

Trivsel

1/2018

Stockholmstema

*Lär känna författarnas, broarnas
och villornas Stockholm*

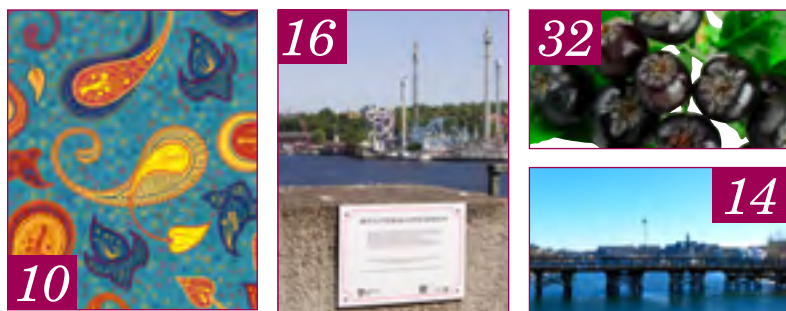
Må bra med skratt, bär och smoothies

Förbättra samarbetet med färger

Självförsörjning är målet. Ledarskap är vägen dit.

Med kvinnor i fokus utbildar och stärker vi människor att driva sin egen utveckling. Det ger bestående resultat och äkta framtidstro.

Välkommen att bidra och läsa mer om hur det går till på hungerprojektet.se



<i>Sommarens sköna evenemang</i>	4
<i>Musikprofilerna Adolphson & Falk firar 50-årsjubileum</i>	6
<i>Mönster genom århundradena</i>	10
<i>Stockholms broar från dåtid till framtid</i>	14
<i>Ta en titt på författarnas Stockholm</i>	16
<i>Sticklingar är åter inne</i>	22
<i>Sveriges första villastadsdel i Stockholm</i>	24
<i>Börja dagen rätt med shots och smoothies</i>	28
<i>Skratt – ett viktigt kulturellt uttryck</i>	30
<i>Bortglömda bär</i>	32
<i>Färger gör samarbetet enklare</i>	36
<i>Sommarens lästips</i>	40
<i>Korsordet</i>	42

Omslag: Olof Holdar

Trivsel ges ut av Micasa Fastigheter i Stockholm AB,
Nordkapsgratan 3, Box 1298, 164 29 Kista,
telefon 08-508 360 00.

Redaktör: Maria Ehn, tel 08-508 360 00.

Medarbetare i detta nummer: Cari Busin, Kerstin Englund, Dagmar Forne, Gunnar Hultman, Lisa Magnusson, Cecilia Marcussen, Johan Michaelsson, Linnea Moore, Anna Nordlund, Elma Pålsson.

Produktion: byrå4. **Tryck:** Åtta45.

Micasa Fastigheter är ägt av Stockholms stad.

Vi bygger fler seniorbostäder

Andelen personer som är över 65 år kommer att öka kraftigt i Stockholm under de kommande åren. Det betyder att det kommer behövas fler lägenheter för äldre. De kommande åren kommer därför Stockholms stad och Micasa Fastigheter att satsa på att bygga ännu fler seniorbostäder. Fram till 2040 har vi ett mål att staden ska bygga minst 6 900 nya seniorbostäder.

Alla vi människor har olika behov och önskemål och det ändras ju inte för att vi blir äldre. Det är därför det är så otroligt viktigt att vi nu bygger ut så att vi har bostäder som passar för olika önskemål.

Vi ska kunna känna trygghet inför att bli äldre. En bostad som fungerar bra för ens behov är ofta grunden för den tryggheten. Därför är jag väldigt glad att det kommer bli fler seniorbostäder.

Jag hoppas alla hyresgäster har det bra i sommarvärmen och att ni får en härlig sommar. Ni är som alltid välkomna att höra av er med synpunkter på ert boende.



Foto: Malcolm Jacobson

Allt gott

*Clara Lindblom,
Äldre- och personal-
borgarråd och ordförande
i Micasa Fastigheter*

Evenemang

SOMMAREN 2018

Trivsel har botaniserat bland sommarens evenemang i Stockholm – däribland utställningar med verk av några av Sveriges mest betydande och omtyckta konstnärer, klassiska toner och balettsaga på Operan. Och som vanligt bjuder sommaren också på teater i grönska och Allsång på Skansen.

KONST

Lars Lerin på Liljevalchs konsthall

Under sommaren kan du se ett hundratal målningar skapade av en av Sveriges mest älskade konstnärer, Lars Lerin. Verken som visas i utställningen på Liljevalchs är från 2002–2018 och vittnar om konstnärens passion. I utställningskatalogen kan du som besökare läsa dikter av Eva Runefelt – poeten som inspirerats av Lerins konstvärld.

Visas till 9 september. Liljevalchs konsthall, Djurgårdsvägen 60. Entrépris 80 kr. Måndagar, fri entré. Tel: 08-508 31 330. www.liljevalchs.se

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



Sigrid Hjertén – En mästerlig kolorist på Waldemarsudde

Ta chansen att uppleva ett stort antal konstverk av Sigrid Hjertén, en av våra mest betydande modernister. Utställningen på Waldemarsudde omfattar verk från bland annat 1930-talet, som räknas till Hjerténs kritikerrosade genombrottstid då hon skapade flera färgstarka och intresseväckande verk.

Visas till 26 augusti. Prins Eugens Waldemarsudde. Prins Eugens väg 6, Djurgården. Entrépris: 150 kr ordinarie och 130 kr för pensionär. Tel: 08-545 837 00.

www.waldemarsudde.se

Tillgänglighet: Ramp finns vid ingången till museet. Hissar till samtliga våningsplan. Rullstolar finns att låna.



ÖVRIGA EVENEMANG

Scenkonstmuseet presenterar Bergman – lögn och sanning

Vandra kronologiskt genom tidsperioder i Bergmans liv och konstnärliga arbete i utställningen, Bergman – lögn och sanning, som Scenkonstmuseet presenterar i samband med Bergmanåret: 2018 var det 100 år sedan Bergman föddes.

Ges till och med 16 september. Scenkonstmuseet. Sibyllegatan 2 (För tillfället byggs det om utanför museet, under denna period sker ingång från Riddargatan). Entréavgift 140 kr. Onsdagar fri entré. Tel: 08-519 567 00.

www.scenkonstmuseet.se

Tillgänglighet: Du når alla utställningsytor med hissar. Samtliga ytor är tillgängliga för rullstol. Rullstol finns att låna i receptionen.

Allsång på Skansen 2018

Sommarens populära tisdagar på Skansen är tillbaka – plats på Sollidenscenen för allsång! Slå dig ned i en långbänk i folkhavet och sjung ut, eller häng med från TV-soffan. I sommar blir

det tredje året i rad för Sanna Nielsen som programledare.

26 juni–14 augusti.

Sollidenscenen, Skansen.

Biljettpris: 195 kr ordinarie och 175 kr för pensionär.

Tel: 08-442 82 00.

www.skansen.se

Tillgänglighet: Sollidenscenen har ett begränsat antal platser för rullstolar. En rullstolsplatå finns till höger om Sollidenscenen mot kvarnarna.

Färdtjänstbilar kan köra in via Sollidsporten för att hämta och lämna passagerare.

MUSIK

Sommarkonsert – Eldfågeln

Njut i två timmar när Konserthuset ger både Mozarts "Elvira Madigan" och musik av Dukas och Stravinsky. Mozarts tjugoförsta pianokonsert, som är en av hans mest ansedda, står först på programmet och följs av Paul Dukas Trollkarlens lärling som baseras på en berättelse av Goethe. Som final ges Igor Stravinskys, Eldfågelnsvit.

Spelas 9 augusti kl 19–21.

Konserthuset. Stora salen, Hötorget. Biljettpris: 200 kr.

Bokning: 08-50 66 77 88.

www.konserthuset.se

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

Don Quijote på Folkoperan

Det är Riksteaterns husregissör som gör sin debutuppsättning, Don Quijote, på Folkoperan. Den fyrahundra år gamla romanen är en knappt tidigare spelad opera i Sverige. Trots hån, svek och våld



tvivlar antihjälten Don Quijote aldrig på sin egen förmåga eller människans inre godhet...

Spelas 20–28 september.

Folkoperan, Hornsgatan 72.

Biljettpris: Ordinarie 295–590 kr, pensionär 265–530 kr.

Tel: 08-616 07 50.

www.folkoperan.se

Tillgänglighet: I entrén mot gatan och i foajén finns en hiss, till salongen, för rörelsehindrade. Rullstolsplats bokas via Folkoperans biljettkassa.

SCEN

Balettsagan Törnrosa på Operan

I sommar har du chans att se en av de största klassiska baletterna – Pjotr Tjajkovskijs Törnrosa. På Kungliga Operans stora scen ges balettsagan om prinsessan Aurora och hennes gudmödrar som alla gratulerar till prinsessans födelse med magiska gåvor. Alla förutom en, som inte blivit bjuden...



Ges till 15 oktober. Kungliga Operan, Gustav Adolfs torg 2.

Biljettpris: 110–1 290 kr.

Bokning: 08-791 44 00.

www.operan.se

Tillgänglighet: Mellan operahusets våningsplan finns hiss. Rullstolsplatser finns och rullstol går att låna. Terrassen kan inte nås med rullstol på grund av höga trösklar.

Teater i det gröna

I mer än 75 år har parkteatern underhållit stockholmarna i våra gemensamma grönområden och parkytor. Säsongen drar igång i början av juni. Sedan följer över hundra föreställningar som presenteras på platser över hela staden.



Programmet presenteras på www.kulturhusetstadsteatern.se/parkteatern. Fysiska program finns att hämta på biblioteken, i Kulturhuset Stadsteaterns informationsdisk och biljettkassa samt hos respektive stadsdelsnämnd. Juni–augusti. Fri entré. Tel: 08-506 20 200.

Tillgänglighet: I allmänhet går det bra att ta sig fram med rullstol men varje spelplats ser olika ut. Publikvärdar möter upp färdtjänst. Kom i god tid för en plats nära scenen. ■

Av Linnea Moore



ADOLPHSON & FALK FIRAR 50-ÅRSJUBILEUM

Ett halvt sekel av musikglädje

Adolphson & Falk firar 50-årsjubileum som artister i år. Trots stora framgångar valde de två medlemmarna att bygga sina liv runt familj och karriär och lät musiken förbli en hobby. Just det har gett dem musikalisk frihet.

Det är helt obegripligt att det har gått 50 år, säger Tomas Adolphson, den ena halva av Adolphson & Falk.

Tomas och Anders träffades redan i lumpen och började spela och sjunga i stämmor tillsammans. Förebilder på den tiden var Simon & Garfunkel. Det var rösterna som skulle bära musiken. Adolphson & Falk har fortfarande ett sångsound som går igenom bruset. Det är sångstämmorna som är det avgörande.

Tryggt sound

All musik är komponerad med gitarr vid köksbordet.

– Det är Anders som skrivit de flesta texterna. Många är fantastiska och det ligger väldigt mycket jobb bakom. Melodin

kommer till en. Man hör den inombords och vi jobbar fram ett sound som vi är trygga med. Men att hitta bild, vändpunkt och avslut i en text, det är svårt. Textproduktionen har en helt annan arbetsvolym än musiken, säger Tomas Adolphson.

Om man slår upp Adolphson & Falk på Wikipedia får man veta att de är "en svensk synthpopgrupp" men det tycker inte Tomas stämmer:

– Det album vi gör nu är inte bara synth utan innehåller väldigt nakna låtar. Ibland är det bara gitarr. Vi försöker att inte hålla oss till en genre utan känner oss fria. Vi skriver inte låtar för att det ska bli ett visst resultat, de blir liksom till. Vi måste gilla soundet. Sedan klär vi på det allteftersom och låtarna får det arrangemang de förtjänar.

1979 medverkade gruppen i Melodifestivalen och kom sexa bland tio finalister. 1980 inledde Tomas och Anders ett samarbete med Eldorado. Ett radioprogram som inga av dåtidens ungdomar missade. Där fick gruppen göra ett par specialinspelningar.

Unikt med synth

Det var ändå just sythsoundet som ledde till de stora framgångarna. 1981 lanserades låten Blinkar blå som blev det avgörande genombrottet. Gruppen hade träffat Greg Fitzpatrick som spelade synth och ett spännande samarbete inletts.

– Utan Greg hade vi inte varit unika. Vi gjorde musik på vanligt sätt och hade fortsatt att vara en trevlig grupp men vi skulle inte ha gjort något speciellt, berättar Tomas.

– Vi tycker nog båda att den käraste låten är Blinkar blå. Den ändrade branschen när den kom och den ändrade mycket för oss. Synthsoundet gav nya möjligheter att uttrycka sig. Det är också Blinkar blå som publiken vill höra när vi är ute och spelar. Vi tycker om den och spelar den gärna.

Mer jul är jul

Likadant är det med Mer jul som i sin första version också skrevs 1981. Mer jul har kommit att symbolisera den verkliga julstämningen för yngre generationer. Bara under julaftonsdygnet förra året hade låten 250 000 lyssningar på Spotify!

– När Blinkar blå hade slagit var det ruggigt kul. Vi hade många låtar sedan gammalt som fick ny dräkt och vi skrev mycket nytt. Skapandet var lekfullt. Sedan kom ett moment av upprepning. Då var det inte längre en överraskning att det var kul eller nyhetens behag. Det blev mer av ett arbete, säger Tomas.

Efter några riktigt framgångsrika år i mitten av 1980-talet med bland annat samarbete och turné med radioprogrammet Metropoli gjorde gruppen ett litet uppehåll i början av 1990-talet. Anders fortsatte på egen hand ett tag.

– Sedan vi kom tillbaka 2003–2004 har vi valt att spela akustiskt. Det är härligt att det fanns en publik kvar då. Som dessutom kunde texterna bättre än vi, säger Tomas.

Privatlivet först

Under hela 50-årsperioden har Tomas och Anders pluggat och sedan jobbat heltid.

– Det har varit tufft att vara både musiker och ha karriärer. Att det fungerat med familjelivet också är tack vare våra respektive. Vi har byggt våra liv på karriärerna och familjen. Det är musiken som har fått anpassa sig till livet även om vår hobby har nått en professionell nivå. Det har inneburit att vi varit fria att skapa det vi velat och sluppit kompromissa. Eftersom vi inte varit beroende har vi gjort det vi känner för. Det är en lyx, säger Tomas.

Inför 50-årsjubileet har Adolphson & Falk tagit fram ett nytt album.

– Skivbranschen har förändrats. Det är annorlunda karaktär på det man ger ut nu, det är singlar och Spotify som gäller. Ingen går och väntar på att en artist eller grupp ska ge ut ett nytt album. Musik är inte förpackat så längre. Förr gav artisterna ut album för att ha råd att åka på turné, nu är det tvärt om. Det är synd, albumen gav möjlighet att göra tematiska skivor med viss inriktning, säger Tomas.

Jubileumsturné

Jubileumsturnén går ännu så länge till åtta platser i Sverige. I Stockholm äger den rum 5 december. Med på jubileumsturnén följer även Greg Fitzpatrick, ljudtekniker och trummis Dagge Lundquist och Mankan Marcks och Hasse Loelv.

Om det blir något 60-årsjubileum?

– Inte helt uteslutet om vi lever och har hälsan, säger Tomas. Vi får se hur vi känner oss efter årets turné. Vi spelar så länge det är kul. ■

Mönstret – ett visuellt språk

Från franska liljor till OP-rutor, skotska tartan- till pastelliga bardot-rutor. Mönster berättar något om den tid de skapats i, men också vem du är som bär dem.

Människor har sedan urminnes tider draperat sig själva och sina hem med tyger. Från att i början ha haft en rent funktionell betydelse i att skydda sig från kyla, värme och smuts, har tyget kommit att bli även en utsmyckning. Ett sätt att kommunicera vem man är och hur välbeställd man är. Kvaliteter, mönster och skärningar har kommit att få allt större betydelse och varje epok har sin egen stil. Människors kläder har ändrat utseende i takt med utvecklingen och det rådande skönhets- och estetikidealet. Med mönster och tygkvalitet förstärker man det uttryck man vill ge.

Belägg från 1500-talet

Ordet mönster kommer från det latinska verbet *monstrare* som betyder visa. Dess utvidgade form *demonstrare* betyder peka ut och är välbekant i vårt ord demonstration. I svenskan kan ordet beläggas från 1550-talet.

När vävtekniken utvecklades blev också mönstren mer avancerade. Man överförde motiv från målade tavlor, bonader, vägg-tapeter och kyrkomålningar. Ofta skildrades historiska berättelser och symboliska ornament från djurvärlden, naturen och samhället runt omkring. Adelsfamiljer vävde

sina släktvapen på bordslinne och andra textilier för att markera sin ställning.

Olika mönster kan även signalera en viss region eller ett land. Ett exempel på detta är *tartan* som är ett mönster som består av genomkorsande horisontella och vertikala band i flera färger, olika för olika släkter och regioner i Skottland. Redan på cirka 700-talet f Kr sägs det att kelter producerade tartanliknande textilier i Central-europa. Ordet tartan kommer antingen från franska *tartarin* som betyder tartartyg eller från skotskgäliska *tarsainn* där det betyder över eller tvärs över.

Tartan förbjöds

Färgerna framställdes från växter från den lokala vegetationen. Ullen färgades av färger som framställdes från lavar, trädbarkar, växtrötter, samt från blad och bär från växter och träd.

Under mitten av 1700-talet var tartans förbjudna i Storbritannien efter att den brittiska regeringen försökt få kontroll över krigiska klaner i de skotska högländerna. När förbudet så småningom upphörde blev tartans istället en nationell symbol för hela Skottland.

1822 besöktes Edinburgh av kung George IV. Besöket firades med pompa och >>



Tartan



Klassiska mönster: Paisley, randigt, Burberry, Jacquard och franska liljor. Foto: 123RF Stockfoto

ståt och den skotske författaren Sir Walter Scott som var med och organiserade besöket uppmanade skottar att delta i festligheterna och bära plagg med tartanmönster. Efter det steg populariteten för tartans och mot slutet av 1800-talet hade alla erkända klaner i Skottland egna klanartans.

Jobska blommor

Ett annat exempel på regionala mönster är de svenska, handtryckta tygerna från *Jobs* som ofta får symbolisera Dalarna med sina blommor, girlanger och mönster, inspirerade av kurbitsmålna i regionen. Historien om Jobs Handtryck handlar om syskonen Peer, Lisbet och Gocken Jobs som föddes en bit in på 1900-talet. De växte upp i Dalarna och har skapat en rad tidlösa klassiska tyger med ett klart igenkännbart uttryck.

Ett klassiskt mönster är *paisley* som har formen av en grönsak formad till en vattendroppe. Det kommer från Persien där det ursprungligen hette *buta* på Hindi – vilket betyder blomma. Mönstret blev populärt på klädesplagg på 1800-talet och fick en ny

renässans under 1960-talet och 1990-talet, då det blev vanligt på en rad föremål, såsom tapeter och slipsar.

Namnet *paisley* kommer från namnet på den skotska staden Paisley, som populariserade mönstret.

Känt är också *jacquard* som är ett mönster invävt i ett stadigt tyg. Det utmärks av att det är alltför komplicerat att vävas på en vanlig vävstol. I äldre tider behövde vävaren medhjälpare som lyfte enskilda eller grupper av varptrådar enligt en särskild plan för att åstadkomma önskade komplicerade mönster.

Politisk betydelse

En annan klassiker är *Burberry*-rutmönstret *Nova Check* i beige, vitt, svart och rött. Det lanserades ursprungligen som foder i en trenchcoat, modell 1924, och mot slutet på 60-talet började det även användas i andra kollektioner.

Ett mönster kan också ha en politisk betydelse. Ett sådant exempel är *keffiyeh*, eller *palestinasjal* som det har kommit att kallas i Sverige. Det är en huvudbonad av

tyg, vanligtvis bomull, och den återfinns ofta i torra klimat för att ge skydd mot solljus och för att skydda ansiktet mot sand. Dess distinkta vävningsmönster kommer från gamla Mesopotamien och sägs representera fisknät eller säd. Den finns i flera färger och den svartvita keffiyeh är i dag en symbol för palestinsk härkomst.

Protestmönster

Ett mönster kan också skapas som en reaktion mot tidigare stilar. Ett sådant kan OP-mönstret sägas vara. OP står för *optical art* och det är starka svart-vita mönster i lite fyrkantiga skärningar som designades på 60-talet som en revolt mot det tidigare, feminina modet med bleka pasteller och *bardotrutor* som var tongivande under 50-talet.

I samma anda startade textilkollektivet *10-gruppen* 1970 som ett politiskt inlägg. Tio unga svenska designer skapade mönster som var en färg- och formchock. De tio formgivarnas kontrastrika mönster var en högljudd protest mot föräldragenerationen och dess estetiska likriktning. Mönster är en sorts visuellt språk, och i 10-gruppen kunde man ana inspiration från det tidiga 1900-talets avantgardistiska rörelser.

Många betydelser av randigt

Man kan också hitta mönster som signalerar din plats i samhället. Ett sådant mönster är *randigt*, och platsen har varierat. På medeltiden tvingade man utfrysta och fördömda personer att bära randiga kläder för att de inte felaktigt skulle tas för hederliga medborgare. I flottan var det matroserna längst ner i hierarkin som bar randiga tröjor, och fångdräkten på fängelser var under en lång period ofta randig.

Men det finns "fina" ränder också. Sjömanströjan fick sin revansch när till exempel konstnärer som Pablo Picasso och Andy Warhol tog den till sig. Även modeskapare som Gaultier har omfamnat den smalrandiga tröjan. Finansbranschens män runt om i världen bär gärna smalrandiga skjortor under kavajen. Däremot är skjortor och kostymer med breda ränder i starka färger



Bardotrutor var tongivande under 50-talet.

Foto: indigogo / 123RF Stockfoto

oftare förknippat med maffiakultur och kriminella sammanhang.

Flagginspiration

Under 1700-talet slog ränderna igenom på bred front bland kläder, bonader, gobelänger och möbler – ett genombrott som bland annat hängde ihop med en ökad mekanisering av textiltillverkningen. Men nu handlade det inte bara om mode – vissa ränder fick även en politisk och ideologisk laddning. Den amerikanska flaggan med sina röda och vita ränder blev till exempel en sinnebild för frihetslängtan och nya idéer. Några år senare förstärktes den revolutionära betydelsen i den franska revolutionen. Den 17 juli 1789 antog de upproriska i Paris den trefärgade kokarden och en riktig, fransk patriot klädde sig i röda, vita och blå ränder.

Smarta textilier

Vilka mönster som kommer att bli klassiska från vår samtid är det svårt att sia om. Kanske blir det så kallade "smarta textilier" som interagerar med omgivningen. Invävda metalltrådar i tygerna som leder elektricitet – en blommig duk blir plötsligt rutig när mobiltelefonen som ligger på den får ett inkommande samtal! ■

Av Kerstin Englund

Stockholms broar



Stockholm, staden på vatten, Nordens Venedig. Kanske är det en sliten klyscha att kalla Stockholm Nordens Venedig? Likheten ligger i att båda städerna är byggda på öar. Stockholm har inte någon Rialtobro, men väl 57 andra små och stora, gamla och nya broar som binder samman 14 öar. Det finns heller inga gondoler eller skönsjungande gondoljärer, men det har funnits roddar-madammer och vackra dalkullor och det finns fortfarande Djurgårdsfärjor.

Träbro från 1992 mellan Djurgården och Beckholmen. Foto: Klas Schönning

Varför Sveriges huvudstad ligger där den ligger, och heter som den heter, är ett kärt ämne för historiker att tvista om. En möjlig förklaring är att de smala passagerna mellan holmar, som var fler men mindre än idag, utgjorde ett naturligt lås och var bästa platsen att blockera för att hindra fientliga fartyg att ta sig vidare in i Mälaren mot Birka.

Mellan holmarna byggdes pålverk, palissader av stockar och någon av dem kunde mycket väl ha kallats stockholmen. Stockholm omnämns i skrift på 1200-talet och kallas Sveriges huvudstad för första gången mot 1300-talets slut.

Redan på medeltiden gick den viktigaste vägen mellan Uppland och Södermanland över Stadsholmen.

Gemensam kostnad

I Magnus Erikssons stadslag från 1350 föreskrevs att broar mellan holmarna skulle byggas och underhållas gemensamt av Stockholm och sex andra Mälarsamhällen. Den äldsta bilden av Stockholm är den så kallade Vädersolstavlan, målad av en okänd konstnär 1535. Förutom slottet, stor-kyrkan och gyttret av hus visar den broar, mot Helgeandsholmen i norr, mot Södermalm samt mot Gråmunkeholmen, det vill

säga Riddarholmen. Dagens Norrbro byggdes 1807 och är Stockholms äldsta bevarade bro, men man vet att det funnits föregångare på samma plats sedan 1200-talet. Många kända broar, som Pont Neuf i Paris och Rialto i Venedig, var överbyggda med såväl affärer som bostadshus, men ingen i Stockholm förrän det byggdes en butikslänga på Norrbro 1837. Den kallades Norrbrobasaren och var en stor succé fram till dess att den revs mot slutet av seklet inför byggandet av ett nytt riksdagshus.

Roddarmadamer

Stormaktstiden på 1600-talet innebar en första kraftig befolkningsökning i Stockholm. Staden växte ut på Norrmalm, Södermalm och Kungsholmen vilket krävde nya broar men färjor och roddbåtar skulle länge vara viktiga för transporter och överfarter mellan öarna.

Efter hand blev roddbåtarna så vanliga att verksamhet och prissättning behövde regleras. Vid mitten av 1700-talet fanns det fyrtiofem registrerade båtar och att exempelvis ros från Skeppsbron över till Djurgården kostade 3 öre, om man var minst sex personer. Ägarna var oftast timmermanshustrur, eller änkor, som kom att utgöra en egen yrkesgrupp, så kallade roddarmadamer. De var kända för sitt burdusa sätt och grova språk.

Dalkullor

På 1800-talet fick de konkurrens av lätta snipliknande roddbåtar och vevslupar, som framfördes av sång- och berättarglada dalkullor klädda i vackra hembygdsdräkter. Att det var just dalkullor hängde samman med att svåra tider och fattigdom i Siljansbygden tvingade många att söka sig neråt landet för säsongarbete. Med ångdrivna slupar och utbyggt gatunät och broar för-

”Redan på medeltiden gick den viktigaste vägen mellan Uppland och Södermanland över Stadsholmen.”



Roddarmadamer i Stockholm rusta sig till krig mot vevsluparna. I Stockholmskällan kan man hitta denna teckning från Ny Illustrerad Tidning nr 3 den 20 januari 1855.

svann de mot slutet av seklet. Sista roddtrafiken gick på Barnhusviken fram till 1906 då Sankt Eriksbron invigdes.

Flottbroar

De första broarna i Stockholm byggdes av trä och vilade på nedslagna pålar. I dag finns det bara en sådan bro, som går från Djurgården ut till Beckholmen. Den nuvarande Beckholmsbron byggdes på sex veckor 1992 och är i princip likadan som föregångaren från 1862, som visat sig vara genomrutten.

Det har även förekommit flottbroar, som inte var grundlagda utan flöt på vattnet. Längst, med 800 meter, var bron som gick mellan Kaknäs på norra Djurgården och Larsberg på Lidingö. Den togs i bruk 1803 och ersattes 80 år senare av en fast bro mellan Ropsten och Torsvik. Även den första förbindelsen över Tranebergssundet var en flottbro, som byggdes 1787. Genom den fick Gustav III och hovet en bekvämare förbindelse ut till Drottningholm än omvägen över Bällsta.

Efterhand byggdes allt fler broar av sten, som var mer beständigt än trä men inte tillät så långa brospann. Under senare delen av 1800-talet ersattes de i sin tur av brokonstruktioner i järn eller stål. För bron mellan Gamla Stan och Riddarholmen har alla brobyggnadsmaterial; trä – sten – järn – stål och till sist betong avlöst varandra. >>



Den första Sankt Eriksbron uppfördes åren 1903–1906. Bild från Stockholms Stadsmuseum



Dagens Sankt Eriksbro invigdes 1937.
Foto: Klas Schöning

Så sent som 1946 öppnades Strömbron från Skeppsbron över till Kungsträdgården. Protesterna var stora mot vad man ansåg vara ett grovt ingrepp på de öppna vattenytorna mellan slottet, riksdagshuset och operan. Den försvarades med att det bara skulle vara ett tioårigt provisorium.

1957 släpptes tunnelbanetrafiken på från Söder via Gamla Stan och längs Riddarholmskanalen mot Tegelbacken och Centralen. Tanken var att den skulle dras i en tunnel men stadens finanser tillät det inte just då, så i väntan på bättre tider lades den på vad som sades vara tillfälliga broar. Med dagens ombyggnader av och kring Slussen permanentas detta provisorium för överskådlig framtid.

Sankt Eriksbron

Många av arbetarna på Rörstrands porslinsfabrik bodde på Kungsholmen och brukade ros över viken till och från jobbet. En morgon 1898 kantrade en överbelastad roddbåt varvid fem personer drunknade. Det påskyndade planerna på en bro och lördagen den 15 december 1906 inbjöds prominenta gäster när H M Konungen ämnade åka öfver S:t Eriksbron till Kungsholmen hvarefter bron skulle öppnas för allmän trafik. Det var en smäcker järnkonstruktion

med tre 40 meter långa bågar, över vattnet och SJ:s bangård.

Västerbron

Fri höjd bestämdes av järnvägens behov och av nivån hos anslutande gator. Med tillkomsten av Västerbron ökade trafiken kraftigt på Sankt Eriksgatan. Järnkonstruktionen klarade inte den ökande belastningen varför man beslöt bygga en ny bro, som invigdes 1937. Den består av kraftiga stålbalkar, som vilar på betongfundament. Under körbanan var det förberett utrymme för en då ännu mycket eventuell framtida tunnelbana. Bara femton år senare var den på plats.

Västerbron brukar ofta framhållas som Stockholms vackraste bro, som drottningen av broar och en del av stadens identitet. Den ingick i ett storskaligt trafikpaket på 1930-talet, som även innehöll Slussen och Tranebergsbron.

Längsta bågbron

Västerbron är med 602 meter fortfarande Sveriges längsta bågbro och förbinder Södermalm med Kungsholmen, Södermanland med Uppland. På 1960-talet tillkom Essingeleden, som en del i ringen för att leda trafiken runt och inte igenom Stockholm.



Västerbron, från 1935. Foto: Klas Schöningg



Djurgården 7 på Riddarfjärden. Foto: Klas Schöningg

Inför förväntad publikrusning till den stora Konst- och industriutställningen på Djurgården sommaren 1897 sattes färjetrafik in från Slussen. Medan det mesta av övrig rodd- och färjetrafik försvunnit från Stockholms vatten finns förbindelsen mellan Slussen och Djurgården fortfarande kvar. I januari 2016 invigdes en ny båtlinje över Riddarfjärden som går sträckan Kungsholmstorg – Söder Mälarstrand – Klara Mälarstrand, och tillbaka.

Djurgården 7

Ytterligare några linjer har tillkommit under senare år men det speciella med Riddarfjärdsförbindelsen är att den trafikeras av Djurgården 7, som är en av de ursprungliga färjorna. Ångmaskinen har bytts mot dieselmotor men typ och utseende har kommit att betraktas som den klassiska Djurgårdsfärjan. Förebilden var färjor på Hudsonfloden i New York.

Framtidens broar

Ekodukter, sociodukter, faunapassager; framtidens broar har nya benämningar som återspeglar dagens hållbarhetstänkande. Det handlar om att överbrygga infrastrukturella hinder som stora trafiksystem, att skapa förbindelser för såväl växtliv, djurliv

som människor mellan stadsdelar och till grönområden. Genom broar kan landskap bindas ihop för olika organismer, vilket förbättrar förutsättningarna för ekosystem, minskar viltolyckor och ökar tillgängligheten. Ekodukter kan beskrivas som en förlängning av naturen där både växter och djur kan sprida sig, och samtidigt bli promenadstråk för människor.

När Hammarby sjöstad växte ut kring millennieskiftet byggdes två landskapsbroar, en över till Hammarbybacken och en till Nackareservatet. Med dem som förebilder planeras nu för ekodukter på ett antal platser i Stockholms ytterområden, breda boulevarder klädda i grönska över trafikleder och järnvägar. ■

Av Klas Schöningg

”Ekodukter kan beskrivas som en förlängning av naturen där både växter och djur kan sprida sig, och samtidigt bli promenadstråk för människor.”

Upplev det litterära Stockholm till fots

Sommaren 2018 ger vi oss ut på gatorna för att uppleva miljöer och människor i Stockholm som kända författare låtit läsarna möta i böcker och filmer. Trivsel tipsar här om guidade genvägar till diktens och deckarnas egen stad.



Michael Blomqvists lägenhet. En viktig plats i Stieg Larssons Millennium. Foto: Igor Groshev / 123RF Stockfoto

”Världens bästa litterära stadsvandring” ordnas i Stockholm, en gång i veckan året runt. Det är Millenniumböckerna med Lisbeth Salander och Mikael Blomkvist som får en extra dimension vid de guidade citypromenader som redan lockat tiotusentals deltagare.

Stieg Larsson

Stieg Larssons deckarhjältar bor på Bellmansgatan respektive Fiskargatan. Speciellt 21-rummaren på Fiskargatan får förstås en och annan att tappa hakan, även om lägenheten bara kan beundras från trottoaren. Inte alla är ju stadda vid en sådan kassa som företagsledaren Percy Barnevik. Han bodde en gång i våningen på nummer 9. Under akademiledamoten Per Wästbergs barn- och ungdomstid på 40- och 50-talet ansågs för övrigt en sju-rummare med två hemhjälpers markera gränsen för en välsituerad familj.

Hela evenemanget innehåller ett antal stopp och tar 1½ timme, lördag lunch eller sommartid även torsdag kväll. Kanske är det ett tecken i tiden att inget museum eller bibliotek ensamt ligger bakom Millennium-vandringarna. Istället är det utländska guidejätten Lonely Planet som svingar trollspöet. Köp biljetter för dryga hundralappen i förväg på Medeltidsmuseet eller på nätet.

Stieg Trenter

Känns Stieg Larsson aningen för modern så erbjuder naturligtvis Stieg Trenter ett lysande alternativ för deckare i Stockholmsmiljö. Trenter släppte debutboken Ingen kan hejda döden 1943 och gjorde direkt succé med huvudpersonerna fotografen Harry Friberg och kriminalaren Vesper Johnson.

Parhästarna Friberg/Johnson rörde sig i ett annat Stockholm, före de stora rivningarna. Många av böckernas miljöer är borta men kanske kan exempelvis även området kring dagens Brunkebergstorg väcka tankar hos den som var med då det begav sig. Harry Friberg hade i alla fall adress Brunkebergstorg 11B. Där finns idag Stadsteaterns sceningång.

Till Trenters 100-årsjubileum 2014 gav Bonniers bokförlag ut författarens böcker i påkostade nyutgåvor och många även som talböcker. Som en pendang till böckerna finns också en utmärkt karta på nätet med 40 knappnålsmärkta och kommenterade adresser där det hänt saker i Harry Fribergs Stockholm. Leta på Bonnier Audio!

Egen Trentervandring

Tyvärr blir det ingen organiserad Trentervandring i sommar. Sådana har annars brukat återkomma nästan varje år. Den som är beredd att förbereda sig med adresslista och karta kan givetvis skraddarsy sin egen tur, med valda delar av miljöerna från de ikoniska böckerna.

Om än Stieg Trenter kommit att betraktas som den kanske allra främsta svensken i kriminalkategorin – och den överlägsne Stockholmsskildraren – så hade han kapabla författarvänner i den egna generationen. Vic Sunesson, HK Rönblom och Maria Lang eller Dagmar Lange som var hennes riktiga namn skäms inte för sig idag heller.

Sjöwall-Wahlöö

Paret Maj Sjöwall och Per Wahlöö kom några år efter epoken Trenter. De levererade utsökta intriger med ett annorlunda, lite skitigare persongalleri (om uttrycket tillåts) än föregångarna och inte minst träffsäkra miljöskildringar. Buset är ofta narkomaner eller andra med egenskaper som väcker begränsad spontan sympati hos läsaren. Sjöwall/Wahlöö blev internationella stilbildare och kom att bädda för hela den nordiska vågen med deckarförfattare som nått en världspublik.

Det litterära Stockholm

Leif GW Persson lånar gärna tre takter från böckerna om Martin Beck, Gunvald och de andra Stockholmspoliserna. Nivån däremot är måhända en annan, men så länge GW kan anse sig överträffa åtminstone Liza Marklund, bör han kunna känna sig nöjd. Om Marklund sade ju en gång den före detta polisprofessorn att hon skriver som Nicke Lilltroll pratar.

>>

Flera av huvudstadens deckarförfattare kan den uppmärksamme stöta på i form av de så kallade litterära skyltarna som sitter i och runt Stockholm. Det var en medlem i Deckarakademin som tog initiativet till skyltarna 1992, så en god inblandning av upphovs-personer till kriminal-romaner bland poeter och skönlitterära författare är nog naturlig.

De hittills drygt 70 skyltarna är en hyllning från staden till några av dess skildrare, från Strindberg till Astrid Lindgren och många andra. Varje skylt har bland annat ett citat av författaren med anknytning till den aktuella platsen.

Arton av skyltarna finns på Södermalm och Långholmen. Sträckan mellan dem är lång, men inte längre än att den går att hantera till fots, förutsatt att den betas av i omgångar.

Strindberg

Bland de utvalda författarna finns August Strindberg och på Mosebacke står en skylt med inledningen till Röda rummet: "Det var en afton i början av maj. Den lilla trädgården på Mosebacke hade ännu inte blivit öppnad för allmänheten och rabatterna voro ej uppgrävda".

Södermalmsskyltarna formar sig till en litterär vandring. Där finns ingen regelbunden organiserad guidning men hela projektet Det litterära Stockholm finns beskrivet i en användbar liten guidebok och styckevis och delat även på internet.

Bellman

Den som gärna lyssnar på en guide och vill ut i Sommarstockholm har i år tre alternativ utanför deckarnas skara, Carl Michael Bellman, Per Anders Fogelström och Eyvind Johnson.

Bellman presenteras med ord och ton i Bellmanshuset vid Götgatsbacken första

söndagen i varje månad klockan 13. Skalden bodde på platsen under åren då han skrev merparten av sina 82 epistlar. Programmet tar omkring en timme.

Adressen är Urvädersgränd 3 och priset 100 kronor.

Fogelströms Stockholmssvit Staden har sålts i miljonupplagor. Ingen annan skildrare av den svenska huvudstaden på arton- och nittonhundratalen har varit så folkkär. En "ljudvandring" kallar Stadsmuseet den guidade rundturen med 15 stopp i Fogelströms Stockholm, från Katarinavägen och med slutstation Nytorget. Bara att ladda ned ljud och

karta i mobilen, sätta på sig lurarna och gunga iväg för egen maskin. Hur svårt kan det vara?

Eyvind Johnson

Nytt för i år är den extra uppmärksamhet som riktas mot Stockholmssonen och Nobelpristagaren Eyvind Johnson. Johnsons första bok i storverket Krilontrilogin, Grupp Krilon, är årets *Stockholm läser bok*, utvald av en kvalificerad jury. Det blir bland annat läsecirklar, författarsamtal och även ett par stadsvandringar, den första 28 augusti och den andra 14 oktober. Hör med ert bibliotek om närmare detaljer.

Avslutningsvis vill denna skribent citera Martin Ljungs "Ponera!" Ponera att man inte vill eller kan vara med på minsta lilla författarvandring! Vad gör man då, om fina skildringar av Stockholms innerstad lockar. Ja, för den som kanske aldrig hade två hushållerskor under uppväxten men som ändå känner sig befryndad med människor en bit ovanför svältgränsen, finns en volym kallad Per Wästbergs Stockholm. Författaren är akademiledamot och före detta chefredaktör för Dagens Nyheter, PW. Han ville ha kvar Sara Danius som ständig sekreterare. ■

Av Gunnar Hultman



MILIEN IDELY PAPITO
BANANODLARE, DOMINIKANSKA REPUBLIKEN

FÖRSÖRJNING OCH FRAMTIDSHOPP.

DET BÖRJAR MED FAIRTRADE!

Väljer du Fairtrade-märkta produkter skapar du möjligheter till förändring. Du bidrar till att odlare och anställda, med egen kraft, kan förbättra sina arbets- och levnadsvillkor. För vägen ut ur fattigdom går genom en hållbar handel, som leder till ekonomisk, social och miljömässig utveckling. Det börjar med Fairtrade!

Läs mer på fairtrade.se





Plantor med en historia

Människor har tagit sticklingar från växter för att föröka dem under mycket lång tid. De senaste åren har sticklingar och bytet av dem fått ett rejält uppsving och blivit en hobby som attraherar många olika typer av människor.

En stickling är en vegetativ förökning av en växt. Växten förökas genom att en del av växten skärs av varifrån det kan bildas rötter och ny tillväxt. Den nya plantan bildar då en klon av plantan den kom ifrån och har därför samma egenskaper som moderplantan. Vår och försommar är en bra tid att ta örtartade sticklingar då ljuset återvänt och växter har vaknat till liv.

Gammal teknik

Lotta Nordmark arbetar som hortonom vid Sveriges Lantbruksuniversitet. Hon berättar att människor tidigt i historien kom på att man kunde föröka växter genom att ta sticklingar och på det sättet även enkelt flytta sina plantor långa avstånd.

– Detta är inget som man har kommit på nu utan det har funnits väldigt länge.

Sticklingsbyte var en viktig del av produktion av både mat och krukväxter under tider då det inte fanns lika stor tillgång i handeln. Det var speciellt viktigt under efter- och mellankrigstiden för att befolkningen skulle kunna producera själva. Då lärdes tekniker till och med ut till medborgare för att se till att de fick tillräckligt med mat på bordet.

Ny trend

De senaste åren har sticklingar fått ett stort uppsving av både unga och gamla. På sociala medier finns idag en mängd olika grupper med syfte att byta kunskap, erfarenheter och växter med varandra. På många håll runt om i landet arrangeras träffar för att mötas och byta sticklingar mot andras.

Ida Sjöström och Matilda Weinstock, båda landskapsarkitekter, har under flera

är tillsammans arrangerat sticklingsbytar-träffar. Den 14 april ägde årets träff rum på Uppsala Konsert och Kongress och dagen fick över 150 besökare i alla möjliga åldrar och med olika kunskap som tillsammans tog med sig och bytte omkring 1 000 sticklingar.

Hållbart

Ida och Matilda tror att det ökade intresset beror på en sorts grön våg som går genom samhället när det gäller både intresset för växter och hållbarhet inom miljö. De ser också en ökad trend kring att skapa saker själv och inte bara köpa. Ida berättar fördelarna med att istället byta med varandra.

– Det kostar pengar och energi att tillverka och producera växter och få ut i varuhus och då är det så himla bra att folk kan hjälpas åt.

Lotta Nordmark ser liknande på trenden och menar att ta sticklingar är ett sätt att inte hela tiden använda resurser som bidrar till en negativ inverkan på vårt klimat. Närodlat och en mindre resursanvändning går här istället hand i hand.

– Det är också ett sätt att ta tillvara, det är det vi måste lära oss, att inte hela tiden köpa nytt.

En planta med en historia

Sticklingsförökning är inte bara en mer miljömässigt hållbar produktion av växter för konsumenten utan kan också ge växten en historia, något som Lotta tror kan öka dess värde.

– Du får en historia, jag har till exempel en planta hemma som jag har fått av en vän där ursprunget är Mexico på 1960-talet. Om du går och köper en planta i en affär så måste du börja historien där.

Att träffas och byta sticklingar ger också sociala värden och möjlighet att inte bara byta växter utan även kunskap, erfarenheter och historier. Under Ida och Matildas arbete med att arrangera bytardagar upplever de att besökarna har varit väldigt nöjda.

– Man blir förvånad varenda gång hur glada folk är, så mycket positiv energi, beskriver Matilda. ■

Av Lisa Magnusson



Foto: Anna Nordlund

Så här gör du

- > Sticklingar kan tas på många olika sätt från både vedartade och örtartade växter. Olika tekniker passar olika bra för olika växter och ska man göra det hemma så är vissa växter lättare än andra. Det är viktigt att kolla var växten har tillväxtpunkter och att sticklingen som tas har en tillväxtpunkt att gro vidare från. Ofta är tillväxtpunkten längst upp i plantan där ny tillväxt sker samt i bladvecken.
- > Den vanligaste tekniken är att helt enkelt skära av en bit av en planta med en vass kniv för att sedan sätta den i vatten. Lotta berättar att det är viktigt att sticklingen har god luftfuktighet och man kan till exempel sätta en plastpåse eller en petflaska över. Hon berättar också att, för att sticklingarna ska rota sig, får de inte ha för många blad.
 - Det man bör tänka på är att man inte ska ta för stora sticklingar, speciellt inte om det är med blad. Bladen respirerar och det sker en avdunstning och så länge det inte finns rötter är risken stor att vattentransporten till bladen via stjälken inte räcker.
- > Lotta rekommenderar att ta bort de större, nedersta bladen på sticklingen innan de sätts i vatten eller direkt i en kruka med jord. Ett annat tips är att börja med växter som enkelt rotar sig.
 - Det är väldigt bra att börja med de enkla plantorna, pelargon är väldigt enkel, en annan planta som man kan tänka sig är fredskalla.
- > Andra växter som är enkla att ta sticklingar av är palettblad, elefantöra, ampellilja och aloe vera. Fördelen är att man sedan kan få många fler plantor helt utan kostnad, och byter man med andra får man även andras sorter. Lotta berättar att de också kommer med något som inte går att köpa:
 - Det är gratis men man ska aldrig glömma bort den där historien.



Adelsköldska villan. Foto: Klas Schönning

Villastaden vid Humlegården

På 1870-talet skapades Stockholms och Sveriges första renodlade villastadsdel i sex kvarter norr om Humlegården. Trots omfattande förändringar är det fortfarande kvarter av högt kultur- och arkitekturhistoriskt intresse. Det är en berättelse om hus och människor.

Ikanske mer än någon annan stadsdel förknippades varje hus i villastaden vid Humlegården med dess upphovsman. Sålunda fanns den Adelsköldska villan, Bernska villan, Curmanska villan och så vidare genom alfabetet till den Örnska villan.

Men den person som betydde mer än någon annan för stadsdelens tillkomst var Johan Henrik Palme. Som bankman hade han introducerat nya former av fastighetskrediter i Sverige, efter förebilder i Tyskland. 1872 tog Palme initiativ till grundandet av ett exploateringsbolag, AB Stockholms Byggnadsförening, där många av stadens ledande personer från såväl näringsliv som offentlig sektor ingick, exempelvis stadsarkitekten Hedin och stadsbyggmästaren Knös.

Även Palmes svåger Oscar Ekman från Göteborg, som var en av landets förmögaste personer, fanns med i bolaget. Förste ordförande var för övrigt överståthållaren Gillis Bildt, senare statsminister under en kort period.

Ett nytt slags boende

AB Stockholms Byggnadsförening byggde kallbadhus, saluhallar, arbetarbostadshus på Kungsholmen, teater på Blasieholmen och förvärvade även ett område med tobaksfält norr om Humlegården. Det låg då i stadens utkant, utan gatubelysning eller ens gator. Bebyggelsen bestod av enstaka ruckel. Palme påstod senare att han till och med sett varg passera över sin tomt.

Inspirerad av stadsdelar han besökt i Oslo, Köpenhamn och Berlin drev Palme

igenom att sex kvarter skulle bebyggas med villor. Tobaksfälten styckades upp och i april 1875, redan innan stadsplanen var fastställd, började bolaget bjuda ut tomter. Dessa såldes med servitutsbestämmelser, vilket innebar att köparna förband sig att uppföra en- eller tvåfamiljshus av villakarakter, friliggande och med förgårdsmark och staket. Ritningarna skulle godkännas av Byggnadsföreningens ordförande.

Prominent folk flyttar in

Flera av samtidens namnkunnigare arkitekter, som Albert Theodor Gellerstedt, Helgo Zetterwall och Ernst Jacobsson fick uppdrag när villastaden byggdes. I särklass mest aktiva var bröderna Axel och Hjalmar Kumlien, som svarade för tjugo hus och under många år själva bodde och hade sitt gemensamma kontor i stadsdelen.

Påtagligt många av dem som flyttade in, och under åren bott i Villastaden, kom från Stockholms ekonomiska och inte minst kulturellt ledande skikt. Synliga och osynliga band höll dem samman. Många var på ett eller annat sätt släkt med varandra, satt i samma bank-, bolags- och teaterstyrelser eller umgicks i samma litterära sällskap.

Även prinsar

När Henrik Palme hälsade grannarna i Villastaden välkomna, till någon av de stora middagar familjen ofta bjöd in till kanske han inledde med orden: *"Eders Kungliga Högheter, friherrar och baroner, statsråd och häradshövdingar, akademie-, riksdags- >>*

och stadsfullmäktigeledamöter, ambassadörer och konsuler, löjtnanter och kaptener, arkitekter och författare, fabrikörer och industriledare, grosshandlare och änkefruar, kära släkt och vänner....”.

Man hittar dem i samtidens adresskalendrar; prinsarna Oscar på Östermalmsgatan och Carl på Villagatan, Johan Mannerheim, bror till den finske marskalcken, bankiren och konstmecenaten Ernest Thiel, Wallenberg, Lotten von Kraemer, Verner von Heidenstam, samhällsdebattören Ellen Key. Senare in på 1900-talet bosatte sig personer som tändstickskungen Ivar Kreuger, det legendariska ryska sändebudet Alexandra Kollontaj och filmregissören Ingemar Bergman, för att nu bara nämna ett litet axplock av namn, i stadsdelen.

Idel kända namn

1914 förvärfvade Henrik Palmes yngre halvbror Sven ett av de större husen, i hörnet av Östermalmsgatan och Engelbrektsgatan. Flera generationer Palme bodde sedan där i olika lägenheter ända fram till 1970, då det förvandlades till rumänsk ambassad. Svens sonson, den blivande statsministern Olof Palme växte upp i en niorumslägenhet på tredje våningen.

Tvårs över trappen bodde farfar Sven med hustru i en något mindre sjurumslägenhet och som av en händelse bodde även den senare statsministern Carl Bildts farfar Nils med familj i en lägenhet på planet under. Nils var i sin tur sonson till Henrik Palmes vapenbroder Gillis Bildt.



Bernska villan. Foto: Klas Schönning

Efter tio år fanns det ett trettiotal villor i kvarteren, och mot slutet av 1880-talet nådde stadsdelen sin höjdpunkt som villastadsdel. Samtidigt förvandlades det gamla Ladugårdslandet i snabb takt till det moderna Östermalm, med storskalig hyreshusbebyggelse som kröp allt närmare villakvarteren. Tomtpreiserna sköt i höjden och villaägarna insåg att de satt på förmögenheter – om de kunde kringgå villaservituten.

Ärenden drevs, via motstånd från Byggnadsföreningen, motstånd från Stadsarkitekten, Byggnadsnämnden och Överståthållaren ända upp till Kungl Majt – och slutade alltid med att fastighetsägaren till sist fick som han ville. Man fick även en professor i arkitektur, Magnus Isaeus, att intyga att ”villas till kunde vara hvad stil som helst”.

Ursprungligt skick

Så, en efter en försvann villorna och ersattes av, först villalikhande hyreshus och med tiden allt större renodlade hyreshus. Idag finns det nio villor kvar. Av dessa intar dubbelvillan från 1876 på Villagatan, där Samfundet De Nio huserar, samt den så kallade Curmanska villan från 1880 på Floragatan en särställning. De är de enda från den första generationens villor som uppvisar ett i stort sett ursprungligt skick, i alla fall exteriört.

Efterföljd

AB Stockholms Byggnadsförening upplöstes redan på 1880-talet och i besvikelse över den tilltagande förvanskningen av villastadsidén sålde Henrik Palme sitt hus och flyttade ut till Djursholm. Där ledde han grundandet av Djursholms villastad, med striktare bestämmelser om hur tomterna skulle få bebyggas. Många av Palmes vänner och kompanjoner följde efter.

Villastaden vid Humlegården skapades av en visionär, som kanske var före sin tid i Sverige, men den fick avgörande betydelse som föregångsexempel. Ett nytt stadsbyggande och en ny bostadsform introducerades som skulle komma att få mängder av efterföljare över hela landet, från trädgårdsstäder och egnahems kvarter till dagens villasamhällen. ■

Av Klas Schönning

UTAN BIN, INGA JORDGUBBAR I MJÖLKEN.

Bin är fantastiska små insekter med en stor uppgift: de pollinerar många av våra grönsaker, fruktträd och bärbuskar. Var tredje tugga vi äter är faktiskt beroende av bin. Men matbrist, kemiska bekämpningsmedel och bostadsbrist hotar våra viktigaste matproducenter. En tredjedel av Sveriges vilda biarter är redan på väg att försvinna. Det kan få stora konsekvenser för framtiden. Som tur är finns det lösningar på problemen!

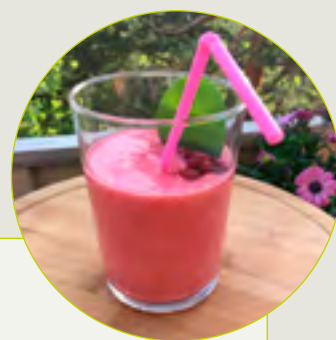
Vi jobbar för fler blomsterängar som ger pollen och nektar, bygger vildbihotell och påverkar makthavare att ställa om till en mer ekologisk politik. Tillsammans skapar vi världens bi-vänligaste land.



Rädda bina! Swisha en gåva till 901 2014

Hälsoshots och lyxiga smoothies

Säg hej då till förkylningar och energilösa dagar – börja dagen med en hälsoshot eller en smoothie som är både nyttig och känns lyxig i all sin enkelhet.



Det är ett enkelt sätt att få i sig välgörande ämnen och antioxidanter som kan stärka immunförsvaret. Hälsosamma juicer och smoothies är en trend som hänger i. En uppsjö av färdiga alternativ finns att köpa i handeln men

varför inte svänga ihop en själv med färska frukter och bär? Det är enkelt, ger full koll på innehållet och visst är det en lite lyxigare känsla när man gjort den själv. ■

Av Cecilia Marcussen

Ingefärsshot med stuns

200–300 g ingefära
4 citroner
4 dl kallt vatten
2 msk honung
0,5–1 chilifrukt (valfritt)

1. Skala och riv ingefäran
2. Pressa citronerna
3. Blanda citronsaft med ingefäran, eventuellt hackad chili, och vatten. Låt stå och dra i minst en timme
4. Sila av och pressa ur vätskan i en skål och förvara sedan i kylan. I flaska med lock håller den sig bäst. Servera i snapsglas

> Ingefära sägs bland annat vara lugnande för magen, stimulera matsmältningen, vara bra vid förkylning, fungera antiinflammatoriskt och kunna minska smärta och svullnad i lederna.



Bär- och fruktsmoothies

Smoothies på bär och frukt är somrigt härligt och passar vid alla tillfällen, från frukost till dessert på middagsbordet. Det går att variera smakerna i oändlighet men en enkel bas att utgå ifrån är vaniljyoghurt som mixas med bär och frukter efter tycke och smak.

Mango- och hallonsmoothie

2 dl vaniljyoghurt
150 g mango
150 g hallon
0,5 dl mjölk
Eventuellt honung

Mixa alla ingredienser i en mixer och smaka av med honung för en sötare smak.

Grape- och paprikashot

Stärk immunförsvaret med en C-vitaminshot. Paprika kan kännas udda men det blir gott och den är full av vitamin C.

*1 röd paprika
2 grapefrukter
1 citron*

- 1. Skala och skär paprikan i bitar, går bra att använda en vanlig potatisskalare*
- 2. Pressa saften ur grapefrukterna, låt gärna lite fruktkött komma med*
- 3. Pressa citronen*
- 4. Mixa paprikan med saften från citronen och grapefrukten i en mixer.*
- 5. Häll upp i snapsglas, garnera eventuellt med citron och servera. Det som blir över sparas i en flaska med lock i kylan*

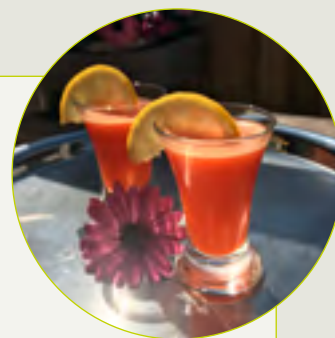


Foto: Jennifer Barrow / 123RF Stockfoto

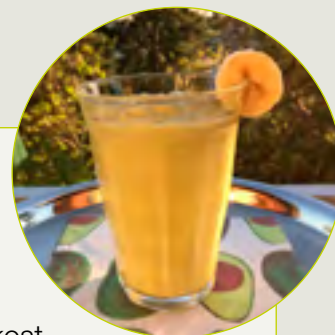
Avokado- och banansmoothie

Den här lena och näringsrika smoothien som dessutom är mättande passar utmärkt till frukost eller som mellanmål.

*1 avokado
1 liten banan
1 apelsin
0,5 dl vaniljyoghurt
Mald ingefära och gurkmeja
Vatten*

- 1. Skala och skär frukterna och avokadon i bitar och lägg i mixern. Spara gärna någon skiva av bananen till garnering på glaset*
- 2. Skala och riv ingefäran och gurkmejan, tillsätt i mixern*
- 3. Häll i vaniljyoghurten och mixa*
- 4. Späd med lite kallt vatten i taget tills du får önskad konsistens*

> Gurkmeja sägs bland annat bota inflammatoriska åkommor, öka ledernas flexibilitet, ge skydd mot arteroskleros, reglera blodsockernivån och stärka effekten av andra vitaminer.



Skratt är universellt men skämten varierar

Skratt har många fler funktioner för kropp och själ än att enbart vara ett uttryck för att vi tycker att något är kul. Skratt är ett verktyg för kroppen att hantera negativa känslor, det är ett kulturellt uttryck och betydligt viktigare för människan än man tidigare trott.



Skratt är inte enbart kopplat till humor. Det har visat sig att det i större utsträckning är fråga om social kommunikation än skämtande. På senare år har mycket forskning bedrivits kring skrattet och vad det har för funktion. Det är långt nyttigare än man tidigare trott.

Vi skrattar oftast i sociala sammanhang – upp till trettio gånger mer tillsammans med andra än när vi är ensamma. Och sannolikheten för skratt är högre om du gillar någon. Studier visar även att vi skrattar betydligt mer än vi tror och att det är ett sätt att visa att vi hör samman med andra människor.

– Vi kan se att skratt är en av de saker som förbrödrar allra mest, säger Maja Carlgren, skrattinstruktör och utbildad skrattyogaterapeut. Det bidrar till gemenskap, för skrattar man tillsammans så känns det som om man känner varandra.

Populärt på Youtube

Idag är några av de mest sedda videorna – med flera hundra miljoner visningar på streamingtjänster, såsom Youtube – videor där människor skrattar. Samma synapser som styr vår muskelförmåga att le aktiveras när vi hör någon skratta och det är lätt att ryckas med.

Det finns flera olika typer av skratt. Det finns de sociala skratten som är viljestyrda. Sedan finns de ofrivilliga som yttrar sig som okontrollerade skrattanfall. Båda typerna har liknande effekter på kroppen och forskningen visar att det både biologiskt och psykologiskt är en av de starkaste känslorna man kan uppleva och drabbas av.

– Det är få andra känslouttryck som är så svåra att stoppa när de väl börjat, berättar Maja Carlgren.

Aristoteles hade fel

Aristoteles sa i ett av sina tal att människan är det enda djur som skrattar och det togs i många århundraden som en sanning. Idag vet man att det finns många djur som skrattar. Nästan alla apor skrattar när de leker och kittlar varandra. Även råttor

skrattar när de leker och det är ett sätt, precis som för människor, att visa på social gemenskap.

Oavsett kultur kan man se att människor skrattar precis likadant. Studier har gjorts där man spelar upp skratt från olika kulturer och det har visat sig vara helt omöjligt att särskilja sättet att skratta på beroende på kultur. Skratt är alltså något universellt och en av de få uttryck som finns i alla kulturer.

– Skratt både stärker immunförsvaret, stärker gemenskap och bidrar till en bättre hälsa, säger Maja.

Skrattyoga

När den indiske läkaren Madan Kataria började forska på vad som kunde göra mänskligheten lyckligare, kom han snabbt fram till att skratt var effektivast av allt för att bearbeta sorg, minska stress och leva ett lyckligare liv. Han började samla sina vänner och de berättade skämt för varandra. Problemet var dock att alla har olika humor och alla inte skrattade åt samma sak. Det var då han insåg att man kan gå direkt till skrattet. För om man skrattar så kommer glädjen även om den till en början är framtingad. Madan Kataria började sprida sina insikter runt om i världen för att skapa fred.

Skrattklubbar

Idag finns det skrattklubbar som bedriver verksamhet i över hundra länder och det blir allt populärare. Människor samlas och utför skrattyoga tillsammans. Det innebär att en grupp utövare träffas, gör speciella yogarörelser samtidigt som man skrattar.

– Det är otroligt effektivt, berättar skrattinstruktören Maja. Det spelar ingen roll vilken ålder du har och inga förkunskaper krävs. Det handlar bara om att hitta det där inre skrattet.

Skydd mot onda andar

Man behöver inte leta länge bland gamla gudagestalter från det gamla romarriket, induskulturerna eller i Kina, för att >>

hitta skrattande figurer eller löjeväckande skyddssymboler.

Vid utgrävningar av staden Pompeji upptäckte arkeologerna att utanför nästan alla affärer och bostäder hängde små figurer av fertilitetsguden Mutunus Tutunus och symboler kopplade till honom, vilka fungerade som skyddsandar. Vid första anblick var de inte speciellt uppseendeväckande. Skyddsandar och symboler som ska skydda mot ondska finns på ett eller ett annat sätt i nästan alla kulturer. Men tittar man lite närmare på vad just dessa figurer föreställer så ser man att de i samtliga fall har absurda inslag. De påminner om farsartade leksaker med alldeles för stora könsorgan och kroppsdelar som ibland utför märkliga handlingar där fallossymboler ofta förekommer.

– Först trodde forskarna att det hade med fruktbarhet att göra men när man undersökte saken närmare så visade det sig att det var skyddssymboler, berättar Aven McMaster professor i historia vid

Thorneloe-universitetet i Toronto. De skulle inte vara erotiska utan roliga.

Lyckoamuletter

Skyddsandarna kunde man hitta målade på murväggar, i halsband, lyckoamuletter och hängandes utanför byggnader. Dessa löjeväckande figurer förekom under större delen av romarrikets tidiga historia. Idag är de flesta forskare överens om att figurer av Mutunus Tutunus användes till att få folk att skratta för att driva bort onda andar.

– De ser så roliga ut för att skratt driver bort ondska. Det var lyckoamuletter som skulle väcka skratt, säger McMaster.

Man trodde att skratt fick otur att försvinna och genom att skratta kunde man bota förhåxningar. Det finns något fantastiskt och kulturellt överskridande i att skratta, vilket man förstod redan för två-tusen år sedan. ■

Av Johan Michaelsson

Är detta världens roligaste skämt?

Den brittiske psykologiprofessorn Richard Wiseman ville på vetenskaplig väg ta reda på världens roligaste skämt. Så han samlade in roliga historier från hela världen för att sedan visa dem för testpersoner från världens alla hörn. Det skämt som gick hem bäst över hela jorden lyder såhär:

Larmoperatören får in ett samtal från en jägare som är ute i skogen.

Jägaren: Det har hänt en olycka. Min jaktkompis tog sig för bröstet, ramlade ihop och nu ligger han bara där.

Larmoperatören: Börja med att försäkra dig om att han verkligen är död.

Det blir tyst i telefonen. Varpå det hörs ett skott.

Jägaren: Okej, så vad gör jag nu?



Illustration: Erfan Nuriev / 123RF Stockfoto

#TILLSAMMANS MOT CANCER

90
Svensk
Cancerfonden
90 år

STARTA EN EGEN INSAMLING SOM RÄDDAR LIV



Pappa
Cancerfonden



En av tre får cancer men alla drabbas. När Tobias upptäckte en växande hjärntumör startade hans familj en insamling i hans namn, som nu har bidragit med mer än 25 000kr till svensk cancerforskning. Tobias har nu fått behandling och mår bättre, men kampen mot cancer fortsätter. Vill du också bidra till forskningen?

Starta en egen insamling du med på cancerfonden.se eller swisha en gåva till 901 95 14.



Vår fantastiska bärreserv

Aronia, häggmispel, fläder, rönn, odon och kråkbär är bara några exempel på idag oftast bortglömda alternativ till våra redan folkkära bär som exempelvis blåbär och hallon. När vi nu blir alltmer intresserade av hälsa, kost och närproducerade livsmedel kommer förhoppningsvis även dessa naturens små skatter att öka i popularitet.

Redan strax före midsommar börjar de första försäljarna av svenska jordgubbar dyka upp utanför livsmedelsaffären eller bredvid landsvägen. Någon månad senare söker, likt Mors Lilla Olle från barnvisan, målmedvetna skattletare sig ut i skogar och trädgårdar med bärhinkarna i högsta hugg.

Det är bärssäsong i ett land där folk blir mer och mer medvetna om vad de stoppar i sig och där intresset för hemodlad och lokalproducerad mat blir större och större. Både efterfrågan på industriellt odlade bär och bär från naturen har ökat de senaste åren, till stor del

tack vare att kunskapen om dess positiva hälsoeffekter vuxit enormt.

Fler sorter

Det många dock inte tänker på när de hukar bland blåbärsris och jordgubbsplanter, eller rotar i frysdiskar och jämför kilopris, är att ute i naturen och på våra hustomter kan det finnas många fler sorters bär som är minst lika nyttiga och smakrika.

Bärplockaren behöver inte leta långt utanför ytterdörren för att hitta de första alternativa godsakerna. Bärbuskarna aronia och häggmispel är vanligt förekommande häck- eller pryd-

nadsväxter i svenska trädgårdar och parker. De får framåt sensommaren mörka bär som passar utmärkt till saft- och syltkoken.

Två andra vanliga, bär-givande växter som även de ofta kan hittas nära hemmet är rönn och fläder. Flädern, främst populär för sina blommor, får senare på sommaren svarta bär som när de kokas (vilket de måste då de som råa är giftiga) har många användningsområden och är fyllda av välgörande ämnen. De, liksom rönnbären, är en mycket bra källa till exempelvis C-vitamin vilket bland annat hjälper immunförsvaret och motverkar infektioner. >>

ARONIA

UTSEENDE:

Buskväxt med svarta bär.

VÄXTPLATS: Ursprungligen från Nordamerika men används ofta som häck- och prydnadsväxt här i Sverige.

SÄSONG: Bären mognar i slutet av juli till augusti.

ANVÄNDNING: Sylt, marmelad, gelé, saft, vin och naturligt färgämne.

INNEHÅLL: Bland de bär med högst koncentration antioxidanter (antocyanin), även rika på vitamin C, A, E, B2, samt järn och jod.

ÖVRIGT: Smakar bättre efter att de blivit frostbitna eller lagda i frysen någon dag. Aronian är mycket populär i Östeuropa där den används som medicin mot bland annat hjärt- och kärlsjukdomar.



FLÄDER

UTSEENDE:

Buske eller träd med röda bär som blir svarta och blanka när de mognar.

VÄXTPLATS: Skogsgläntor, lövdungar främst i östra Göta- och Svealand. Förekommer ofta planterad i trädgårdar och runt gårdar.

SÄSONG: Bären mognar under augusti till september.

ANVÄNDNING: Saft, gelé, vin och naturligt färgämne.

INNEHÅLL: Betakaroten och C-vitamin.

ÖVRIGT: Både fläderblommor och bär får sköras på allmän mark, men man ska vara försiktig. Buskarna förväxlas lätt med giftiga släktingar och bären är giftiga innan de kokas.



HÄGGMISPEL

UTSEENDE:

Buskväxt eller mindre träd med blåsvarta bär.

VÄXTPLATS: Växer främst odlad i parker och trädgårdar, men även förvildat i skogsbryn och vägrenar i Göta- och Svealand. Kommer ursprungligen från Nordamerika.

SÄSONG: Bären mognar i juli till augusti.

ANVÄNDNING: Äts råa, gelé, sylt, sirap, fyllning i pajer och bakverk, saft, cider, vin, öl och te.

INNEHÅLL: Rika på kostfiber, B-vitaminer och mineraler som mangan, magnesium och järn, innehåller även koppar, kalcium, kalium och karoten, samt antioxidanten antocyanin.

ÖVRIGT: Har använts som medicin av ursprungsbefolkningar för bland annat magont och leverproblem. Det finns ca 25 olika arter varav vissa odlas och vissa nu växer vilt. Bärhäggmispel ska ha de godaste bären.



KRÅKBÄR

UTSEENDE:

Lågt ris med barrliknande blad och små, svarta bär.

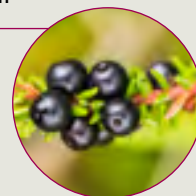
VÄXTPLATS: Vanlig i hela Sverige, främst på mager och kalkfattig mark med mycket sol, exempelvis stränder, hyggen och klippor.

SÄSONG: Bären börjar mogna under sommaren men kan tack vare sin hållbarhet plockas till och med på vintern.

ANVÄNDNING: Ätas som de är, saft, sylt. Ger fin färg och syrlighet och passar bra att kombinera med andra bär.

INNEHÅLL: Hög koncentration av antioxidanten antocyanin, samt fibrer.

ÖVRIGT: Finns två arter; sydkråkbär och nordkråkbär. Bären kan smaka bättre efter att de frusit eller kokats.



ODON

UTSEENDE:

Liten buskväxt med blåsvarta bär.

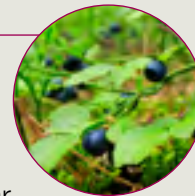
VÄXTPLATS: Över hela Sverige, ofta tillsammans med blåbär på fuktig och mager mark som exempelvis myrar.

SÄSONG: Bären mognar från juli till september.

ANVÄNDNING: Ätas som de är, saft, sylt, gelé, likör och vin.

INNEHÅLL: Mycket C-vitamin, flavonoider, glykosider, organiska syror, mineraler som mangan, järn, zink och koppar och är även rik på antioxidanten antocyanin.

ÖVRIGT: Bären har länge varit betydligt populärare utomlands medan de i Sverige fått öknamn som snorbär och blåbukar. Förr beskrevs odonbären som giftiga, men då inga skadliga ämnen hittats tros detta bero på en parasitsvamp som ibland växer på frukten och kan orsaka yrsel och illamående (därför bör endast friska bär plockas).



RÖNN

UTSEENDE:

Mindre träd med röda bär.

VÄXTPLATS: Gårdar, glesa skogar, hagmark och skogsbryn över hela Sverige.

SÄSONG: Bären mognar under hösten men hänger ofta kvar och kan sköras även under vintern.

ANVÄNDNING: Vin, sylt, gelé, i bröd, gröt och müsli.

INNEHÅLL: Mycket rika på C-vitamin.

ÖVRIGT: Rönnbär, som egentligen är en äppelfrukt, får plockas på allmän mark och görs med fördel efter frosten då nedfrysning av bären kan ge dem en godare smak.



Källor:

www.skogsskafferiet.se
linnaeus.nrm.se/flora/
www.anoriainfo.se
www.immun.se

Foto: 123RF Stockfoto

Den som letar sig längre ut i naturen kan hålla ögonen öppna för kråkbär och odon. Rätt hanterade och tillagade är de minst lika smakrika och nyttiga som sin redan uppskattade kamrat blåbäret.

Skydd mot fria radikaler

Blåbäret hyllas ofta för sin höga halt hälsofrämjande antioxidanter, men är långt ifrån ensamt om denna egenskap. Alla de nämnda bären är mycket rika på olika antioxidanter vilka skyddar mot fria radikaler. Fria radikaler bildas till exempel när cellen åldras eller utsätts för stress och blir i för stor mängd skadliga för kroppen.

Charlotta Turner är professor i analytisk kemi och forskar kring utvinning av viktiga ämnen ur restprodukter från jordbruk- och skogsindustrin, exempelvis från bär. Hon berättar att de främst är intresserade av plyfenoler, såsom quercetin och antocyaniner.

– Dessa är goda antioxidanter och kan användas som tillsatser i livsmedel

Aroniasylt

1kg aroniabär
3dl vatten
1st vaniljstång
600 gram strösocker
1 dl konjak (valfritt)



Foto: 123RF Stockfoto

Gör så här:

1. Skölj bären väl och koka dem med vatten och vaniljstång 20–30 minuter.
2. Tillsätt socker och låt sylten koka i 3–5 min
3. Ta kastrullen av spisen och ta upp vaniljstången.
Skumma
4. Tillsätt eventuellt konjak och konserveringsmedel.
Häll på burkar
5. Tillsätt lite peptin för tjockare sylt

Ät med glass eller på rostat bröd!

Recept: www.kokaihop.se

och kosmetika, eller säljas som de är i olika produkter på apoteket, förklarar Charlotta.

Motverka cancer

Antocyanin finns i stora mängder i de bär som

beskrivs ovan. Många vetenskapliga studier som gjorts på just antocyanin visar på flera olika hälsoeffekter, bland annat tycks de motverka hjärt- och kärlsjukdomar, kroniska sjukdomar och förebygga åldrande i hjärna och hud. Även antioxidanten flavonoid, som främst förekommer i odon, beskrivs ha positiv påverkan på vår hälsa. Bland annat genom att hämma ångest och viktuppgång, samt stärka kapillärer och motverka cancer. Förutom antioxidanter är bären även fullproppade med andra viktiga vitaminer och mineraler som bidrar till en frisk kropp. ■



Aroniabär. Foto: 123RF Stockfoto

Av Elma Pålsson

Det finaste du kan ge **är** din tid



Vill du vara med och hjälpa till?
Gå in på www.varldensbarn.se
och läs mer om vad du kan göra!



Under de år som insamlingen pågått har cirka 1,4 miljarder kronor samlats in, vilket har möjliggjort att närmare 100 projekt världen över varje år fått ekonomiskt stöd i sina uppdrag för att säkra en bättre framtid för många av de barn som har det allra tuffast.

Nu finns möjlighet för dig att göra en insats. Tusentals frivilliga över engagerar sig över hela landet, med bössinsamling, konserter, evenemang.



Världens Barn
Radiohjälpen 90 1950-6



Vänd olikheter till fördel med färger

Är du röd, gul, grön eller blå? Det handlar varken om politisk inriktning eller vilka färger du klär i utan om hur du betar dig. Analysverktyget kallas DISC. Akronymen står för Dominant, Inspirational, Social och Competent. Enligt detta schema delas mänskligheten in i fyra beteendestilar utifrån hur de kommunicerar.



Illustration: freepik.com

Louise Mebius är certifierad DISC-konsult. Hon arbetar som coach och ledarskapsutvecklare i sitt företag Inspiro EQ Consulting. Hennes inriktning är att hjälpa människor att utveckla sin emotionella intelligens, det som brukar kallas EQ. Hon använder DISC-verktyget och andra tester i sin verksamhet. Hon framhåller att det är ett både mångfasetterat och effektivt verktyg när man vill lära sig att förstå sig själv och andra.

– Människor är olika. Om man bejakar olikheterna och förstår hur andra människor fungerar blir det lättare att samarbeta och lösa konflikter, säger hon.

Ofta en blandning

Det finns fyra grundläggande beteendestilar att hålla reda på.

En enkel beskrivning är att den röda är dominant, tydlig och målinriktad. Den gula är mycket social, inspirerande och idérik. Den gröna är vänlig, lojal, samarbetsinrik-

tad och stabil, medan den blåa är analytiskt lagd, noga med detaljer och kvalitet.

– Det är sällan man möter personer som bara är en tydlig färg. De flesta är en blandning av två eller ibland tre färger.

Louise Mebius förklarar att det inte finns något dömande i DISC-analysen. Alla fyra färger behövs. Därför är det bra att tänka i färger när man exempelvis ska sätta ihop en arbetsgrupp:

I en grupp med personer som fungerar ganska lika, exempelvis där personer med röda och gula beteenden dominerar, kan det vara nyttigt att man tar in personer med stabila och lugna beteenden. De röda är drivande och vill ha snabba resultat, och de gula vill att jobbet ska vara roligt. Då kan det behövas en grön röst som ställer frågan – ja men hur ska det gå till? Och en blå röst som frågar varför en viss sak behöver göras.

I en grupp där de eftertänksamma gröna och de analyserande blå dominerar kan >>



det behövas en injektion av röd framåtanda och en inspirerande gul röst för att arbetet ska få fart.

Anpassning kostar

Louise Mebius skiljer på naturligt beteende och anpassat beteende:

– En persons naturliga beteende är det som faller sig lättast, men de flesta kan anpassa sitt beteende efter vad situationen kräver. Skillnaden är att det kostar på att spela en roll som inte faller sig naturlig, framhåller hon.

Den som egentligen är en tillbakadragen, analytisk person kan mycket väl stå på scenen och vara både rolig och inspirerande, men det är tröttsamt.

Den som istället har mycket gult i sig trivs på scenen. Att sitta och peta med budgetar är däremot inte kul och därmed mer ansträngande än det är för den som har mer av blåa kvaliteter i sitt naturliga beteende.

– Den som ska leda en grupp behöver dels ha koll på sitt eget sätt att fungera, dels förstå hur de olika personerna i gruppen fungerar. Röda och blå personer tänker, medan de gula och gröna känner efter. De röda och gula är snabbare att fatta beslut, medan de blå och gröna behöver mer tid på sig, säger hon.

Anpassa kommunikationen

För att få alla med sig behöver ledaren anpassa sitt sätt att kommunicera. De röda

personerna nås bäst med raka, tydliga budskap. För att nå de blå krävs goda argument och klarhet. De gula gillar inte alls när man är korthuggen. De vill vara sociala, berätta om intryck och erfarenheter och att man lyssnar och är kreativ, medan den gröna vill bli vänligt bemött och känna sig delaktig.



"Röda och blå personer tänker, medan de gula och gröna känner efter."

Louise Mebius framhåller att det oftare uppstår motsättningar mellan personer med gröna och röda beteenden, och mellan motsatserna blått och gult.

De empatiska gröna känner sig lätt överkörda av en dominant röd person, och den röda kan irritera sig på att den gröna är vag och inte ger snabba besked. Den analytiska blå personen stör sig på den gulas pratsamhet, medan den gula finner den blå personen kylig och alltför detaljorienterad.

Omgiven av idioter

En storsäljande bok i ämnet är Thomas Eriksons

Omgiven av idioter. Titeln syftar på att det är lätt att tro att det är något fel på personer som har ett annat sätt att kommunicera än vad man själv har.

DISC-analysen är en hjälp att förstå att olikheterna i kommunikationsstil inte behöver vara hinder. Olikheterna kan vändas till en fördel om man förstår att utnyttja dem rätt. ■

Av Dagmar Forne

Syriens skolor och sjukhus bombas. Din hjälp behövs mer än någonsin.



**Swisha 170 kr till
90 01 645**

Barn och familjer som är på flykt inne i Syrien är i akut behov av hjälp. 170 kr räcker till sjukvård för en person.

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL



Foto: UNHCR/Hameed Marouf

Tips på sommarläsning

Den här gången finns det många spännande och gripande böcker att tipsa om. Bland dem jag läst och vill rekommendera finns några relationsromaner och en, eller är det egentligen två, deckare.

Låt oss börja med den bok som verkligen är en deckare. En bok som utspelar sig i den svenska sommaren. På Sandhamn i Stockholms skärgård.

I sanningens namn

av Viveca Sten

Varje sommar är det seglarläger på Lökholmen en liten ö mitt emot Sandhamn i Stockholms skärgård. Hit kommer ett hundratal barn i yngre tonåren varje vecka. De unga ledarna klarar inte av att hålla alla barn under uppsikt och snart utses en hackkyckling. Mobbningen ökar för varje dag och blir allt grövre.

Men det är inte bara inom seglargruppen som det finns problem. Det finns yttre problem: andra som bevakar varje steg som barnen tar. Och när ett barn försvinner från seglarlägret sätts Nacka polisens arbete på prov. Polisen Thomas måste släppa sina privata problem för att söka efter barnet. Och tiden håller på att rinna ut.



Sen till boken som kanske är en deckare. Eller är den en framtidsskildring? Eller mest en relationsroman?

De kommer att drunkna i sina mödrars tårar

av Johannes Anyuru

En vinterkväll kliver två män och en kvinna in i en bokhandel i Göteborg. De tre har svurit sin trohet till terrorstaten Daesh och de avbryter en kontroversiell konstnärs framträdande. Ett pistolskott hörs, panik utbryter och gisslan tas. En av angräparna, den unga kvinnan som har som uppgift att filma våldet, bär på en hemlighet. Under attacken vänder hon sig till en av de andra och viskar: Allt är fel. Vi borde inte vara här. Vi borde sticka.

Två år senare besöker en författare kvinnan på en rättspsykiatrisk klinik. Hon har läst hans böcker och ger honom en bunt papper, där hon har skrivit ner en sällsam berättelse. Hon menar att hon kommer från framtiden.





Är sommaren för varm? Vill du känna doften av jul och de goda bakverk som hör julen till? Då är den här boken perfekt för dig.

Jul i det lilla bageriet på strandpromenaden

av Jenny Colgan

Vi får återigen träffa Polly som flyttat till den lilla staden på ön utanför Cornwalls kust. Ön som nås då det är ebb. Hon som jobbar så hårt i sitt bageri. Och som verkligen försöker få sitt privatliv att fungera.

Nu är det snart jul i Mount Polbearne och den traditionella julmarknaden närmar sig. När Polly inte är upptagen med att skapa läckerheter i det lilla bageriet på strandpromenaden myser hon med sin pojkvän, Huckle. Hans honungsaffärer går dock inte så bra som de hoppats så de vet inte om de kommer att ha råd att gifta sig? Och ska de våga få barn? Huckles barnlängtan är stor men Polly är osäker på om hon vill ha barn. Samtidigt riskeras vänskapen med Kerensa på grund av hemligheter.

Från en feel-good roman till en historisk roman med svårta men också med hopp.

Vända hem

av Yaa Gyasi

Att slavhandeln har haft fruktansvärda konsekvenser för så många människor har vi länge vetat. I den här boken får vi följa två olika delar av en och samma familj under flera hundra år. Vi får följa de som fördes till Amerika som slavar och de som var kvar i sitt hemland.

Boken börjar med två unga systrar som inte vet om varandra. Effia har av sin framgångsrika stam gifts bort med den engelske guvernören medan Esi sitter fängslad i väntan på att säljas som slav. Nu befinner de sig både nära och långt ifrån varandra: en bland härskarna och en i de grymma fångelsehålorna.

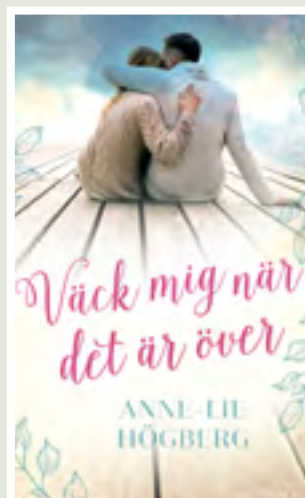
Även om historien är grym och sorglig är den ändå läsvärd och ibland mycket spännande. En hel del ny kunskap får jag också och en del hopp om framtiden.

Framtiden och om den är ljus eller mörk handlar nästa bok. Och om hur viktigt det är att vi pratar med varandra. Även när det är jobbigt. En klyscha visst – men ändå sant.

Väck mig när det är över

av Anne-Lie Högborg

Inte får man väl cancer på julafton? När Agnes tidigt på julaftonsmorgonen duschar och känner knutan i bröstet slår hon bort tankarna på att det skulle kunna vara cancer. Hon säger inget till sin man Tobias, vill inte förstöra stämningen. Julen ska ju vara lugn och fin och firas tillsammans med familjen. Familjen ja – den är nybildad och tonårstjejerna ligger i konflikt med varandra. De som var så goda vänner då Agnes och Tobias träffades, varför kan de inte fortsätta så?

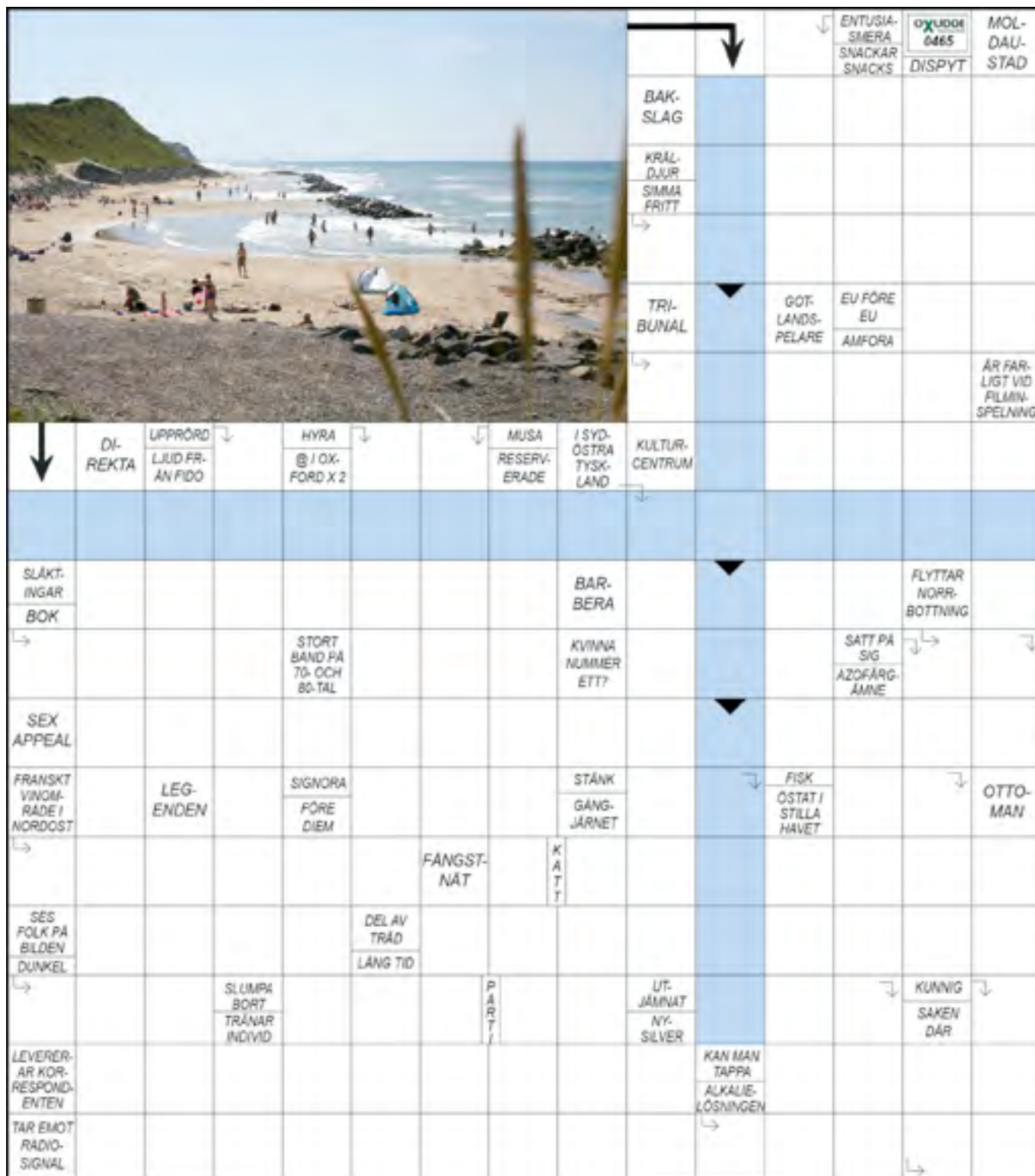


Med önskan om en trevlig sommar med tid för läsning. ■

Av Cari Busin

Lös korsordet och skicka in till Micasa Fastigheter, att Maria Ehn, Box 1298, 164 29 Kista.

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





Hjälp oss rädda köksmöblerna

Har du ett hållbart köksbord? Det står säkert stadigt, men är det tillverkat av träd som avverkats på ett hållbart sätt? FSC-märkningen hittar du på möbler och på en mängd andra produkter som framställts med hänsyn till skogens fortlevnad. WWF var med och startade Forest Stewardship Council som både värnar om skogen och om de människor som är beroende av vad den kan ge. Sätt dig i köket och läs mer på wwf.se

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Glad sommar!

ÖNSKAR MICASA FASTIGHETER

