockholms parker i sommar. Parkteatern har varje sommar sedan 1942 bjudit på uppträdanden i grönskan. Årets program består av 41 nummer på 44 olika spelplatser. Totalt blir det 169 föreställningar av olika karaktär. För den musikintresserade finns en rad uppträdanden att välja mellan. Tryckt program finns att hämta på biblioteken, på Stadsteatern, Kulturhuset och hos stadsdelsförvaltningarna. 4 juni–31 augusti. Fri entré hela sommaren. www.kulturhusetstadsteatern.se/parkteatern/

Tillgänglighet: I allmänhet går det bra att ta sig fram med rullstol, kom i god tid för en plats nära scenen. Publikvärdar möter upp färdtjänst.

Stadsteatern presenterar Höstsonaten av Ingmar Bergman

Höstsonaten hade biopremiär 1978 och i augusti kan du se den som teater på Kulturhuset Stadsteatern. Pjäsen spelas på Klarascenen 15 augusti–28 september. Kulturhuset Stadsteatern, Sergels torg 7 (Färdtjänst: Sergels torg 5) Biljettpris: 350 kr ordinarie och 310 kr för pensionär. Tel: 08-506 20 200.

Tillgänglighet: Särskilda rullstolsplatser vid alla scener, ange att du använder rullstol vid biljettbokning. Hörlurar och halsslinga finns att låna.

Konst

Attention: Craft på Liljevalchs

I utställningen Attention: Craft visar elva utställare från Sverige och Norge, i praktiken, på konsthantverkets utvidgning: Att gränsen mellan konst och konsthantverk är upplöst. 26 juni–7 september. Liljevalchs konsthall, Djurgårdsvägen 60. Biljettpris: 80 kr ordinarie och 60 kr för pensionär. Tel: 08-508 31 330.

Tillgänglighet: Fullständig tillgänglighet i hela byggnaden. Huvudentrén har ramp anpassad till rullstol samt hiss anpassad till rullstol. Hörselslinga och rullstol finns att låna.

Övriga evenemang

Östersjöfestivalen i Berwaldhallen

När den internationella musikfestivalen nu gör sitt tolfte år utlovas ett



FOTO: PETRA HELLBERG

TRIVSEL PÅ BESÖK



En *trotsig publicist* kliver in i politiken

Bertil Torekull bor i ett rosa hus vid havet, i fiskeläget Brantevik på Österlen. Efter en omfattande journalist-, redaktörs- och publicistkarriär vilar han dock knappast på hanen, sina 83 år till trots. Nu står han inför nästa stora utmaning i livet: Den som heltidspolitiker i Miljöpartiet.

Östersjön ligger ovanligt stilla utanför Bertil Torekulls fönster. Huset har funnits i hans ägo sedan slutet av 1980-talet och efter att ha tillbringat mer eller mindre långa perioder här sedan dess, är detta numera hans permanenta skrivarstuga.

Något som går igen i Bertil Torekulls liv, både privat och yrkesmässigt, är att han inte räds uppbrott och att motstånd skärper hans sinnen. Han beskriver sig själv som en "kreativ, uthållig och besvärlig människa".

Intervjua Gustav

Som journalist och redaktör har han genom åren mött många av maktens stora män, varav han kommit att porträttera och bli vän med några. En av hans senare vänner är dock av yngre snitt: Miljöpartisten Gustav Fridolin. Första gången de stötte på varandra var för fem-sex år sedan, när de satt i samma panel vid ett samtal i en kyrka.

– Gustav uttryckte sig väl och var förbluffande klok, så jag sände honom en av mina böcker och han svarade med att sända mig sin första bok "Blåsta". Jag tyckte om poj-

ken och det han skrev, säger Bertil Torekull.

En ny vänskap tog där och då sin början. Inför valet 2010 föreslog Gustav att Bertil skulle intervju honom på ett antal kaffe- och bullmöten under valrörelsen.

– Då var det många som frågade mig om jag var miljöpartist. Och jag svarade: Nej, det är jag inte, men jag gillar Fridolin!

När Gustav tre år senare frågade om Bertil kunde tänka sig att kandidera för en plats på partiets riksdagslista svarade han med enfaset:

– Är du inte klok, jag är ju lastgammal!

Partimedlem

Men hur det var så blev Bertil partimedlem och invald i Miljöpartiet. Och nu står han på tredje plats på den skånska riksdagslistan och på fjortonde plats inför EU-valet.

– Det har skett tre avgörande ingrepp i mitt liv i år. Jag har gett ut boken "Dansa med vargar", jag har gett bort mina tre vindkraftsföretag till mina tre barn och så nu detta med politiken. Jag har gått med i Miljöpartiet för att jag anser att miljön är den största existentiella

frågan i vår tid. Just nu konsumerar vi mer av vår planet än det finns utrymme för; vi har ingen ansvarskänsla alls för våra barnbarn. Jag skäms och vill göra något åt saken, säger Bertil.

Mor har påverkat

En person som har påverkat Bertil mycket genom livet, både på gott och ont, är hans mor. Precis som många av de tidningsmän och affärsmän som Bertil senare i livet kom att stöta ihop med, bjöd hon på motstånd. Hennes uppföstran var sträng, men Bertil inser i efterhand att det haft sina fördelar. Modern var kommunpolitiskt engagerad i Ronneby, aktiv inom nykterhetsrörelsen och dessutom strängt religiös.

– Det motstånd jag fick hemifrån och den kamp jag utkämpade var mycket nyttig. Det fick mig att vilja fly från brukssamhällets underdanighet och min moders tyranniska godhet. Det har också gjort att jag aldrig varit rädd för uppbrott. Det är självklart lätt att säga när man inte är vare sig fattig, sjuk eller handikappad. Men jag har mycket av trots i mig och ibland har jag längtat lika mycket efter uppbrottet som

efter ett bra jobb, säger han.

Under skoltiden hade Bertil bra betyg i svenska och hade lätt för att såväl tala som skriva. Där fanns lärare som såg och uppmuntrade honom och på hemmaplan kunde han följa sin fars, som till vardags var ingenjör vid Kockums i Ronneby, arbete som lokalreporter för Karlskrona Tidning.

Ingen akademisk examen

Delar av sin gymnasietid bodde Bertil inackorderad i Karlshamn och därefter bodde han aldrig mer hemma. Militärtjänstgöringen ledde till en officersexamen. Någon akademisk examen blev det däremot aldrig.

– Efter lumpen inledde jag en mycket kort och bokstavligen dramatisk karriär som akademiker. Jag läste teoretisk filosofi i Lund under en och en halv termin. Därefter flyttade jag till Uppsala där jag ”till synes” läste, men framför allt ägnade jag min tid åt studentteatern. Slutligen blev jag medlem i nystartade Akademiska journalistklubben, där jag träffade bland andra Herbert Söderström och Anders Ehnmark.

Vargar gav motstånd

Detta blev inledningen till Bertil Torekulls långa karriär som journalist, som gått via ett antal tidningsredaktioner och därefter redaktörsstolar, för att på senare år avslutas som författare. Han startade Dagens Industri och har varit chefredaktör på bland annat Svenska Dagbladet och Östgöta Correspondenten. Han skrev under signaturen ”Mr Trend” i Veckans Affärer



FOTO: LOTTA SOLDING

– Jag har gått med i Miljöpartiet för att jag anser att miljön är den största existentiella frågan i vår tid. Just nu konsumerar vi mer av vår planet än det finns utrymme för; vi har ingen ansvarskänsla alls för våra barnbarn. Jag skäms och vill göra något åt saken, säger Bertil Torekull.

1965–1989 och var utlandskorrespondent för Bonniers i USA 1967–1968 och i Frankrike 1971–1972.

Bertil har bland många andra böcker gett ut ”Historien om IKEA”. Den har sålt bra, fått stor uppmärksamhet och tryckts på tjugotalet språk. Han var också redaktör för Jacob Palmstiernas memoarer Jacobs steg, något som Torekull bland annat berättar i sin bok ”Att dansa med vargar”.

Vad var det som fascinerade dig hos dessa ”vargar”?

– Motståndet! De är alla grandiosa och ett slags lynniga renässanspersoner med den yttersta makten som instrument.

Även om Bertil mötte motstånd i vargarna (två av dem avskedade honom), kunde han samtidigt känna med och se sina motståndare.

– Jag har svårt att se ondska hos människor. Jag såg dem inte bara som

vargar, för att jag hade för mycket empati. Det har jag fått från min mor och hela hennes släkt, som är inpyrd med inlevelse och att göra gott.

Bland livets viktiga insikter nämner Bertil en mer vardaglig händelse som nyligen påverkat honom. Hans ”käreasta”, tillika särbo, genomgick en höftoperation och behövde omvårdnad vid hemkomsten. Lösningen blev att hon under drygt sex veckor flyttade in hos Bertil.

– Det här gav mig en bild av hur det är att vara gammal och ensam samt hur utsatta äldre människor är. Jag flyttade in min arbetsplats från min skrivarstuga för att ständigt vara till hands. Det här blev en uppslukande händelse, ja, ett heltidsjobb som fick mig att tappa tre kilo men samtidigt må väldigt bra; någon behövde mig ju och vi kom varandra mycket nära, säger Bertil.

Av Lotta Solding

ANVÄND DIN YTTRANDE- FRIHET

Ta ställning för mänskliga rättigheter.

Stöd Amnesty på **PG 90 00 72-0**.

Det leder till förändring!

www.amnesty.se

AMNESTY
INTERNATIONAL



*Vid solnedgången står solen
lågt och molnen reflekterar
dess orangefärgade ljus.*

Väderspådomar

förr och nu

Solglasögon eller paraply? Den som verkligen vill gardera sig packar ner både och för att skydda sig mot vädrets makter som gäcker både prognoser, tecken i naturen och Bondepraktikan.

Luften står plötsligt stilla, fåglarna slutar sjunga, insekterna håller sig undan, himlen mörknar, det hörs ett dovt muller. Sedan kommer regnet. Små droppar som snabbt blir allt större faller ner i kaffekopparna. Hastigt plockas picknickfilten undan, termoserna, maten och tillbehören samlas ihop. För en stund sedan sken solen men nu gäller det att kvickt komma under tak.

Ja, så kan det vara med det oberäkneliga sommarvädret, ibland bjuder det på riktiga överraskningar. Ur och skur ställer till det för människan som alltid har försökt förutse vad som ska komma, vid vissa tillfällen kan det till och med varit livsviktigt – en seglare ger sig knappast

ut på havet om ett oväder är att vänta.

Vargavinter

Innan SMHI fanns att tillgå var Bondepraktikan flitigt använd. Första gången den gavs ut var 1662 och i den finns olika goda råd som varit vägledande och en hjälp för bönder och andra väderberoende. Den innehåller visdomar, iakttagelser och erfarenheter såsom "När asken före eken grönskar, blir mer regn än man önskar, men när eken före asken står grön, blir sommaren varm och skön".

Mycket av det som står skrivet i Bondepraktikan fås tas med en nypa salt och en del stämmer inte alls eller bara ibland. 2013 fanns det mycket rönnbär på träden

men vintern blev, som vi nu vet, inte alls sträng och kall så som den borde ha blivit enligt det gamla påståendet att mycket rönnbär ger en vargavinter. Iakttagelser som spår väder och förändringar på kortare sikt kan däremot vara mer träffsäkra. Talesättet "om svalorna flyger högt blir det vackert väder" har en enkel förklaring. Insekter flyger på högre höjd vid högtryck och då jagar svalorna dem. Om det däremot är lågtryck och regn är på väg håller sig både insekter och svalor närmare marken.

Väderorakel

Ibland har kloka gummor och gubbar fått rycka in som väderorakel. Genom att studera naturen och komma ihåg vissa samband har de kunnat

dra vissa slutsatser. De kan ha sett att gräs och blommor haft mycket dagg på morgonen med gnistrande droppar, natten har varit kall och slutsatsen blir då att dagen ska bli klar. Finns det däremot ingen dagg har natten varit molnig eller blåsig och då förväntas vädret bli sämre.

Spindelnät är ett annat tecken på vackert väder som de kloka observerat. Om många flitiga spindlar är i farten så är ett riktigt högttryck på väg. Spindlar är kända för att vara känsliga varelser men kan de verkligen på förväg veta att idag är det ingen idé att spinna därför det ska bli dåligt väder eller är det helt enkelt så att de spinner oavsett och vid dålig väderlek går näten lättare sönder till skillnad från om solen skiner?

Klimatmodeller

Hur det nu än förhåller sig med denna saken är det inte särskilt riskfyllt att våga förutsäga att vädret ska bli vackert om det redan är en värmeperiod med torrt och fint väder och spindelnäten sprider ut sig blåbärsskogen.

På kort sikt går det ofta att lista ut vad som är att vänta men värre är det med de långa prognoserna. SMHI använder sig av klimatmodeller för att beräkna hur vintrarna ska bli långt fram till exempel om trettio år. Atmosfären delas upp

i ett rutnät som inbegriper hela jorden och de värden som mäts i de olika rutorna såsom vind, nederbörd och temperatur bearbetas med matematiska formler. En sådan global klimatmodell har perspektiv långt ovan molnen.

Förändringar i klimatet

Väderspåmannen Henrik Sarri från Nikkaluokta har tidigare kunnat spå hur vädret ska bli flera månader framöver men det har han slutat med och har sagt att klimatförändringarna i världen har ställt till med så mycket så det är inget som riktigt stämmer längre med hans observationer.

I klimatforskning handlar mycket om utsläpp av växthusgaser och hur det kan påverka oss med bland annat

mer regn, högre temperatur och extremväder. Klimat och ekonomi hänger samman. Fler kylskåp, fler bilar, mer eldning med kol runt om i världen har som bekant sina konsekvenser. Inte konstigt att väderspåmän kastar in handduken när klimatet får allt fler mätdata att ta hänsyn till.

Modern teknik, satelliter och mätapparatur ger underlag för meteorologernas prognoser på kort och lång sikt. Med databasernas hjälp fastställs temperatur, nederbörd och vind någorlunda och allt som oftast säkert.

Fjärilseffekten

Lokala variationer och avvikelser finns dock inte med i de mer övergripande prognoserna. En sjö, eller ett berg i närheten kan ge upphov till förändrade vindriktningar eller ökad molnighet. Inom meteorologin finns ett begrepp kallad fjärilseffekten och med den menas bland annat att en fjärils vindslog i Mexiko i princip skulle kunna påverka vindarna i Sverige.

Om det är rikligt med dagg på morgonen väntar en solig dag.



Väder är komplicerat och små avvikelser kan ge upphov till stora och oförutsedda förändringar och det är därför svårt att vara helt exakt. Allt samverkar och har betydelse för skapandet av nya vädersystem samtidigt som det är omöjligt att samla in information och ha total koll på hela jordens yta.

Och så är det det här med vädervärk. Alla är vi mer eller mindre väderkänsliga, en del får ont i stortårna när det ska bli regn men betydligt vanligare är det att känna trötthet eller huvudvärk vid lågtryck. ”Pigan somnade vid spinnrocken när regnet var på väg” berättar en gammal observation. Vi får helt enkelt långsammare reaktionsförmåga, blir lättare irriterade och orkeslösa när det ska bli sämre väder. Lufttrycket ändras vid ett omslag och om det faller plötsligt kan det vara så att vissa personer känner av att trycket på vissa leder ökar.

Svenska vindrekord

Den högsta medelvind som uppmätts i Sverige är 47 m/s (Stekenjokk i sydligaste Lapplandsfjällen, 1 036 meter över havet, 16 november 2013).

Den 20 december 1992 registrerades 81 m/s vid Tarfala i norra Lapplandsfjällen 1 150 meter över havet.

Vid Ölands södra grund, blåste medelvinden med 40 m/s 17 oktober 1967.

KÄLLA: SMHI



Lufttrycket kan också påverka vibrationer och ultraljus som i sin tur ger huvudvärk.

Testa teorier

”Sol ute, sol inne, sol i hjärta, sol i sinne” lyder en ramsa och visst är det så att ett högt tryck sänder ut joner som påverkar humöret. Samtidigt får det inte bli alltför varmt och torrt så att gräset gulnar och människor och djur måste fly in i skuggan. Sommaren

*Vidöppna kronblad
signalerar sol och
vackert väder.*

Svenska väderrekord

Värmerekordet i Sverige är 38 grader (Ultuna 9 juli 1933 samt Målilla 29 juni 1947).

Sveriges köldrekord är -52,6° (Vuoggatjålme 2 februari 1966).

Rekordet för årsnederbörd i Sverige 1 866 millimeter. (Mollsjönäs, cirka två mil nordost om Göteborg, 2008).

KÄLLA: SMHI

bjuder på många tillfällen att spanna väderspröten och pröva olika teorier, se om de stämmer eller inte. Spana efter slöjmoln, popcornsformade moln, stackmoln eller bymoln, kolla om sniglarna kryper på rad, om blommorna drar ihop sig eller om kråkorna kraxar. Om inte profetiorna skulle råka falla in går det alltid att låtsas som att det regnar.

Av Li Samuelson



Vi vill ha dig.

Och din syrra. Din mamma. Din granne. Och kanske din kompis. För tillsammans kan vi göra världen bättre.

Vi kan se till så att det fortfarande går att bada i en fin insjö. Att du kan ta en promenad i skogen. Eller kanske bara plocka lite friska blåbär.

Vi kan se till att bin inte dör ut på grund av farliga bekämpningsmedel. Vi kan se till att det finns fisk kvar i haven. Vi kan minska koldioxidutsläppen. Och vi kan se till att flera hundra år gamla

naturskogar inte huggs ned på bara några dagar.

Och ju fler vi blir desto större skillnad kan vi göra. Då kan vi få politiker att förstå att det är dags för en förändring. Vi kan säga ifrån och visa på konkreta lösningar. Vi kan sätta press på företag. Och vi kan göra det lättare för dig att välja rätt i butiken.

Vill du vara med? **Sms:a medlem till 72 900** eller gå in på www.naturskyddsforeningen.se. Ett medlemskap kostar 24 kr/mån.

Det svenska musikundret

– nu och då

Hur kan ett litet land som Sverige vara så framgångsrikt när det gäller musik? Musikjournalist Klas Granström letar svaret på frågan som gäckat oss i decennier – och hittar en röd tråd mellan så vitt skilda artister som Jenny Lind, Jussi Björling, Abba och Swedish House Mafia.

År 1997 uppskattades Sverige inneha tredjeplatsen bland världens mest musik-exporterande länder efter USA och Storbritannien. Hur är det ens möjligt för ett land med knappt nio miljoner invånare? Det är en mycket bra fråga.

Speciellt eftersom Sverige sedan dess fortsatt fostra världsstjärnor inom dagens moderna genrer som elektronisk dansmusik och pop. Men när började det svenska musikundret egentligen? Är det Abbas förtjänst? Jag har nog sökt svaret på den frågan under hela min

aktiva journalistkarriär. Jag har intervjuat Bruce Springsteen för Aftonbladet, Quincy Jones för MM, Abba-Björn för Expressen och ett par statsministrar för Norrbottens-Kuriren. Ofta när min intervju blivit klar och vi sitter och småpratar så har vi landat i just den

Jenny Lind föds hos en barnmorska på Mäster Samuels gränd i Stockholm.

Jenny Lind skördar stora framgångar vid gästspel på Her Majesty's Theatre i London. En verklig "Jenny Lind-feber" utbryter i Storbritannien.

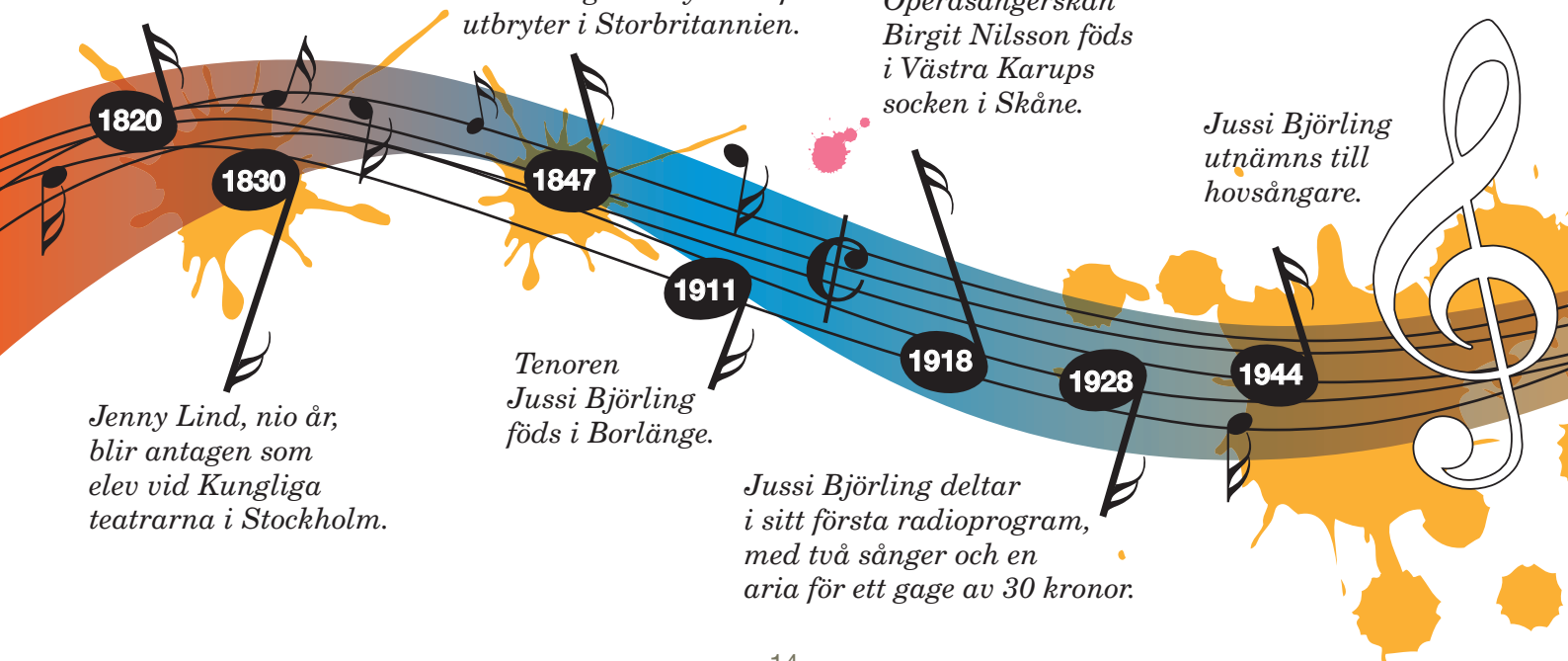
Operasångerskan Birgit Nilsson föds i Västra Karups socken i Skåne.

Jussi Björling utnämns till hovsångare.

Jenny Lind, nio år, blir antagen som elev vid Kungliga teatrarna i Stockholm.

Tenoren Jussi Björling föds i Borlänge.

Jussi Björling deltar i sitt första radioprogram, med två sånger och en aria för ett gage av 30 kronor.



frågan. "Varför är svensk musik så framgångsrik?"

Ofta får jag liknande gissningar överallt. Nämligen att den kommersiella delen av det moderna svenska musikundret förmodligen härstammar från Abba – som tog kommersialismen och exporten av musik på allvar. Samt att "tonen" i svensk musik, alltså folkmusikarvet som man hör spår av än idag inom popmusiken, sitter längre tillbaka än så. Så vi backar bandet en hel del. Till 1830-talets Stockholm, när en nio år ung Jenny Lind precis blivit antagen som elev vid Kungliga teatern.

Jenny Lind-eran

Det finns idag inte så mycket tidig musik bevarad av Jenny Lind, såklart för att den tidens inspelningsteknik inte alls är vad vi har idag.



År 1847, vid 27 års ålder tillbringas i alla fall Jenny Lind sin sista jul i Sverige hos föräldrarna i Sollentuna. Hon hade precis blivit utnämnd till hovsångerska och redan tagit Sverige med storm.

Via succéer i England och Tyskland kom sen Jenny 1850 till USA för första gången. När båten från London, med Jenny Lind som en av passagerarna, anlände till New York första september togs hon emot av 30 000 personer. Ryktet om "The Swedish nightingale" hade färdats snabbare än ångbåten.

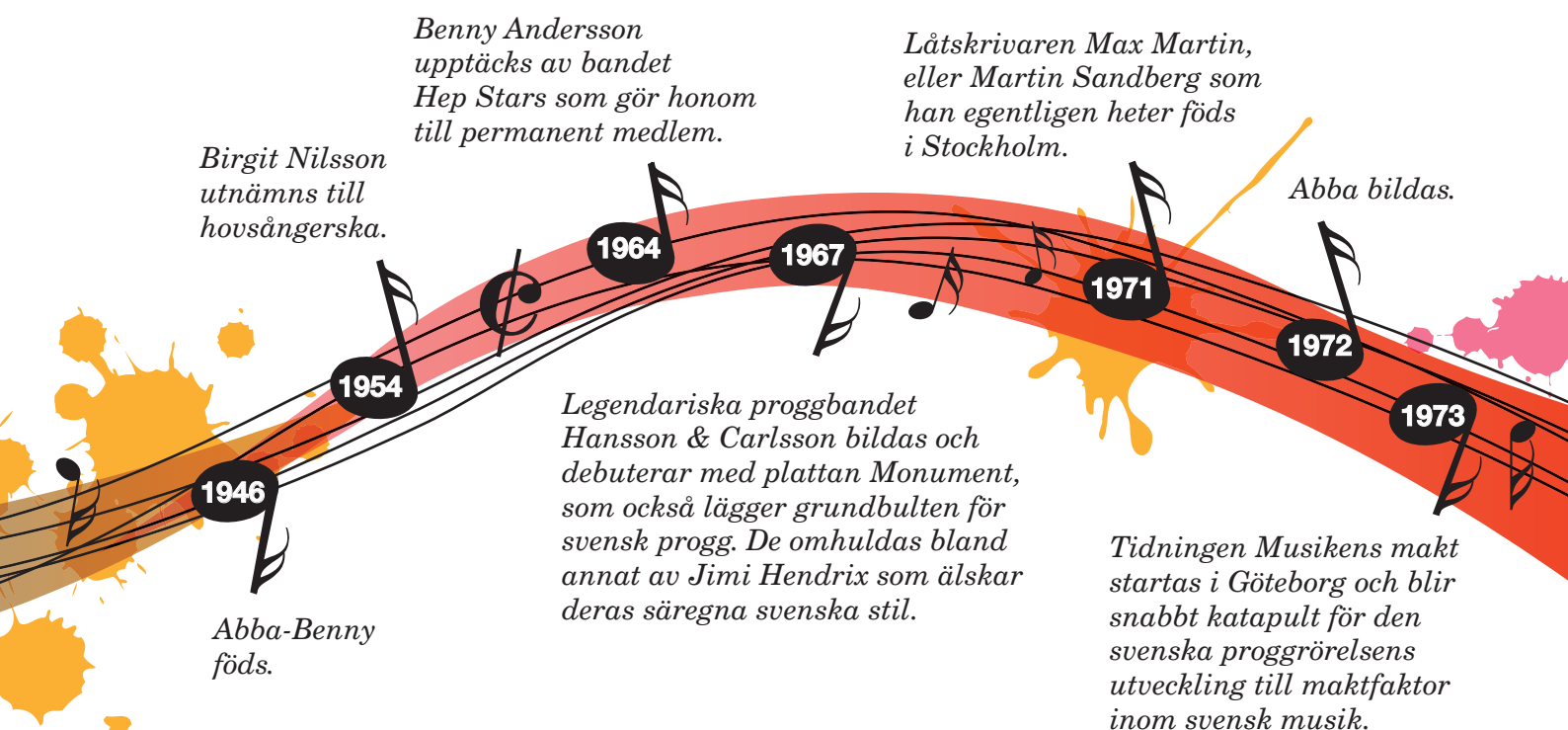
Efter 93 konserter i New York, Boston, Philadelphia och en rad andra städer hade hon tjänat motsvarande tre miljoner dollar på att sjunga. Den första svenska superstjärnan inom musik var född.

I Sverige finns det förmodligen ingen större Jenny Lind-expert än Inga Lewenhaupt, ordförande i svenska Jenny Lind-sällskapet. Inga tror sig märka ett visst musikaliskt arv i den moderna musiken som härstammar ända från Jennys storhetstid.

– En särskilt "ljus" ton förknippas ibland med svenska sångare och har varit ideal även i manssången. Det finns de som talar om det speciella "svenska ljuset" både i konsten och i sången. Det kan vara en Jenny-rest, säger Inga Lewenhaupt.

Jussi-eran

Efter Jenny Lind fortsatte traditionen med stora svenska tenorer och sopraner som Jussi Björling och Birgit Nilsson. För Jussi kom det stora genombrottet i Sverige 1934, då Maskeradbalen av Verdi



blev en stor succé tack vare honom. Under åren som kom kastade stora regissörer roller efter Jussi, som dock tidigt närde en dröm att även lyckas utomlands och exportera sin musik.

1936 gjorde Jussi redan egna turnéer i Wien och Prag och trots att han fortfarande bara sjöng operor på svenska så älskade kritikerna honom. 1940 gjorde Jussi Björling sin debut i USA med sin roll som Gustav den III på Metropolitan i New York. Jussi var sångaren med stort S. Han flöt obehindrat i barytonläge. Och om han hellre ville svinga sig upp mot höga E så gjorde han det, utan att blinka.

Operan betytt mindre

Ingen av 1900-talets stora tenorer kan mäta sig med Jussi, det menar i alla fall de som älskar honom. Men

någon speciell påverkan på dagens svenska popstjärnor tror inte Jussi-experten Harald Henrysson att sångaren har haft.

– På operascenen har man senare haft stora förväntningar på kommande svenska stjärnor, och gärna engagerat dem, men jag tvivlar på att framgången betydde så mycket på populärmusikområdet, säger Harald, som är sakkunnig i Svenska Jussi Sällskapet.

När jag intervjuade Quincy Jones, Sverigevän, legendarisk jazzmusiker och producent som bland annat gjorde Michael Jackson till superstjärna sa han så här om det svenska soundet:

– Det finns ett svenskt sound. Den svenska musiken och hur de blandade folkmusik med pop överraskade mig första gången redan 1953,

då jag klev av tåget från Oslo för första gången. Jag kom för att spela med Lars Gullin, Åke Persson och en rad andra svenska jazzmusiker. Jag kunde inte tro hur bra de lät, det var en otrolig upplevelse för en 19-åring, sa Quincy till mig.

Abba-eran

Om melodispråket och den svenska tonen, sattes med artister som Birgit Nilsson, Jussi Björling, Lars Gullin och Jenny Lind så kan man nog slå fast att den svenska popmusiken först blev riktigt kommersiell först i och med Abba. Den som mer än någon annan skapade just förutsättningar för att sälja musiken till utlandet var Abbas legendariska manager Stikkan Andersson.



Abba slår igenom internationellt med Waterloo och Björn Skifs toppar amerikanska billboardlistan under namnet Blue Swede med låten Hooked on a feeling.

Roxette toppar den amerikanska billboardlistan med The Look. Diskjockeyn Avicii, alias Tim Berg föds i Stockholm.

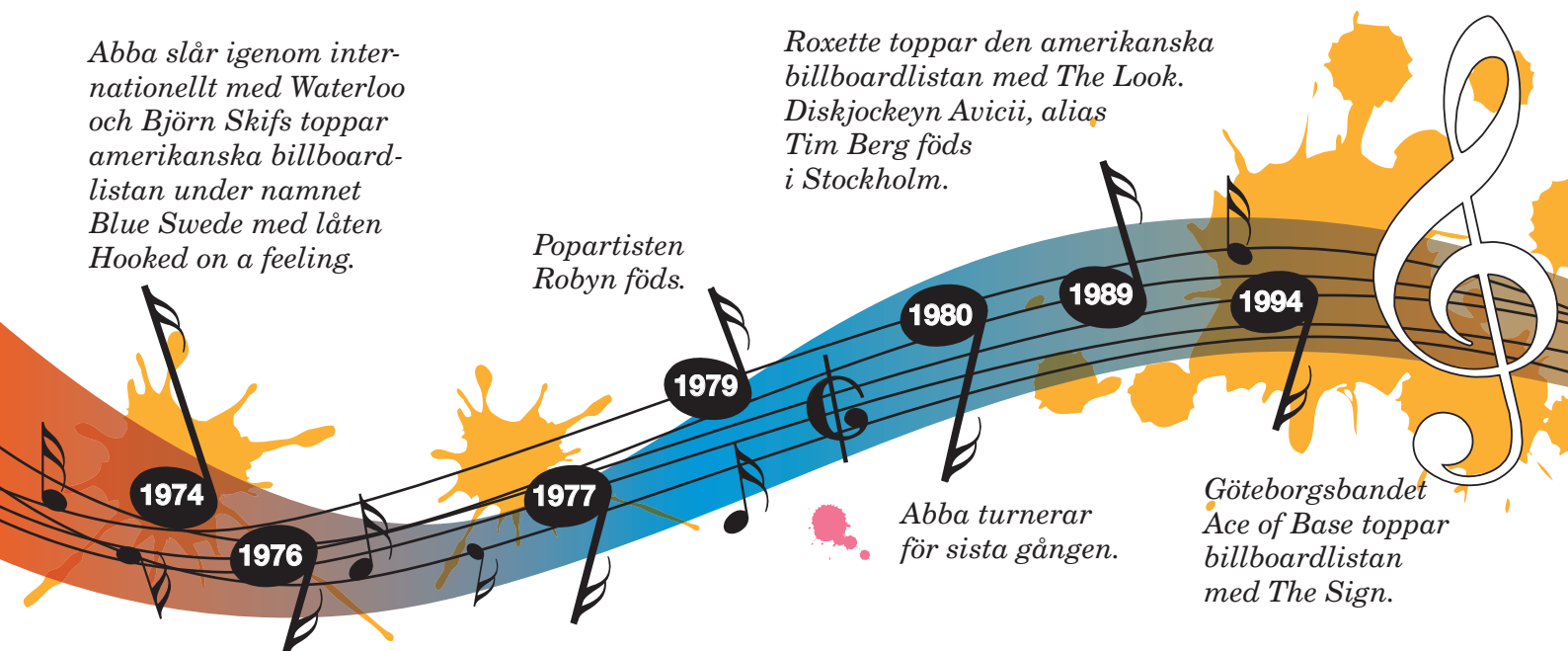
Popartisten Robyn föds.

Abba turnerar för sista gången.

Göteborgsbandet Ace of Base toppar billboardlistan med The Sign.

Melodifestivalen ställs in av politiska skäl. Sverige deltar inte i Eurovision Song Contest.

Diskjockeyn Axwell, Axel Hedfors, medlem i Swedish House Mafia föds. Abba toppar amerikanska billboardlistan med Dancing Queen.



Abba utmärkte sig på flera sätt, inte minst när det gällde deras ljudbild och sättet de experimenterade med sångkörer. Genom att man i mixningen placerade flera sångstämmor bredvid varandra med en aning förskjutning, så skapade man en fyllig ljudbild som blev en stor del av det som kallades "Abba-soundet". Stikkan Andersson var blixtsnabb med att förstå att det här var unikt. Att Abba hade något speciellt i kläderna, stilen, musiken och soundet som kunde säljas.

Internationellt nätverk

Alf Björnberg, professor i musikvetenskap, säger i en artikel på Göteborgs universitets hemsida att "svensk musik inte hade varit så framgångsrik idag om det inte vore för Abba". När jag kontaktar honom för att fråga

samma sak är han lite mer försiktig.

– I stort sett håller jag med, men jag skulle inte ha formulerat det som att Abba och Stikkan "startade kommersialiseringen av svensk musik-export", snarare att Stikkan byggde upp det internationella nätverk som gjorde det möjligt att sprida Abbas musik efter segern i Eurovision Song Contest. Svensk populärmusik var ju inte mindre "kommersiell" före Abba, men mindre framgångsrik utomlands, säger han.

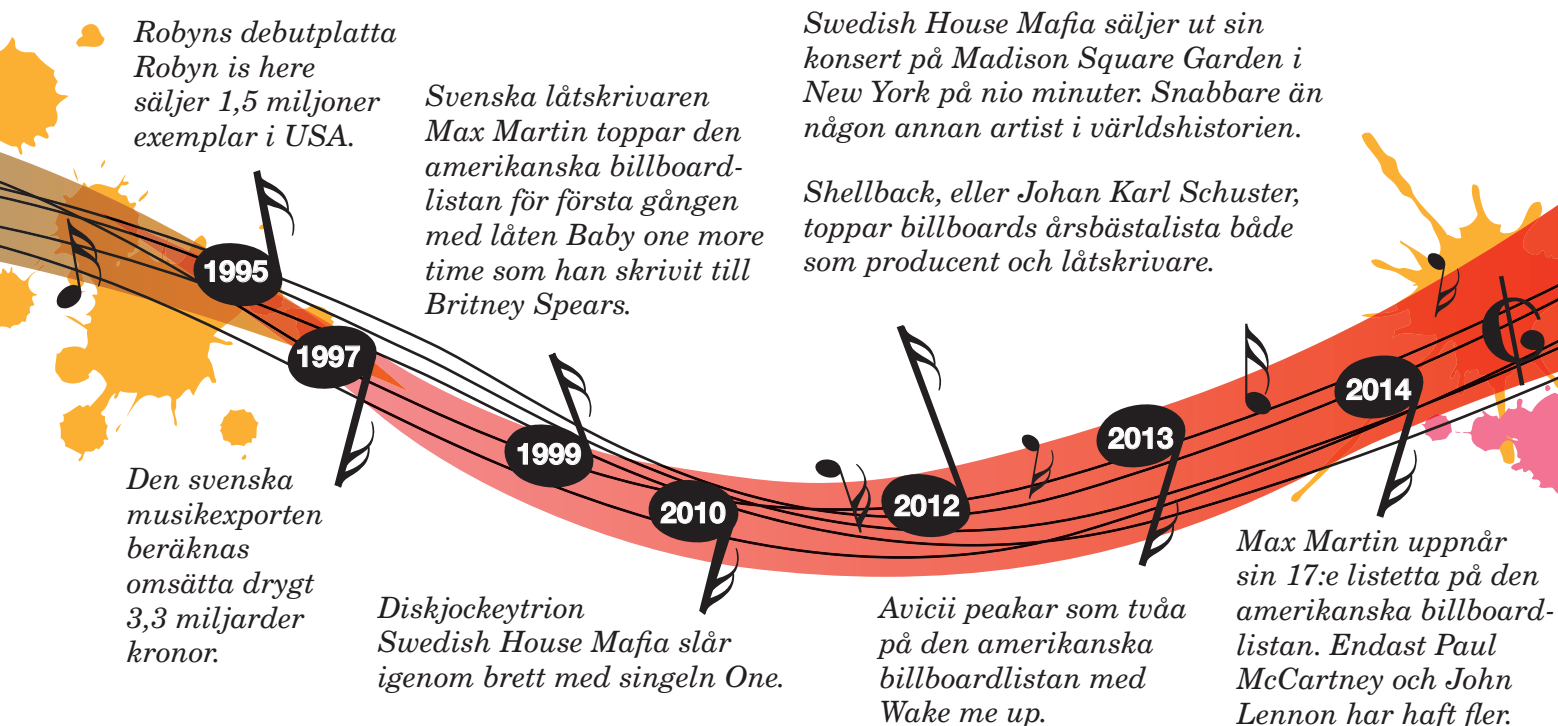


Dagens musikera

Hur ser då utvecklingen ut idag? Jodå, svensk musik reglerar fortfarande. Den tekniska utvecklingen med datorer, HD-ljud och digitala medier har inte bara revolu-

tionerat hur vi ser på tv och tar till oss nyheter. Den har också revolutionerat popmusiken. Även här ligger Sverige i framkant, många menar att det är för att vi är ett väl utvecklat i-land där alla har råd med en dator och tillgång till bredband. Därav är vi också bra på att exportera elektronisk dansmusik – skapad i en modern dator. Exempelvis toppade Stockholmsartisten Robyn Englandslistan för några år sedan med sin elektroniska kärleksballad "With every heartbeat". Och när den svenska dj-trion Swedish House Mafia uppträdde på anrika Madison Square Garden i New York 2012, sålde de ut arenan på tolv minuter. Snabbast någonsin av alla artister genom alla tider. Så stor har den svenska elektroniska dansmusiken blivit.

Av Klas Granström



Kulturarvsapotek

med atmosfär

Trots att apoteksmarknaden har förändrats mycket de senaste åren med nya ägare och varumärken finns det några riktigt gamla apotek kvar där viss äldre inredning och miljö är bevarad.

Den förgyllda ugglan ovanför entrén till apoteket på Drottninggatan håller ett vakande öga på alla förbipasserande. I mer än 200 år har apoteket som från början hette Armerade Ugglan funnits på denna adress i samma fastighet. Många renoveringar har genomförts under åren men en hel del ursprunglig inredning finns kvar och det gör att Ugglan klassats som kulturarvsapotek.

Sju apotek i Sverige har status som kulturarv och är viktiga att bevara på grund av dekor, inredningsstil och miljö som berättar om hur det gick till förr när folk sökte bot för olika sjukdomar. Tre av dessa apotek finns i Stockholm och är varsamt anpassade för att kunna fungera både som moderna apotek och samtidigt vara levande historia. Förutom Ugglan på Drottninggatan finns Korpen i Gamla stan och Storken i korsningen Storgatan/Styrmansgatan.

Kändisar som kunder

Tänk om Korpen, Ugglan och Storken hade kunnat återge något om alla de människor de sett passera revy genom århundraden? Korpen i Gamla stan med anor från

1674 och med närhet till slottet har säkert noterat såväl kungligheter som fattighjon och kändisar såsom Bellman, Sergel och kanske Linné som odlade medicinalväxter och var verksam som läkare i Gamla stan. Strindberg som bodde uppe i backen på Drottninggatan gick säkerligen många gånger in på apoteket Ugglan för att köpa något kurerande, utpumpad efter många timmar vid skrivmaskinen med absinten som sällskap.

Storken som invigdes 1898 är visserligen yngst i skaran men anses ha Sveriges bäst bevarade och intakta inredning, ritad av möbelarkitekten Carl Fredrik Allard och tillverkad av snickaren Petter Nilsson. Väggfasta hyllor, diskar och möbler är i jakaranda, ebenholts och rosenträ.

Nygotik

Den pampiga stilen som kallas nyrenässans med inslag av nygotik är högtidlig, nästan som i en kyrksal. Hyllorna kröns med svarvade små tinnar och torn och växtliknande ornament. I medaljonger är framstående fors-

kare och läkare avbildade och i emblem målade i blått och guld syns symboler såsom ormen och skålen.

Enligt den grekiska mytologin var Asklepios läkekonsstens gud och runt hans stav ringlade sig en orm. Asklepios hade en dotter, Hygieia, som matade ormen från en skål. Hygieia var hälsans gudinna och skålen med ormen blev därför apotekarnas symbol.



Produktion på plats

Apoteket Storken har en officin som är den del där kunderna har tillträde och fyra arbetspulpeter, så kallade recepturer. I hyllorna och skåpen längs väggarna står ståndkärl uppradade, det är mörka glasburkar med lock för förvaring av läkeväxter

och andra råvaror som användes då de styrkande medlen skulle blandas till.

Dagens apotek är helt doftlösa för att astmatiker och allergiska personer inte ska behöva riskera attacker när de går in men ända fram till 1950-talet tillverkades mediciner inne i lokalerna. Det hackades, maldes och koktes och luften var fylld av aromer och tinkturer från örter som puttrade i grytorna. Vänderot för den goda sömnen, malört för mask i magen, fingerborgsblomma för hjärtat, kamomill för den goda rons skull.

Egna odlingar

Flera av apoteksinnehavarna hade egna odlingar på tomter runt om i Stockholm, bland annat vid Serafimerlasarettet, Artellerigatan och Ladugårdsgärdet. Exotiska växtpulver och kryddor importerade från andra länder fanns i sortimentet. Kanel, ingefära och pomerans var populära inte bara som smaksättare och kryddor utan även för olika åkommor. Ingefära betraktades närmast som ett universalmedel som var bra för allt från sjösjuka till skurknän.

Läkare var inte så vanligt förekommande på 1700-talet. De som hade kunskaper om medicinalväxter var förutom apotekarna också präster, klockare, visa män och kvinnor. Ofta rekommenderade de blodiglar som även fanns att köpa på apoteken. Många sjukdomar ansågs bero på dåligt blod och med blodiglarna skulle det sjuka sugas ut och patienten tillfriskna.

Blodiglar moderna igen

Blodiglarna var populära fram till 1800-talets slut då



konsumtionen avtog men idag används de faktiskt igen på moderna sjukhus vid transplantationer för att underlätta läkning av små blodkärl. I iglarnas saliv finns blodlösliga ämnen som gör att såret fortsätter att blöda och genomströmningen förbättrar på så sätt läkeprocessen.

För övrigt var det lite si och så med örternas botande egenskaper och verkan även om allt inte var humbug och placebo. Nutida forskning har bland annat visat att starka kryddor har en antibakteriell effekt. Kanel hjälper till exempel vid högt blodtryck. Men för pest, kolera och epidemier som spanska sjukan fanns det inte mycket som hjälpte utan massvis av folk dog obönhörligen.

Dramatisk utsmyckning

Hälsa, sjukdom, liv och död är dramatiskt illustrerade, målat på glastaket inne på apoteket Storken av den tyske konstnären Fritz Rosenthal från Braunschweig. Två barn som leker i ett ljus

vårlandskap symboliserar hälsan. Livet visar en stork som ska hämta två små pojkar och döden är en fasansfull bildberättelse där dödens ängel med en orm i håret blåser på en stackars man. I bakgrunden syns liemannen sträcka ut handen mot skyn och de väntande rovfåglarna.

Kampen mot sjukdom

Även apoteket Korpen i Gamla stan har ett vackert målat glastak men endast med dekor utan illustrationer. Inredningen med hyllor och diskar är i flammig björk med inslag av ädla träslag. I officinen står en praktmortel daterad 1694 med en stöt som är så tung att den knappt går att lyfta.

Kulturarvsapoteken i Stockholm har inte bara vackra apoteksföremål och utsmyckningar utan berättar också något om kampen för överlevnad, människors hopp och förtvivlan. För dem som har vägarna förbi är de väl värda ett besök.

Av Li Samuelson



År 2005 övertog
Micasa Fastigheter ägande
och förvaltning av
Johannelunds gård.

Människorna bakom namnen

Ulsunda och Traneberg

Ulsunda är Stockholms äldsta belagda stadsdelsnamn och har återfunnits på en runsten från 1000-talet. Ulsunda slott uppfördes på 1640-talet av fältherren från trettioåriga kriget, Lennart Torstensson. Det som idag utgör Traneberg ligger till stora delar på slottets marker. Johannelunds gård som i sin ursprungsform stod färdig 1798 ägs idag av Micasa Fastigheter.

På 1600-talet fanns det ett torp vid stranden för färjkarlen, den person som svarade för överfarten till Kungsholmssidan med båt, innan det fanns någon bro. Under Bengt Tranas ledning förvandlades torpet på 1730-talet till traktens populäraste värdshus. Trana lät även uppföra gården Traneberg, som fortfarande finns kvar. Den ingick i det stora markförvärv Stockholms stad gjorde 1904.

Modernism och post-modernism

Först 1932 fastställdes en stadsplan för området, inspirerad av nya funktionalistiska tankegångar om stadsbyggande. I planen föreskrevs friliggande smala hyreshus och att alla lägenheter skulle ha solbelysta rum. Mellan husen skulle det vara luft och grönska, revolutionerande idéer för sin tid. Lägenheterna var avsedda för familjer med många

barn vilket gjorde Traneberg till en av Stockholms folktäta stadsdelar på 1940-talet.

Vid mitten av 1980-talet uppfördes bostadsbebyggelsen i Minneberg. Stadsplaneidealen hade då hunnit skifta ett antal gånger och medan Traneberg var en av de första modernistiskt präglade stadsdelarna så är Minneberg en av Stockholms mest utpräglade post-modernistiska stadsdelar.

1787 lades en flottbro av trä som förband Kungsholmen med Ulsundasidean. Den tillkom på initiativ av Gustav III för att förenkla resan från slottet i staden ut till Drottningholm. Abraham Keyser lär ofta ha tagit promenader över bron och längs Mälarens stränder.

Abraham Keyser hade gjort sig en förmögenhet som grosshandlare och bodde med stor familj i eget stenhus vid Rödbodtorget, där regeringskansliet Rosenbad ligger idag. Han hade även civila

förtroendeuppdrag inom Stockholms Borgerskap. Han tilltalades av naturen på den i stort sett obebyggda udde som utgjorde östra delen av Ulsunda slotts marker.

Från Traneberg till Alvik

Greve Erik Ruuth, som en gång varit Gustav III:s finansminister, var då innehavare av Ulsunda slott och lät Keyser arrendera udden. På en ekbacke kallad Herrängen uppförde Keyser en gård som lantställe för familjen, men även ett mindre jordbruk som bidrog med mjölk och trädgårdsprodukter till hushållet.

Gården stod färdig 1798 och fick namnet Johannelund efter Keyserns hustru Johanna Halling, som emellertid avled strax efter. Keyser gifte snart om sig med en kvinna som även hon lämpligt nog hette Johanna.

1810 fick Keyser förvärva ett markområde som var avsevärt större än det han dittills hade arrenderat och som



FOTO: OLOF HOLDAR

sträckte sig från Traneberg till Alvik. Året efter dog han dessvärre.

Gården och jordbruket drevs vidare av familjen fram till dess att Johanna den andra avled 1831. Efter hennes bortgång skiftades ägorna och Johannelund kom att övertas av hovskräddarmästaren Carl Johan Kaeding.

Tjärad byggnad

Den gård som Abraham Keyser hade uppfört var en tvåvåningsbyggnad, som i ett brandförsäkringsbrev från 1800 beskrevs som "en gedigen, av sågade norrlandsbjälkar uppförd med laxknutar sammanfogad och med tjära anstruken karaktärsbyggnad under brutet tak". Att byggnaden bara var tjärad och inte målad hängde kanske samman med att Keyser som herrnhutare inte ville att det skulle verka pråligt utåt.

Italiensk villa

Under Carl Kaedings tid genomgick Johannelund stora

förändringar. Förutom en invändig modernisering byggde han på balkonger och lät klä fasaderna med träpanel, som målades med ljusröd oljefärg. 1843 uppförde Kaeding även en villa på tomten, som gick i italiensk nyrenässansstil och kom att kallas Paviljongen.

Carl Kaeding avled 1848, varefter Johannelund förvärvades av landshövdingen och sedermera statsrådet Axel Adlercreutz. Han var även en av grundarna av Evangeliska fosterlandsstiftelsen, EFS.

1862 startade stiftelsen missionsskola på Surbrunnsgatan i innerstaden där det snart blev för trångt varvid Adlercreutz donerade gården till stiftelsen, för inrättande av missionärsutbildning.

Missionärer och samlingar

Längre fram på 1860-talet lät Evangeliska fosterlandsstiftelsen även uppföra en kyrksalsbyggnad i gotisk stil på höjden ovanför gården. Kaeders paviljong användes som bostad för hemkomna

missionärer och för förvaring av etnografiska samlingar som medfördes från olika exotiska länder.

Mot slutet av 1890-talet genomgick Johannelund ånyo stora ombyggnader. Bland annat delades våningsplanen i huvudbyggnaden upp i åtta smålägenheter och nu tillkom även de stora glasverandorna.

År 1918 sålde EFS Johannelunds gård till Stockholms stad. Missionsinstitutets utbildningsverksamhet drevs dock vidare fram till 1969 och följdes under en kortare tid av Maranata. På 1960-talet inledde Stockholms stad planarbete för ett nytt bostadsområde på markerna vilket möttes av kraftiga protester från Tranebergsborna, som slog vakt om sina strövområden.

Ungdomshem i Johannelund

Stadsmuseet inventerade bebyggelsen vilket ledde till byggnadsminnesförklaring. Under några år användes Johannelund som ungdomshem och 1978 lät staden rusta upp och modernisera gården, varvid den fick dagens gula färg.

Paviljongbyggnaden renoverades 1984–1985 och är numera privatbostad. Även den gotiska kyrksalsbyggnaden har på senare år övergått i privat ägo och renoverats på ett pietetsfullt sätt.

År 2005 övertog Micasa Fastigheter ägande och förvaltning av Johannelunds gård. Den har fastighetsbeteckningen Hallandsås 1 men kallas till vardags Norrgården. EFS å sin sida bedriver idag utbildningsverksamhet i Uppsala, i en skola som fortfarande kallas Johannelund.

Av Klas Schönning

Tävling – hjälp Micasa att bli bättre på miljöarbetet!

För Micasa är miljön en stor och viktig fråga och vi letar hela tiden efter sätt att förbättra oss. Har du ett bra förslag på exempelvis:

- Hur hyresgästerna kan bli mer delaktiga i miljöarbetet?
- Bästa energibesparingstipset?
- En ny tävling?
- Vilken typ av miljöinformation Micasa borde ge sina hyresgäster?

Skicka in ditt förslag märkt med rubriken "MILJÖTÄVLING" med mail eller post. Alla som deltar får en trisslott!

Adresser:

affarsutveckling@micasa.se

*Micasa Fastigheter
Box 17211
104 62 Stockholm*



Bästa förslaget publiceras i nästa nummer av Trivsel och kommer även att bli en del av nästa års miljömål för Micasa. Vinnaren belönas med blomstercheckar.

Förbättringsförslag och funderingar kring miljöfrågor kan alltid skickas in via e-post till adressen *affarsutveckling@micasa.se*. Märk mejlet med MILJÖ i ämnesraden.

Micasa Fastigheter på Facebook!

Nu finns Micasa på Facebook. Välkommen att besöka vårt vardagsrum för hyresgäster och alla andra som vill hälsa på! Du hittar oss på: facebook.com/micasafastigheter.

Att öppna en Facebook-sida är ett steg mot att öka servicen gentemot våra kunder och hyresgäster.

– Vi vill vara ett öppet bolag. Med Facebook får våra hyresgäster en möjlighet att säga vad de tycker om oss offentligt. Och vi får en möjlighet att agera och rätta till problemen, säger Micasa Fastigheters VD Patrik Emanuelsson.



Mer *ramslök*

i våra kök!

Att det på en söndagspromenad ute i skogen helt plötsligt skulle börja lukta chips låter kanske lite konstigt, men på rätt plats, vid rätt tillfälle, är det faktiskt inte helt osannolikt. Då är det säkerligen ramslök, eller "skogsvitlök" som den kallas i folkmun, som blommar med sina vita, stjärnlika blommor.

Som man hör på namnet tillhör växten löksläktet och påminner om vitlök och gräslök till smaken. Till skillnad från vitlök är det främst bladen man använder, men man kan äta hela växten. Ramslöken har länge använts som krydda vid matlagning särskilt i Tyskland och har på senare år återigen ökat i popularitet. Nuförtiden är den en eftertraktad och exklusiv krydda i krog- och restaurangvärlden, även här i Sverige.

En rar växt

Traditionellt används den i soppa men har i modernare tid fått flera nya, spännande användningsområden, bland annat ramslökspesto, ramslöksolja och som krydda i aromsmör, dressingar och såser med mera. Egentligen är det bara fantasin som sätter gränser, och huruvida man kan få tag på ramslöken eller inte.

Ramslök är ganska sällsynt, till och med fridlyst på vissa platser, men där den trivs kan den breda ut sig i tjocka mattor. Den växer vilt på Gotland, Öland samt i de södra delarna av Sverige, på vissa ställen ända upp mot Uppland.

Ramslökens blad är gröna, släta och breda och kan bli upp till 40–45 cm stora. Om man ger sig ut på ramslöksjakt ska man se upp för att förväxla dem med de giftiga liljekonvaljbladen som är snarlika. Man skiljer lättast på dessa genom lukten, eftersom ramslöken har en väldigt karaktäristisk lökdoft.

Svår driva upp själv

Bäst jaktchanser har man i fuktiga och skuggiga lövskogar eller i välsorterade grönsaksaffärer, under maj och juni då det är "säsong". Man kan även odla ramslök själv. Med rätt förutsättning-

ar kan den bli ett häftigt och välsmakande inslag i trädgården. Den kan dock vara lite krånglig att frösa då fröna behöver väckas ur vila med köldperioder.

Helst ska man använda ramslöken rå och färsk. Den är väldigt värmekänslig och smak, färg och näringsämnen kan gå förlorade vid långvarig upphettning. Därför kan det vara smart att tillsätta ramslöken precis mot slutet vid användning i varma rätter. Eller helt enkelt använda den precis som den är.

Receptinspiration

Oavsett hur man väljer att använda den är ramslök enligt många en vinnande smaksättare. För inspiration myllrar internet av ramslöksrecept i alla dess former, eller varför inte testa ramslök-soppan här bredvid?

Av Emma Pålsson



Krämig ramslöksoppa

1 lök
1 msk smör
2 msk olivolja
3 msk mjöl
1 liter kall buljong
1 knippe ramslök
2 dl halvfast
fet gräddfil
salt och riven
muskot

Hacka löken och stek den i smör och olja. Rör ner mjölet. Bryn en kort stund under omrörning och tillsätt kall buljong. Låt koka upp och därefter sjuda i 15 minuter. Hacka ramslöksbladen och lägg i soppan. Mixa med stavmixer. Rör ner hälften av gräddfilen och smaka av med salt och muskot. Servera med en klick gräddfil (gärna utrörd med lite ramslökspesto för mer smak och vacker färg) samt brödkrutonger stekta i olja och vitlök.



Ramslöksoppa med sparris och vitt vin

2 schalottenlökar,
alt. 3–4 vårlökar
1 vitlök
1–2 matskedar smör
(eventuellt) sparris
2 dl vitt vin
4 dl buljong
2 dl grädde
1 knippe ramslök

Fräs löken tillsammans med vitlöken och (eventuellt) sparrisen i smöret. Tillsätt vinet och låt koka in. Håll därefter i buljongen och grädden. Låt koka tills sparrisen är mjuk. Tillsätt slutligen finhackad ramslök. Mixa med stavmixer och smaka av med salt och peppar. Klart!

Ramslökspesto

1 stor näve ramslök
50 g riven parmesanost
100 g hasselnötter, pinjekärnor eller mandlar
2 1/2 dl rapsolja
lite citronsaft
salt och peppar

Skölj ramslöken ordentligt och torka den försiktigt med en ren handduk. Skär den i grova bitar. Håll ramslök, parmesanost, nötter och olja i en mixer och kör tills det blir en homogen massa. Smaka av med citronsaft och salt och peppar.



KÄLLOR: ODLA.NU, RUNABERGSFROER.SE SV.WIKIPEDIA.ORG, LINNAEUS.NRM.SE, HITTARECEPT.SE

Mindfulness

– ett kraftfullt sätt att hantera livet

Mindfulness, eller medveten närvaro, är ett förhållningssätt för att leva i nuet. Genom att vara medveten om sig själv och stunden kan vi släppa det vi inte kan påverka. Vi kan njuta mer av det goda och hantera det som är svårt.

Med mindfulness övar vi oss i att vara närvarande i stunden. Medvetenhet om sig själv och nuet gör att man uppfattar saker och ting mer som de är och förmågan att fatta kloka beslut, göra nya val och ta nya steg i livet ökar. Vår förmåga att uppmärksamma och fokusera blir bättre.

Ola Schenström är läkare sedan 40 år tillbaka. Under hela sin läkarbana har han drivits av att hitta komplement till den traditionella sjukvården. För tio år sedan fann han mindfulness och blev begeistrad av effekterna. Han ser mindfulness som ett kraftfullt sätt att hantera livet.

– Mindfulness är att kunna glädjas och njuta av vad vi gör och känna tacksamhet för det vi har. Men i lika stor utsträckning är det ett sätt att hantera livets svårigheter.

Han förklarar att det kan handla om att äta ett äpple och verkligen känna hur det smakar. Eller att känna efter hur den ljumma sommarvinden känns mot huden. Men också att kunna hantera när vi blir sjuka, när anhöriga dör eller när vi störs av småförtret i vardagen, någon kanske är otrevlig mot oss

i matbutiken. Ola Schenström menar att vi kan lära oss att njuta mer av det som är och släppa det vi inte kan påverka.

Från flum till vetenskap

Från att ha ansetts som lite flummigt vinner mindfulness mark inom vetenskapen. Ola Schenström förklarar att forskning som skett de senaste fem till tio åren visar att mindfulness har goda effekter på hjärnan.



Forskning som skett de senaste fem till tio åren visar att mindfulness har goda effekter på hjärnan, förklarar Ola Schenström.

Förmågan att hantera stress och smärta ökar, och sömnproblem minskar.

Ligga i fas med livet

När vi blir äldre förlorar vi kroppsliga funktioner som muskelstyrka, hörsel och syn. Vi kan inte längre göra det vi kunde tidigare. Det kan vara svårt att förhålla sig till men är en del av livet och det gäller att vara mentalt i fas med var man är.

Ola Schenström förklarar att sinnet är byggt så att vi hela tiden reser bakåt eller framåt i tiden i våra tankar. Vi summerar livet och kanske blev det inte som vi tänkt. Det negativa är om vi fastnar i det förflutna och ältar något vi inte längre kan påverka. Vi kan lära oss att acceptera det och lägga mer uppmärksamhet på nuet. Att fastna i ältande kännetecknar depression.

Stress i olika former

Vanligt bland yngre är att tankarna glider iväg till framtiden, man oroar sig för arbete, familj eller ekonomi. Den nya tekniken gör oss dessutom mer frustrerade än någonsin. Det plingar ständigt i mobiler när e-post, samtal, sms och statusar i sociala medier väller över oss.

Och vi är där tillgängliga hela tiden. Dagens samhälle ger övning i att göra många saker samtidigt. Baksidan är att vi blir frustrerade och tappar förmågan att fokusera och koncentrera oss.

Likväl kan ett liv i understimulans framkalla negativ stress. Att sluta arbeta och gå in i livet som pensionär kan upplevas som stressande. Ett inrutat liv övergår till en tillvaro utan ramar. Alla behöver känna att dagarna har ett innehåll.

Komplement till vanlig sjukvård

Ola Schenströms mål är att göra mindfulness tillgängligt i sjukvården. Han driver ett mindfulness-center som gör träningsprogram, CD-skivor och håller utbildningar för att sprida förhållningssättet. Han ser stora fördelar i att ordinera mindfulness som komplement till medicinering.

– Många äter flera olika mediciner som ger biverkningar och påverkar varandra.

Kan mindfulness ge effekter som gör att medicineringen minskar är det mycket positivt.

Träning för hjärnan och minnet

För att hålla hjärnan i fin form behöver vi träna, precis som kroppen behöver träning för att vara i trim.

Att avsätta tid för mental träning är viktigt.

– Det kan räcka med att träna tio minuter om dagen. Prova på i några veckor och se om du märker någon förändring. Gör du det fortsätt att träna.

Av Eva Wase

Övningar du kan göra själv

Kroppsscanning

Ligg ned i en bekväm ställning. Fokusera på en kroppsdel i taget och gå igenom hela kroppen, från stortår till huvudet. Du ska inte spänna och slappna av utan bara fokusera på aktuell kroppsdel. Övningen hjälper dig med sömnproblem att slappna av och somna, istället för sömnmedel.

Andningsankare

Ligg eller sitt ned och uppmärksamma din andning och hur den känns i kroppen. Övningen övar förmågan att fokusera.

KÄLLOR: MINDFULNESSCENTER.SE, 1177.SE

Professionell hjälp vid flytt

från stort till mindre

I USA finns en hel bransch av företag som hjälper äldre med den ibland överväldigande uppgiften att flytta från en stor villa eller lägenhet till ett mindre boende. Hjälpn består bland annat av att planera, organisera, slänga, packa, ge bort eller sälja. Svenska Maria Quinby driver företaget On The Move på amerikanska västkusten sedan 2010.

Det var när hennes mans 85-åriga faster Patsy, ville flytta från det stora hus där hon bott över 40 år till något mindre och enklare, men överväldigades av uppgiften och sedan aldrig kom sig för, som Maria tänkte att "jag skulle kunna hjälpa henne".

– Jag hade just hjälpt mina föräldrar att göra samma resa och jag visste precis vad Patsy gick igenom, säger Maria.

Den tanken ledde till en marknadsanalys där Maria upptäckte att det finns företag över hela USA som sysslade med organiserings-, nedskärnings- och flytthjälp för äldre vuxna och pensionärer. Det finns till och med en organisation där dessa

flytthjälpare och minskningsexperter är organiserade – National Association of Senior Move Managers (NASMM)!

Långa avstånd

USA är ett stort land och många gånger bor de vuxna barnen långt ifrån sina föräldrar och har varken tid, energi eller tålamod att hjälpa sina föräldrar. Andra vill inte ha hjälp av sina barn och ytterligare andra har inga barn som kan hjälpa till.

Enligt NASMM är de vanligaste tjänsterna att planera och övervaka flytten, välja ut det som ska med till nya bostaden, packa upp och ordna det nya boendet. Dessutom hittar NASMM "nya hem" till alla möbler och



Maria Quinby som ursprungligen kommer från Sverige hjälper äldre i Kalifornien med övergången från ett stort till ett mindre boende.



FOTO: OLOF HOLDAR

prylar som blivit över.

– Det svåraste för mina kunder är att inse att ingen vill ha deras älskade ägodelar, att de inte är värda mycket om ens något alls. Det är också lätt att fastna i gamla minnen, så att inget jobb blir gjort, säger Maria.

Sängen bäddad

Maria hjälper till med nästan alla uppgifter som känns jobbiga i en flyttsituation, från att få ägodelar värderade till att sköta överflyttning av telefon, tidning och andra abonnemang samt organisera kök, badrum eller bokhyllor. Man kan till och med välja att få sängen bäddad dagen man flyttar in eller att få kylskåpet fyllt med färsk mat.

– Jag brukar också sköta försäljning av oönskade ägodelar eller ombesörja transport till välgörenhetsorganisationer. Det enda jag inte gör är att lyfta tunga flyttkartonger, eller lasta och lossa flyttbilar, säger Maria.

De vanligaste kunderna är äldre vuxna men Maria hjälper personer i alla åldrar som är oorganiserade, har hälsoproblem eller saknar ett nätverk av släkt och vänner.

– I Sverige har vi en lång tradition av att reda oss själva och avstånden är inte heller så extrema men man vet aldrig, förr eller senare brukar amerikanska trender ta sig till Sverige, avslutar Maria.

Av Anna Nordlund

Nu slår sommar- ängens blommor ut!

Följ med och plocka en midsommarbukett

Nu är tiden inne då man plockar blomsterbuketter och lägger under huvudkudden. Själva plockandet är omgärdat med allsköns regler för att man ska vara säker på att i drömmen få veta något om den tillkommande. Här har Trivsel tagit en närmare titt på ängens många växter och plockar en vacker bukett i tanken.

Våra blomsterängar med sina dofter, surrande humlor och fladdrande fjärilar fascinerar oss med sin artrikedom, skapad av våra bönder genom årtusenden. De berör oss och har inspirerat poeter och målare genom tiderna.

Ängens mångfald är överraskande och omtumlande

och det gäller att gå varsamt fram och välja våra blommor från olika delar av ängen så att ingen kan se var buketten är hämtad, uppmanar oss Tony och Claes Lewenhaupt i boken "Äng" (1989).

Stuvad malva

En som trivs här är myskmalvan, även benämnd

desmeros, och nära släkt med rosenmalvan. Till skillnad från sin släkting doftar myskmalvan – i synnerhet om man gnuggar bladen lite.

Artnamnet, moschata, kommer av grekiskans moskhos (mjuk) och det gamla svenska namnet desmeros omtalas av Linné som skriver att namnet användes i Östergötland.



Desme är ett äldre ord för mysk. Kronbladen är blekröda eller vitaktiga.

Det var inte endast vår blomsterkung som intresserade sig för malvan. I "Försök til en Flora Oeconomica Sveciae" av A.J. Rezius (1806) kan vi läsa: "De gamla Romarna åto Malva stufwad såsom wi Spenat, fast på annat sätt med Olja, Ätticka och Kryddor, som wisserrligen icke skulle behaga denna tidens gomar. De ansågo den så mycket hälsosammare som den efter deras ärfarenhet bidrog til öppet lif." Här får vi också veta att Cicero åt sig sjuk på malva vid ett Gästabud.

Veronica på äng och på duk

Axveronikan är en annan av ängens många örter. Med sin blå trattformiga krona pryder den vår högsommarbukett. Släktet Veronica är uppkallat efter den heliga Veronica, som enligt legenden, torkade svetten från Kristus ansikte

under den smärtsamma vägen till Golgata. Andra anser att släktnamnet kommer från det italienska helgonet Veronica som levde 1445–1497. "Veronicas Svetteduk", ett välkänt motiv hos konstnärer, finns bland annat att betrakta på Nationalmuseum i Stockholm i en målning av Francisco de Zurbarán.

Mormors nattmössa

Några graciösa stänglar av den anspråkslösa och blygsamma humleblomster vill vi ha med. Kärt barn har många namn; baggpungar, hundaballar, kopattar, snusgubbar, sammetspungar eller mormors nattmössa är några av de drastiska folkliga namn man givit örten. Ibland kallas den även brud och brudgum eller som i Gästrikland gubben i tunnan. Den engelske botanisten Smith anser humleblomster vara "one of the most picturesque of our native plants".

Vår bukett får fin fyllighet med några stjälgar sammetsdaggkåpa, den jungfruligaste av örter. Daggkåpan kallades tidigare för jungfruört på grund av dess sammandragande verkan som var så stark att örten gav tillbaka förlorad jungfrudom – trodde man. I senare tid fick den heta jungfru Marie kåpa och jungfru Marie tvättskålar.

Samla dagg

Det berättas att den unga drottning Kristina smög sig ut tidigt om morgnarna för att leta daggkåpeblad i trädgården. Hon samlade de stora dropparna som finns i bladens mantelveck i en liten bägare för att läska sig. De gamla alkemisterna ansåg dropparna, vilka påminner om en ädelsten i bladets skål, vara en viktig ingrediens i framställningen av guld.

Dropparna, som man också kan se i de nioflikiga bladens kanter är inte dagg utan växtens egen fuktighet som den



samlat som förråd i blad och stjälkar. Tidigare trodde man att det var älvorna som drack upp dropparna under dagen. Torkar man daggkåpa med gullviva får man ett doftande och smakrikt te.

Med anor från 1600-talet

Rödkörvel, eller rödfloka som den också kallas, vill vi ha i vår bukett. Den vill ha det torrt och varmt. Den blommar i juli med små vita eller rödlätta blommor som sitter i små flockar. Den första fynduppgiften publicerades av Rudbeck 1666.

Gulvial, även kallad ängsvial, ej att förväxla med käringtand, lyser upp med sin gula blomställning. Den blommor rikt och länge i hela landet utom i norr där den förekommer mer sparsamt.

Några stjälkar grässtjärnblomma med sina vita, späda, stjärnformade blommor får plats i vår bukett, likaså åkervädd. Den är insekternas favorit där de kryper, knaprar och söker i de breda, platta

och rödvioletta blomkorgarna. Några exemplar av backnejlika passar vi också på att skjuta in.

Skydd för insekter

Den spensliga ängsklockan får bli sista bidraget i vår högsommarbukett. Vi hittar den på ängar och vallar. Vid mulet väder tar bin och insekter sin tillflykt till blomman.

När Linné gav ut den första upplagan av Svensk Flora har han bara noterat dess förekomst i Finland, men i den andra upplagan, 1755, skriver han att ängsklockan växer ymnigt nära Falun. Man tror inte att växten ursprungligen kommer från Sverige, utan att den kommit hit som frö och spritt sig med vallodling. Ängsklockan är Dalarnas landskapsblomma även om andra anser att det är blåklockan.

Av Ingrid Eiritz

KÄLLOR: HARRIET HJORT "BLOMSTERVANDRINGAR" (1969), LARS-ÅKE JANZON, BO MOSSBERG "BLOMMOR I SVERIGE" (2009)

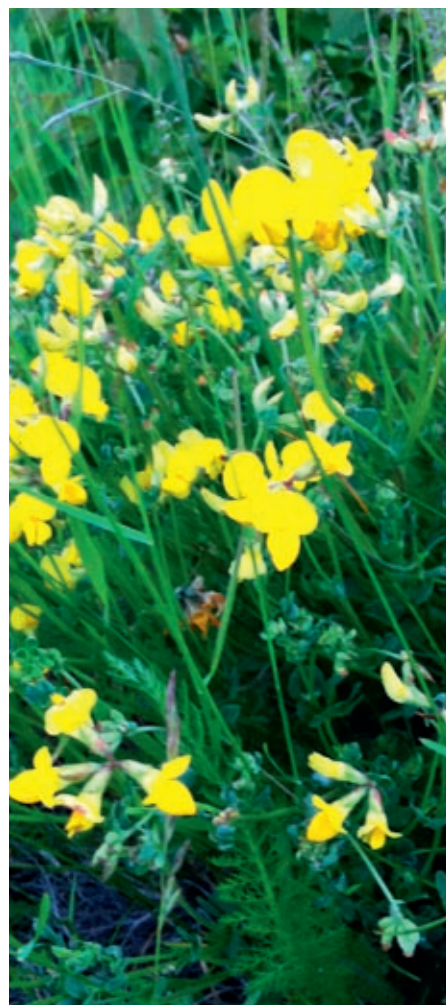


FOTO: ANNA NORDLUND

Gulvialen blommor mest hela sommaren i större delar av Sverige.



**Vissa barn
önskar att de
var vuxna.**

**Andra önskar
att de fick
vara barn.**

**Du har makten att ge barn en framtid.
Bli månadsgivare redan idag på raddabarnen.se**



Rädda Barnen

Det spelades bättre boll på

Gunnar Nordahls tid

Fotbollen var bra på Gunnar Nordahls tid också, konstaterar Trivsel när världen vänder blicken mot Rio och världsmästerskapet.

En fotbollsspelare ska ha speluppfattning och vara stark, teknisk, tvåfotad, uthållig och bra på att nicka, tycker Ove Kindvall. Ove borde veta. Han gjorde en gång det avgörande målet i en Europacup-final, för Feyenoord mot Celtic 1970.

Smidighet är inte en av egenskaperna på Ove Kindvalls lista och det är kanske naturligt. Ett schweiziskt idrottslaboratorium har konstaterat att smidighet är den enda egenskap som institutet mäter, där elitspelare i fotboll har sämre värden än vanligt folk. Toppspelare

påminner enligt dessa schweizare mest om trestegshoppare och 400-meter häcklöpare, men de är lite mer kortvuxna och kralligare.

Underhållningen viktigast

När fotbollen fick sina första regler, för 150 år sedan, så var en svensk man i genomsnitt 167 cm lång vid mönstringen. 1950, när Gunnar Nordahl just blivit proffs, hade den svenske beväringen blivit tio cm längre och i dag är medellängden 182 cm.

Vi är längre, men är vi också bättre på att spela fotboll? Eller spelades det bättre boll

på Gunnar Nordahls tid, som progg-gruppen Torsson sjöng 1980?



Gunnar Gren, Gunnar Nordahl och Nisse Liedholm ler i AC Milans klassiska matchställ. Milan vann ligan flera gånger, anförda av sina svenska stjärnor.



Tidningen Trivsel lät frågan gå vidare till 85-årige legendaren Calle Palmér som bland annat tog guld i OS 1948 tillsammans med bröderna Nordahl från Hörnefors – Gunnar, Knut och Bertil.

– Det vet jag inte, men det kan nog hända att det var roligare förr. Då på fyrtio- och femtiotalet gick allt ut på att roa publiken.

När MFF:aren Calle Palmér bänkar sig framför sommaren VM i Brasilien, gör han det som den ende svensk som har minnen från att ha spelat VM på världens

största fotbollsstadion, Maracanã i Rio. I år går finalen på samma arena. Nu är den ombyggd så att den bara tar knappt åttio tusen åskådare, men då Calle Palmér sprang in på planen för att möta Brasilien i VM:s gruppspel 1950, så satt, stod, sjöng och hoppade 138 886 brasilianare på läktarna.

Tunga bollar

– När Brasilien gjorde 3-0 kom ett hav av vita näsdukar upp ur åskådarnas fickor och de vinkade adjö till oss svenskar.

Matchen slutade 7-1. Sverige hade dock så långt gjort en fin turnering och bland annat slagit Spanien, vilket resulterade i ett brons till de blågula. Tidningarna döpte raskt om den framgångsrika trion i den svenska kedjans mitt till Pal-Jep-Sko, efter Palmér, Hasse Jeppsson och Nacka Skoglund.

Alla tre blev proffs i Italien och Jeppsson till och med utsedd till Italiens bästa spelare 1952. Palmér minns proffstiden med glädje liksom hela den långa fotbollskarriären.

– Vi ville underhålla och vi hade roligt själva på plan också. I alla fall när det inte regnade, för då blev läderbollarna tunga. Fick man en i huvudet, var det så man svimmade.

Il cannonieri

I Italien fanns redan Gre-No-Li som gjorde succé i Milan. Gunnar Nordahl kom allra först, 1949. Debuten satte tonen för den främsta svenska fotbollskarriären före Zlatan. Den storväxte Nordahl fick ingenting utträttat första halvleken. I den andra fick han en passning på fötterna och accelererade mot mål, när en försvarare vräkte sig fram snett bakifrån. Han kopplade ett grepp runt Nordahl men det hjälpte inte. Nordahl hade vittring på mål, slet sig framåt och sköt med italienaren hängande runt midjan ett hårt skott som målvakten tvingades släppa förbi sig.

– Pappa var både snabb och stark, säger Gunnar Nordahls son Thomas till Trivsels reporter när vi når honom på telefon i italienska Bergamo.

Thomas Nordahl spelade också han professionell fotboll och är nu expertkommentator i TV.

– Det var inte många som kunde matcha pappa på korta sträckor.



FOTO: ISTOCK (FOTBOLL OCH FOTBOLLSPLAN)

Gunnar Nordahl vann den italienska skytteligan fem gånger. Hans 0,77 mål per match i italienska ligan är fortfarande oöverträffat och de totalt 225 fullträffarna placerar Il Cannonieri på tredje plats i den italienska fotbollshistorien. Kurre Hamrin som började i AIK ligger åtta på listan (mellan di Natale och del Piero) med 190 Italienmål.

– Varje generation får bedömas för sig, men de allra bästa då, skulle tillhöra toppen även i dag, säger Thomas Nordahl.

– Spelare som Puskas och di Stefano i Real Madrid och Kubala i Barcelona, till exempel. Hela Gre-No-Li också. Skillnaden mot dagens fotboll är att de sista tre-fyra i dagens lag genom bättre träning håller högre klass än de gjorde då.

Lysande karriärer

– Gre-No-Li spelade faktiskt bara fyra år ihop och hann ändå uträtta så mycket. Det förbiser många, säger Thomas Nordahl.

Gunnar Nordahls kedjekamrater Gunnar Gren och Nisse Liedholm gjorde också

lysande karriärer inom fotbollen. Liedholm spelade tolv år i Italien och vann som tränare mästartiteln Il Scudetto två gånger, med Milan och Roma. Dagens stortränare Ancelotti, Capello och Trapattoni är för övrigt alla adepter till Nisse Liedholm. Gren blev två gånger vald till bästa utländska spelare i Italien. Arton år spelade Gunnar Gren i landslaget.

– Jag håller Gunnar Gren som den bästa svenska fotbollsspelaren genom tiderna, säger Svenska Dagbladets legendariske före detta sportchef Sune Sylvén till Trivsel.

– Det är väl en smaksak om fotbollen var bättre förr än nu. De är bättre tränade nu, men de gjorde fler mål förut och det var rolig fotboll.

Nya system

Själva spelet har förstås också förändrats och inte bara spelarna och deras träning. Det som en gång började som lite av en individuell manlig-hetsrit är i dag ett raffinerat lagspel. Från allra första början på 1800-talets mitt, så betraktade man passningar som något omanligt. Var och en skulle istället med en dos

kraft och en dos fotfärdighet ta sig genom hela klungan motståndare och göra mål. När så småningom det första regelverket kom, så lämnade det de första sju åren inget utrymme för en målvakt.

Det går att urskilja fler än tio olika fotbollsepoker, sett till vilket spelsystem som dominerat. Pyramiden höll sig allra längst, i alla fall i Sverige och på den europeiska kontinenten: två backar, tre mittfältare och fem anfallare.

– Det blev tunt bakåt, konstaterar Calle Palmér som gärna ser tre kvar i anfallet, när två spelare får mer defensiva roller.

Pelé och 4-2-4

Brasilien gjorde 4-2-4 världskänt och dominerade världsfotbollen under epoken Pelé.

I dag använder lagen ett antal olika system; vilka beror mest på tränarens grundfilosofi och vilka styrkor och svagheter spelarna har. Fyra backar är regel och 4-4-2 à la Manchester United har många anhängare. Många klubbar och landslag, till exempel Sveriges, väljer andra uppställningar med ibland en ensam anfallare på topp. Till Brasilien har de dock inte tagit oss, den här gången.

Av Gunnar Hultman



Gunnar Nordahl kallades både "el bisonte" och "il cannonieri" för sin styrka och skjutskicklighet. Han gjorde över 200 mål i Italien där han fortfarande är en fotbollsikon.

HAR DU TID ATT HJÄLPA OSS MED EN SPLITTERSKADA?



SMS:a LÄKARE till

71 501

så skickar vi hem en
anmälan för att
bli månadsgivare.

Kostar som ett
vanligt SMS.

Alla kan inte vara läkare. Men alla kan
rädda liv. Och med en ganska liten handling
kan du uträtta stordåd. Utan ditt bidrag har
vi gränser. Hoppas du vill vara med.



MEDECINS SANS FRONTIERES
LÄKARE UTAN GRÄNSER



Han kallar upp frivilliga på scenen och behöver ibland inte mer än någon knapp minut innan han försatt sina deltagare i hypnos. Estradhypnotisören Dan Ahtola bjuder på en scenföreläsning som är på riktigt fast vi knappt vågar tro att det är sant.

Den här intervjun börjar med viss skepsis från artikelförfattarnas sida. Vi har förstått att hypnotisörer inte är något som bara finns på film, vi har läst på om hur det används i all möjlig terapi av så kallade hypnoterapeuter. Att det hjälper folk att sluta röka, få bättre hållning, bli av med krämpor och övervinna fobier. Men att någon av oss två – normalbegåvade frilansjournalister med liten eller ingen tro på andlighet, skulle kunna bli hypnotiserade kändes minst sagt tveksamt.

– Är det någon av er som vill prova?

Det undermedvetna jobbar

Dan Ahtola har satt sig tillrätta på den lilla uteplats där vi träffats för att göra intervjun. En av oss räcker upp handen och efter omkring två minuters till synes vanligt prat från Dan Ahtolas sida har hypnosen tagit fäste. Den vänstra handen förs med en kombination av full medvetenhet och samtidigt undermedvetet till ansiktet.

Dan Ahtola pratar oavbrutet

och förklarar hur han talar till det undermedvetna, det medvetna behöver inte bry sig om vad han säger. Vänsterhanden har nu med det undermedvetnas kraft tagit sig långsamt upp mot näsan.

– När du försöker ta loss handen kommer du känna hur den sitter fast på nästippen, du kan inte ta loss handen, den sitter fast och är omöjlig att få loss.

Den av oss som inte är försatt i hypnos ser tydligt hur den andra försöker ta bort handen men utan att lyckas.

Från åskådarplats går det bara att häpna. Den hypnotiserade känner ett lyckorus och börjar skratta och ingen av oss förstår hur det går till. Men låt oss återkomma till detta märkliga tillstånd lite senare i texten.

Lagen om estradhypnos

Dan Ahtola är en den enda i landet som bjuder till publika föreläsningar där frivilliga ur allmänheten har chans att bli hypnotiserade på en scen. För varje föreläsning behöver han söka om special-

tillstånd, en kvarleva från den gamla lagen om estradhypnos från 1916. Det började med att hans sambo fyndade en bok om hypnos på loppis.

– Jag blev fast direkt, letade upp fler böcker och läste allt jag kom över på internet. Framförallt övade jag på min sambo.

Stort intresse i England

I England är intresset enormt för publika hypnosshower. I Sverige har begreppet fallit i glömska. De flesta han möter som känner till denna ganska ålderstigna underhållningsform är personer i övre medelåldern som kanske varit på föreläsning med "Rolfino", en av de stora svenska stjärnorna från förr i tiden.

– Jag har mött ett stort intresse i Sverige men dålig kunskap, många blandar ihop hypnos med trollkarlar eller tror att det är ett sago-begrepp som inte finns på riktigt. Det finns fortfarande folk som kommer till mina föreläsningar som tror att jag använder skådespelare på scenen. Men med skådespelare skulle förvåningen eller skratten aldrig bli lika äkta.

Trots att Dan Ahtola bär både hög hatt och frack under sina föreställningar förklarar han att hypnos minsann inte är något hokus pokus.

– Hypnos är ett naturligt tillstånd som människan är i dagligen utan att vara medveten om det. Oftast strax innan vi somnar eller en stund innan vi vaknar, det är inget annat än ett förändrat medvetandetillstånd där vi har ett väldigt selektivt fokus. Samma tillstånd kan de flesta uppnå på en scen med rätt guidning, men deltagarna måste delta av fri vilja.

Gosa med skon

Skeptikerna tillhör trots allt undantagen och Dan Ahtola beskriver sina föreställningar som en scenshow där allt kan hända. Här kan besökarna se hur någon av de frivilliga på scenen får sin sko förvandlad till en kattunge – som de sedan gosar med.

Någon förvandlas till en operasångare, en opera-sångare förvandlas till ett rytande lejon och en annan blir en tvångsmässig tåflirtare. Liksom en hel del annat som bara fantasin sätter stopp för.

– Det finns de som trots att de inte sett någon av mina föreställningar tror att det handlar om att deltagarna gör bort sig på scenen, men så är det aldrig. De är alltid de som hypnotiseras som har mest kul och ofta skrattar så tårarna rinner.

Sover inte

– Den som är hypnotiserad sover inte och är inte bortkopplad från omgivningen, tvärtom är hjärnan mer fokuserad och kommunicerar

mer på ett undermedvetet plan med personens inre jag. Många blir mer snabbtänkta, kreativa och kan leverera briljanta repliker utan betänketid, sådant som bara erfarna komiker annars tycks lyckas med.

Filmspecial

I filmens värld har hypnos broderats ut i allehanda mer eller mindre spektakulära kläder. Filmklyschor som den hypnotiserade personen som likt en sömngångare lyder kommandon och utför brott, eller som stelnar till efter ett triggerord i telefonen, finns hos en del och kan skapa viss oro.

– Ibland möter jag personer som vänder bort blicken när jag berättar att jag är hypnotisör. De ber mig att inte se dem i ögonen eftersom de tror att de plötsligt kan bli hypnotiserade. Då får jag förklara att sådant finns bara på film.

Lyckorus

När det är dags att väcka den frivillige frilansjournalisten som just upplevt omkring tio minuter av sin första estradhypnos talar Dan Ahtola lugnt på sin västkustdialekt. Han förklarar att han ska räkna till tre och sedan avsluta hypnosen genom att knäppa med fingrarna. En känsla av lycka och tillfredsställelse infinner sig hos denna testpilot i hypnoskonstens tjänst. En känsla som plötsligt avbryts av en



given följdfråga:

Vad hade hänt om du inte knäppt med fingrarna?

– Det går inte att fastna i hypnos, lika lite som att fastna i andra naturliga tillstånd som sömn eller i vakenhet. I hypnos är du någonstans i gränslandet mellan att sova djupt och att vara klarvaken.

Av Linus Höök och
Valle Westesson

Sommarens boktips



"Mellan rött och svart"

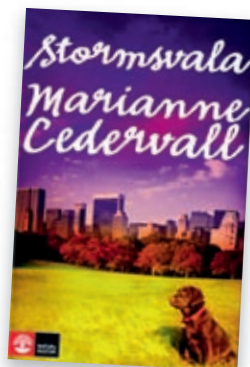
av Jan Guillou

Första världskriget är slut och bröderna Lauritzen har drabbats svårt både ekonomiskt och personligt. Brodern Oscar förlorade allt i Afrika. Sverre förlorade sin älskade i kriget och i samband med det fick han inte vara kvar på godset där de bott så länge tillsammans. Brodern Lauritz, som stannade kvar i Norge, har tvingats lämna Bergen då sonen hotas av skolkamraterna som tyskvän.

Vi får följa brödernas liv i Berlin och i Saltsjöbaden. Det är det glada 20-talet och Europa tror att det aldrig mer kan bli krig.

Jan Guillou fortsätter att beskriva vår historia på ett detaljerat och medryckande sätt. Jag känner det som att det är jag som bor i Saltsjöbaden, eller dansar i Berlin. Och som läsare dras man in i den kommande svarta historien.

Fem böcker ingår i sommarens boktips. De tre första är spännande på olika sätt och de sista två har verklighetsbakgrund men är så klart spännande de också.



"Stormsvala"

av Marianne Cedervall

Nu har de två gamla damerna Mirjam och Hervor rest till New York för att hjälpa sina döttrar. Döttrarna som startat ett lyxigt svenskt spa på Manhattan.

Det går bra för de hårt arbetande döttrarna men det händer saker: ett gåtfullt brev från Sverige och en manlig kund som besöker spaet ovanligt ofta. En man påverkar Hervor så att hon tappar sin förmåga att skåda in i framtiden. Vad är det som händer?

Som alltid är böckerna om Mirjam och Hervor lättlästa och trevligt skrivna. Jag gillar damerna och de äventyr de är med om.



"Middagen"

av Herman Koch

De två bröderna ska, tillsammans med sina fruar, äta middag på en omåttligt lyxig restaurang. Under middagen är det tänkt att de ska fatta ett beslut om hur de ska göra med sina tonåriga barns framtid.

Vi får följa sällskapet under middagens olika delar: Aperitif, förrätt, varmrätt, dessert, och i olika tillbakablickar få veta vad som hänt.

Men vem vet vad? Vet mamman och pappan samma saker? Och hur ska man ställa sig till det som hänt? Vad är sanningen?

Efterhand som jag läser boken förändras min syn på de fyra personerna runt bordet. Det är en omvälvande kväll på restaurangen och en omvälvande läsning.



"Expeditionen"

av Bea Uusma

I juli 1897 ger sig ingenjör Andrées expedition iväg i vätgasballong i riktning Nordpolen. Det är ett omöjligt företag och snart hamnar de tre männen i en vit mardröm. Ingen av dem har mer än teoretiska kunskaper om arktisk snö och is. Men de har packat champagne och vackra kläder att ha på sig då de räknar med att tas emot som hjältar efter det att de passerat Nordpolen.

År 1930 hittas männens kvalevor på Vitön, en öde ö i ishavet. I deras infrusna dagböcker kan man läsa: Nödlandning på isen efter tre dagar i luften. Därefter drar de sina flera hundra kilo tunga slädar för att försöka ta sig tillbaka till fast mark. Hur tänker människan, oftast en man, då de ger sig ut på dessa expeditioner? De måste ha varit medvetna om att de inte skulle klara av det. Vad driver expeditionen? Och vad är det som dödar dem? Varför dog de innan

de ens packat upp slädarna på vilka det fanns varma kläder ouppackade, öppnade matkonserver, tre fungerande gevär och lådvis av ammunition?

Författaren letar efter vad som hände expeditionen. Hon gräver i arkiv, hon läser dagböckerna expeditionens medlemmar skrev, hon läser vad andra har skrivit och hon reser flera gånger till Arktis. Hon är nästan lika besatt av expeditionen som André en gång var.

En fantastisk bok om en fantastisk, fanatisk, expedition. Boken finns i två olika utföranden med eller utan fotografier.

"Ensam i Berlin"

av Hans Fallada

I boken får vi följa det strävsamma tyska arbetarklassparet Otto och Anna. Otto är verkmästare och sköter sitt arbete exemplariskt som en god tysk.

Men då deras enda son stupar i kriget blir deras liv meningslöst och Otto startar

sin egen kamp mot nazismen. Han börjar skriva kort. Kort som uppmanar berlinarna till motstånd mot nazisterna. Deras förhoppning är att många andra i Berlin ska förstå och också de gå med i motståndet. De tror att korten ska läsas av många och ge ringar på vattnet.

Vi får också följa ett antal olika personers öden, den gamla judiska damen, fylltratten, SS-familjen och så förstås kommissarien som arbetar hårt för att hitta den som skriver korten.

Författaren skrev boken med inspiration från ett verkligt par som lade ut kort i Berlin under kriget. Han skrev boken på några veckor under 1946. Boken är både gripande och spännande och som läsare får man följa med i tankarna hos många olika Berlinbor. Vilken rädsla som fanns, hur starkt det nazistiska styret var, men också att där fanns motstånd. Och vem är stark och vad finns kvar? Vad är ett människovärde?

Av Cari Busin

Korsordstävling

Lös korsordet och skicka in det till

Micasa Fastigheter, att: Maria Ehn, Box 17211, 104 62 Stockholm.

De tre första som skickar in rätt svar får pris.

Glöm inte att skriva ned din adress så att vi vet vart vi ska skicka priserna.



				→		RENSAT LAX NOGA		↓	↓		FÖRSKOLA FÖRR	
						UTGAENDE BALANS					NICKEL	
				LÅNG- ROCK								
				MINPIPP								
				↘		BRUKAR MÄN- SKENS- BONDEN				OXUDDE 0119		
				↘		HOCKEY- BAG SMÅ- FURSTAR				BARN- TID- NING		
				↘								
↓	UT- MÄRKT	↓	KAN SÄTTAS I ÖGAT	PÅ ANT- WERPEN- ÅK	↓	ÄR BÅDE ETT OCH FJORTON	↓	SPORT- PROFIL JÄLEVIX	IBLAND I KVARTEN			
	LEDAREN								KAN			
										FRAM- STÄ- ENDE	VÄRD- TRÄD- ET	
				GÅRD				SAMHÄLLE I TV-SERIE 1978-1982				
HÖRS MYGGA				TENNIS- NASTASE				FILA				
EX- CERPT AV LISTA												
LÅNGD- ÅKAR- ÖHRSTIG						TRASIG			GEVÄRS- TYP		BOM	
HÖLJE						PÅ VID GAVEL			CRAW-LADE			
↘				HAR MAN NOG INTE TILL SÅDAN						ÄR AV- VISANDE		
										↘	FIRN	
↘			JIGGAR									
			BEN									
KORT STATION					KRAMP- RYCKET MOT CENTRUM						FRONT	
ROSETT												
VÅGADE FÖR ATT HA KVAR		ÄPPLE					SMÄLT- VÅDER		IBLAND EFTER PELLE			
		ÄR SÄLLEN							PRONOMEN			
↘										PÅ VISSA FAT I TEXAS	↘	
HINNA FRAM			SNÖR- STUMP			FOR- TUNAN				KÖR 08:OR		



Hjälp oss rädda kylskåpet

Din kyl behöver hjälp. Mycket av energin den använder producerar avfall, förstör atmosfären och förändrar klimatet. Men det går att ändra på. Vi jobbar världen runt för att myndigheter, företag och invånare ska kunna välja bättre energilösningar. Du kan också hjälpa till genom de val du gör. Se vilka alternativ som finns på wwf.se



*Trevlig
sommars*

önskar Micasa Fastigheter