

MAGASINET FÖR BOENDE I MICASA FASTIGHETER

Trivsel

1/2016

**Varför är det
sådant ståhej
runt Eurovision?**

**Jobba som
pensionär**

**Sanningen
om åska**

*Läs om de svenska
mirakelbären*



Vi kallar det *jordens bästa affärsidé*

VAR MED DU OCKSÅ

Hungerprojektet är inte en välgörenhetsorganisation. Vi investerar i människors drivkraft och ger dem chansen att se sin egen potential, då kan de med egna krafter förändra sina samhällen – en gång för alla. Avkastningen låter inte vänta på sig. Vi kallar det jordens bästa affärsidé. Vår modell är enkel: Den som äger problemet äger också den bästa vägen till förändring. När visionen, engagemanget och lösningarna är människornas egna blir förändringarna bestående.

Hungerprojektet arbetar globalt och driver program i Afrika, Latinamerika och Asien. I Sverige jobbar vi med utbildning, informationsspridning och insamling till de globala programmen.

Vill du vara med? Bli månadsgivare, eller investerare varje krona gör stor skillnad!
Läs mer på hungerprojektet.se eller betala in direkt på bankgiro: 901-9977



6



12



18



32

- 4 Sommarens bästa evenemang
- 6 Så har det gått för Maria "Tjorven" Johansson
- 10 Att jobba som pensionär
- 12 Bli friskare med svenska bär
- 16 Träning påverkar både kropp och hjärna
- 18 Fenomenet Eurovision
- 22 Stockholmshistorik: Trivsel besöker Guldbrölloppshemmet
- 26 Skägg eller inte? Just nu bestämmer modet
- 28 Vad vet du egentligen om åska?
- 32 Midsommartraditioner
- 34 Många användningsområden för pepparrot
- 36 Tips på härlig sommarläsning
- 38 Korsord

En ny boendeform för trygghet och gemenskap

Andelen stockholmare som är pensionärer blir fler och fler. När det blir fler äldre invånare behövs också fler platser på olika typer av boenden. Vi måste alltid se till att vi erbjuder den typ av boenden som äldre är intresserade av att bo i. Därför gör vi just nu en stor genomgång av stadens olika typer av boenden. Den genomgången visar att det finns behov av ett mellanboende som inte är biståndsbedömt där de äldre kan träffa varandra och där det finns personal som ger trygghet och gemenskap.

Vi ser att det finns många äldre som kanske inte har så stora vårdbehov men som känner sig ensamma och otrygga. Tanken med det nya mellanboendet är att äldre ska ha stora möjligheter att umgås med varandra och att personal ska finnas på plats alla dagar i veckan. Det innebär alltså mer service än vad som idag finns på senior- och trygghetsboenden.

Mitt mål är att alla Stockholms äldre ska ha ett boende som de trivs med. Med den nya boendeformen fyller vi en lucka. Våra boenden ska uppfylla förväntningarna, både från de som redan bor där och från de som ska flytta in där i framtiden.

Allt gott



**Clara Lindblom (V),
äldre- och personal-
borgarråd i Stockholm**



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

Redaktör: Maria Ehn, tel 08-508 360 12.
Medarbetare i detta nummer: Linnea Bofält, Cari Busin,
Kerstin Englund, Ulrika Haglund, Gunnar Hultman,
Lisa Magnusson, Love Mikaelsson, Klas Schöningg.

Omslag: Olof Holdar. Produktion: Luxlucid. Tryck: Åtta45.

Micasa Fastigheter är ägt av Stockholms stad.

Sommar- evenemang

– njut av glad kultur

**Har du väntat länge på att få njuta av ett Stockholm i sommarskrud?
Tiden är kommen! Du som vill se parkteater, lyssna till klassiska toner eller pricka
in en aktuell konstutställning kan läsa om några av stans sommarevenemang här.**

Musik

Sommarkonsserter på Operan

Nya sommarkonsserter väntar när Operans egna sångare och musiker återigen uppträder i Kungliga foajén tillsammans med andra skickliga artister. Konsertaftonen inleds med en välkomstdrink i Guldfoajén kl 17.00.

Konserten börjar kl 17.30 och pågår i cirka 45 minuter. 29 juni–13 augusti, onsdagar till lördagar, Kungliga Operan, Gustav Adolfs torg 2. Biljettpris: 260 kr, i priset ingår ett glas mousserande vin/alkoholfritt alternativ. Bokning: 08-791 44 00. www.operan.se

Tillgänglighet: Hiss mellan våningsplanen. Rullstolar finns att låna. Terrassen kan inte nås med rullstol på grund av höga trösklar.

*Allsång på Skansen
med Sanna Nielsen*

Körklang på Skansen

I år är det premiär för sommarsatsningen, Körklang på Skansen. Folkära gästartister och några av Sveriges kända körer intar Sollidenscenen varje torsdag i juli. I sann allsångsanda uppmuntras publiken naturligtvis till att bilda storkör. På Körklangens uruppförande blir temat ABBA. 7, 14, 21, 28 juli kl 19–20.30.

Allsång på Skansen

Allsång på Skansen är naturligtvis också tillbaka i år igen. Denna gång med Sanna Nielsen som programledare. Åtta tisdagar under sommaren fylls Sollidenscenen av stjärnor. 28 juni–16 augusti.



För båda Skansenevenemangen gäller; Djurgårdsslätt 49. Biljettpris: 180 kr ordinarie och 160 kr för pensionär. Tel: 08-442 82 00. www.skansen.se. *Tillgänglighet: Sollidenscenen har ett begränsat antal platser för rullstolar. Rullstolar finns att låna. Färdtjänstbilar kan köra in via Sollidsporten för att hämta och lämna passagerare.*

Scen

Jubileumsspektakel på Drottningholm

Drottningholms Slottsteater firar 250 år med en hel jubileumssäsong. Sommarens show, Jubileumsspektakel, är en korsning mellan föreställning och visning. Här roas publiken bland annat av sång, cembalo och historik. 12–16 juli och 19–23 juli. Drottningholms Slottsteater, Drottningholm. Biljettpris: 175 kr. Tel: 08-556 931 05. www.dtm.se *Tillgänglighet: Ett par platser är reserverade för gäster med begränsad rörlighet samt ledsagare. Ring för att boka. Ramp för rullstol finns.*

Dags igen för Parkteatern

Något gammalt, något nytt, något lånat och något skraddarsytt – så presenterar Parkteatern sommarens program som bjuder på alltifrån författarsamtal till Elvis-arrangemang på svenska. Välj mellan fler än hundra föreställningar på olika spelplatser i stan och utanför tullarna. 1 juni–28 augusti. Program finns att hämta på biblioteken, i Kulturhuset Stadsteaterns informationsdisk och biljettkassa samt hos respektive stadsdelsnämnd. Fri entré. Tel: 08-506 20 200. 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.

Dramaten presenterar Huset vid nattens ände

Ta chansen att se den nyskrivna pjäsen Huset vid nattens ände av Sebastian Hartman. Här får publiken blicka in i ett hus där olika gestalter från Ingemar Bergmans filmer och pjäser möter varandra i oväntade sammanställningar. Publiken får även möta Bergman själv när en grupp på nio personer ger uttryck åt den stora regissörens många nyanser. 25 augusti–3 november. Stora scenen, Dramaten, Nybroplan. Biljettpris: 90–420 kr. Bokning: 08-667 06 80. www.dramaten.se

Tillgänglighet: Sceningången kan användas av personer som har svårigheter att använda stora entrétrappan. Vissa scenplatser nås via hiss. Rullstolsplatser finns. Ring för bokning.



Ensemblen i Trollflöjten 2.0 – mindre Mozart-musikal, premiär 1 juni Vitabergsparken, Parkteatern 2016

Konst

Ensamma pojkars hus visas på Carl Eldhs ateljémuseum

Bianca Maria Barmen är sommarens gästutställare på Carl Eldhs ateljémuseum. I utställningen Ensamma pojkars hus ställs Bianca Maria Barmens gåtfulla verk i relation till Carl Eldhs konst som kännetecknas av symbolism och realism. 12 maj–2 oktober. Carl Eldhs ateljémuseum, Lögebodavägen 10, Bellevueparken. Entrépris: 80 kr ordinarie och 70 kr pensionär. Tel: 08-612 65 60. www.eldhsateljé.se

Tillgänglighet: Förhållandevis lätt att besöka för rörelsehindrade och rullstolburna. Byggnaden är i ett plan och trösklarna är låga. Det finns en ramp till entrétrappan. Handikapp-toalett saknas.

Liljevalchs presenterar Döden – en utställning om livet

Liljevalchs tillfälliga utställning, Döden – en utställning om livet, pryder Galärvarvsparken i sommar. Här träffar besökaren på konst som skildrar döden, graven, minnen och seder. Nio konstnärer står bakom verken som bland annat väcker frågan, kan begravningsplatsen bli mer levande och inspirerande, 4 juni–4 september.

Galärvarvsparken, Djurgården. Fri entré. Tel: 08-508 31 330.

www.liljevalchs.se

Tillgänglighet: I allmänhet går det bra att ta sig fram över de öppna grönytorna.

Övriga evenemang

Rosens dag på Rosendals trädgård

Är du förtjust i rosor? Missa då inte Rosendals visning av den blomstrande rosenträdgården. Den 2 juli kl 13.00 är det samling vid grinden för den som vill gå en rundtur bland gammeldags buskrosor.

Rosendals trädgård, Rosendalsterrassen 12, Djurgården. Ställs in vid regn. Fri entré. Tel: 08-545 812 70.

www.rosendalstradgard.se

Tillgänglighet: I trädgården tar man sig fram i princip överallt med rullstol. Växthusen ligger i marknivå och har relativt breda dörrar.



TRIVSEL PÅ BESÖK

FOTO: HINKE TOVLE



Maria Johansson

Från *barnstjärna* till *professor*

Maria Johansson har gjort en lång resa från klipporna på Saltkråkan, via scenens tiljor till en akademisk karriär med doktorsavhandling och professur. Just nu njuter hon av en behaglig mellanperiod i livet.

Under fem somrar på 1960-talet spelades Astrid Lindgrens "Saltkråkan" in i Stockholms skärgård och Maria Johansson blev Tjorven med hela svenska folket. Hon var sex år och genomslaget blev enormt, men hon tog det med ro och minns inte tiden som barnstjärna som särskilt jobbig. Däremot väckte somrarna på "Saltkråkan" en längtan hos Maria. Hon gillade gemenskapen med de övriga skådespelarna och regissören och fascinerades av teatervärlden.

Scenskolan

Så småningom sökte hon in på scenskolan i Stockholm – och kom in. Ganska snart började hon som skådespelare inom film, teater och TV. I nästan tjugo år jobbade hon innan det tog stopp och i dag gör hon något helt annat.

– 1998 fick jag nog, säger hon. Det var jobbigt att ständigt bli bedömd och betraktad. Jag började regissera i stället, allt från Wiraspelen och Nya Pistolteatern till uppsättningar på Göteborgsoperan, för att nämna några exempel. Jag visste inte så mycket om opera, det var en helt ny värld för mig. Jag fick lära mig att läsa partitur och gå in i rollen som regissör.

Efter ytterligare ett antal år sökte hon sig vidare till den akademiska världen och forskningen för att få en ny sorts intellektuell utmaning.

– Skådespeleri är så mycket göra, säger hon. Jag ville vidare och hittade magisterprogrammet på Södertörns högskola och började utforska mitt yrke från ett annat håll. Det var som att vrida hjärnan!

Det hela utmynnade så småningom i en magisteruppsats, en doktorandtjänst, och till sist i doktorsavhandlingen "Skådespelarens praktiska kunskap" som kom i juni 2012. Nu är hon filosofie doktor i praktisk kunskap.

Kroppslig kunskap

Avhandlingen handlar om att synliggöra skådespelarens praktiska kunskap och vad det innebär att skådespelarens kunskap är kroppslig och situationsbunden.

– Jag har utgått från några av de frågor som har varit centrala för mig under mina år som professionell skådespelare och sedan problematiserat dessa med en grupp erfarna skådespelare, säger Maria. Efter det har jag granskat mitt material med hjälp av mina egna erfarenheter som skådespelare och reflekterat vidare med inspiration från kunskapsfilosofiska tänkare.

Slut på scenlivet

– Jag var trött på hur skådespeleri skildrades, som glamoröst, skandalöst, mytiskt och mystiskt, fortsätter hon. Jag ville undersöka yrket utifrån mina egna erfarenheter. Vad är det att vara skådespelare?



På 1960-talet blev Maria Johansson Tjorven med hela svenska folket i filmatiseringen av Astrid Lindgrens "Saltkråkan".

Maria saknar inte livet som skådespelare och har inga planer på att ställa sig på scenen igen.

– Vissa älskar det hela livet, andra tröttnar, säger hon. Det är inte mer dramatiskt än så. Men det är kul att titta på teater. Det är något annat som jag har upptäckt i den här skrivprocessen: jag är fortfarande skådespelare i grunden, förhåller mig till livet

FAKTA

Gör: Skådespelare, fil doktor och professor vid Stockholms dramatiska högskola med inriktning på skådespeleri.

Familj: Två vuxna söner och en särbo.

Bor: Södermalm i Stockholm, sommarställe i skärgården.

Intressen: Läsna romaner, deckare. Gärna Donna Leon.

Skådespelarförebild: Lena Nyman.

Stolt över: Sin doktorsavhandling.

som en skådespelare. Jag iakttar som en skådespelare, min kropp kräver av mig att uttrycka mig fysiskt när jag ser saker.

För de kunskaperna sitter så djupt. Nu arbetar Maria som professor vid Stockholms dramatiska högskola, där hon pendlar mellan undervisning, handledning och egen forskning.

Privilegierad

Att fylla 30 tyckte hon inte om, det var många krav i form av barn och karriär – allt skulle klaffa. Sedan dess har hon inte haft några problem med att bli äldre. Nyligen fyllde hon 60.

– Just nu befinner jag mig i ett behagligt mellanläge i livet, säger hon. Barnen har flyttat hemifrån, jag har doktorerat och bevisat för mig själv och andra att jag kan. Det finns inte så många måsten. Jag känner mig enormt privilegierad för att jag har fått göra allt detta. Först en karriär som skådespelare och sedan en akademisk vinkel på mitt yrke.

Av Kerstin England

HJÄLP BARNEN SOM FLYR!

Just nu har vi akuta insatser i bland annat Syrien, Grekland, Italien, Serbien och här hemma i Sverige. Men det räcker inte. Vi behöver din hjälp. Vi behöver bli fler. **Bli Barnrättskämpe på reddabarnen.se**

Vår verksamhet kontrolleras av Svensk Insamlingskontroll. Vårt 90-konto garanterar att dina pengar används så effektivt och ansvarsfullt som möjligt.



Rädda Barnen

Jobba ~ javisst!

Men bara på egna villkor

Kul, stimulerande, socialt, extrapengar...

Ja, argument för att jobba efter 65 saknas inte.

Var femte pensionär vill jobba – men bara när det passar.

I vintras genomförde pensionsbolaget AMF en stor enkätundersökning bland sina pensionerade kunder. Ungefär 100 000 enkäter skickades ut, 15 000 svarade. Av de svarande, kunde var femte tänka sig att återgå till arbete. Men bara så länge man får arbeta på egna villkor och styra sin arbetstid.

Var tionde pensionär som svarade på enkäten har redan gjort slag i saken. De jobbar samtidigt som de tar ut sin tjänstepension. Några av dem jobbar på tjänste- och bemanningsföretaget Veteranpoolen.

Karin Högman är marknadskommunikatör på Veteranpoolen. Hon säger att drivkraften bakom veteranernas lust till att jobba är att de mår bra av det. De träffar människor och de får ge sig i kast med nya utmaningar.

– Bara några få nämner att de verkligen behöver pengarna – men många säger att pengarna ger guldkant och finansierar till exempel resor och andra fritidsintressen.

Veteranerna i Veteranpoolen är en brokig skara herrar och damer. På avlöningslistan står allt från lärare till snickare vilka

Fakta

Pensionsålder. I Sverige finns det inte någon egentlig bestämd pensionsålder. Du har rätt – men ingen skyldighet – att arbeta fram till din 67-årsdag. Lagen om anställningsskydd gäller. Därefter tillämpas inte dessa regler på samma sätt som tidigare.

Jobba efter 65. Du bestämmer själv om du vill ta ut hela pensionen eller delar av den. Det går också bra att fortsätta jobba och ta ut pension.

Om du fortsätter jobba efter 65 års ålder, blir skatteavdraget lägre från och med ditt 66:e levnadsår. Om du fortsätter att arbeta tjänar du in nya så kallade pensionsrätter vilket ger en högre framtida pension.



numera antingen fortsätter med sitt hantverk eller har bytt spår. Alla har det gemensamt att de vill och kan jobba.

– Vi har många tjänstemän som nu går och påtar i trädgårdar för att de tycker att det är väldigt roligt. En del är kanske duktiga på att måla eller snickra, även om de yrkesarbetat på bank... Vi har också veteraner som har bra erfarenheter som de gärna fortsätter med. Den stora skillnaden mot förr är att de jobbar på sina egna villkor och kan välja de roliga delarna i jobbet.

Mycket nöjda kunder

Och kunderna – de företag, organisationer och privatpersoner som anlitar Veteranpoolens pensionärer – är belåtna. Senaste kundundersökningen visar att 97 procent är nöjda eller mycket nöjda med sin veteran.

– Veteranernas livserfarenhet, kunskap och trevliga bemötande är några av styrkorna som framhålls, säger Karin Högman. Våra veteraner har dessutom alltid gott om tid eftersom de inte behöver rusa iväg till nästa kund, något både kunder och veteraner uppskattar. Speciellt många äldre kunder som kanske lever ensamma uppskattar att få en pratstund om livet över en kopp kaffe när uppdraget är klart. En av de anställda i Veteranpoolen är Georg Muhr, 67, i Göteborg. Han var tidigare säljare, nu snick-



rar han sedan ett par år tillbaka altaner, bygger kök och tapetserar. Bland annat.

Buspengar

Varför vill du jobba när du kan vara ledig?

– När jag flyttade hit, ville jag lära känna staden. Jag ville snickra och träffa folk. Jag hade tid.

Georg lockades till Veteranpoolen av en före detta VD som han hade träffat på en fest. Georg fick veta att han kunde ägna sig åt sin hobby och samtidigt tjäna lite fickpengar. Pengar som han kunde använda till att busa för – att resa.

Georg tänker fortsätta så länge det är kul och allt fungerar. Han är glad åt sina nya vänner, åt att få jobba med händerna och att få röra på sig. Det har blivit ganska mycket jobb på sistone, närmare 50 timmar i månaden. Men han kan tacka nej till jobb också, det är helt okej.

Resurs

Det är inte bara pensionärerna som vinner på att jobba längre. Pensionerade medarbetare är också en viktig resurs i flera kommuner där det råder personalbrist inom vissa yrken. Inte minst inom skola, vård och omsorg. Därför tror Dan Adolphson, trygghetsekonom på AMF, att pensionärspoolerna kan komma att växa framöver.

Du som är pensionär och vill jobba lite då och då, kontakta gärna Veteranpoolen, Veterankraft eller Pensionärspoolen. Du kan även starta en egen firma och arbeta som konsult.

Av Ulrika Haglund

Veteranpoolens veteraner

- är ålders- eller avtalspensionärer
- har en genomsnittlig ålder på 69 år
- arbetar i snitt 12 timmar/månad
- upplever att det har gett dem en bättre fysisk hälsa (94 procent)
- upplever att det har gett dem ett ökat välbefinnande (98 procent).

Exempel på tjänstekategorier

- Hjälp i hemmet
- Enklare hantverk
- Trädgård
- Omsorg
- Företagstjänster

De svenska *mirakelbären*

De är små, färgglada och goda. Inte nog med det så är de sprängfyllda av ämnen som visat sig vara mycket hälsofrämjande. Många typer av bär är små nyttigheter som ibland kallas för "superbär" eller "mirakelbär".

Det pågår idag intensiv forskning kring bär och vilka hälsoeffekter de har och det bästa av allt är att vi i Sverige har massvis med bär att köpa eller plocka själv.

Just nu fylls våra butiker med så kallad "supermat". Supermat kallas de livsmedel som innehåller höga halter av näring och ämnen som enligt forskning är bra för vår hälsa. Trenden har slagit igenom stort och många exotiska produkter så som gojibär, och chiafrön har blivit mycket populära. Dessa produkter har inte bara fraktats långa vägar utan kan uppnå mycket höga priser. Men det finns mängder av svenska bär som är mycket nyttiga och trivs utmärkt i vår skog och mark: blåbär, hallon, lingon, havtorn, vinbär, jordgubbar – listan kan göras lång.

Varför är bär så nyttigt?

Bär är alltså som små paket packade med livsnödvändiga vitaminer, mineraler och fibrer. De innehåller även en del mindre kända ämnen som också har visat sig ha goda effekter på vår hälsa. Bland annat något som kallas fenoler och är en sorts antioxidanter. Fenoler är en grupp av flera olika ämnen så som naturliga färgämnen och bitterämnen.

Det har forskats på bär i ett 40-tal år och det är först på senare tid man har kunnat se att det finns många hälsofördelar med de olika ämnena, kanske mer tillsammans än var för sig.

Mot inflammation

En av dem som forskat på just bär är Kimmo Rumpunen, hortonom, forskare och växtförädlare vid Sveriges lantbruksuniversitet. Han berättar att forskning visat att fenoler kan påverka mycket i våra kroppar så som inflammation, blodsocker och immunsystem och att detta har stor betydelse vid uppkomst av bland annat diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.

– Det har visat sig att bär har en rad intressanta ämnen, bland annat har det röda färgämnet visat positiv effekt på fina blodkärl. De blir mer elastiska och smidiga och ger större möjlighet att skydda sig mot hjärt- och kärlsjukdomar.

Enkelt att börja äta

Det är känt att björnar som varit i slagsmål söker efter bär för att de vet att såren

läker bättre när de äter dem. I människors fall handlar det sällan om att bota sjukdomar utan om att regelbundet äta bär för att hålla god hälsa och förebygga sjukdom. Något som också är viktigt är att hälsoeffekterna gäller om man äter bär regelbundet och gärna olika typer av bär.

– Det finns olika ämnen i olika bär, det gäller då att både få i sig något man





tycker om och olika typer av bär, säger Kimmo Rumpunen. Frågan är hur mycket vi utnyttjar dessa hälsofrämjande faktorer. Dagsintaget av frukter och bär är idag 128 gram, av denna siffra står bären för endast 6 gram. Enligt Kimmo Rumpunen beror detta mycket på vana och tillgänglighet.

– Det är svårt att ändra på vanor, lättare att ändra på tillgänglighet. Det måste finnas produkter som vi tycker om och som vi vill äta regelbundet.

Det växer mycket bär i skog och mark men av dessa plockas bara så lite som cirka 7 procent. Det är alltså en god idé att ge sig ut och upptäcka vad de svenska landskapen har att erbjuda. Vill man inte leta finns det flera självplock och en viktig guldgruva är såklart frysdiskarna i våra butiker.

För att bär ska ge önskade hälsoeffekter måste de ätas regelbundet och att frysa bär är ett bra sätt att förvara dem. Det är enligt Kimmo Rumpunen det absolut enklaste och bästa sättet att både bevara de nyttiga ämnena och samtidigt ha dem tillgängliga året om.

Frys in

– Det är väldigt enkelt, frys in bär och ta ett par matskedar i gröten, filen eller i olika typer av smoothies, säger han.

Ett smidigt sätt är att frysa in i portionspåsar som man sedan kan ta fram och stoppa i mikron. På så sätt kan man enkelt lägga till mer bär i kosten för att dagligen få i sig dessa små nyttighetsbomber.

Svenska bär

Det finns mycket svenska bär – blåbär, lingon, hallon och jordgubbar är kanske de mest populära men även många andra goda och nyttiga bär finns som inte fått lika stor uppmärksamhet.

Ät dem rätt!

Anledningen till varför dessa inte är lika populära kan vara att de inte äts på rätt sätt. Till exempel lämpar sig inte vissa bär att ätas färska utan kräver att man fryser och tillagar dem. Många bär anses också vara för sura. Detta är ett ämne som Kimmo Rumpunen forskar kring. Bland annat hur man med hjälp av växtförädling ska kunna ge svarta vinbär en sötare smak.

– Detta innebär inte att de ska innehålla mer socker utan att välja de vinbär som har lägre syrehalt i sig.

Av Lisa Magnusson

Svenska bär att hålla extra koll på

Svarta vinbär – En buske som många har i trädgården. Innehåller höga halter av c-vitamin och mineralerna kalium och kalcium som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Kan genom ökat blodflöde minska stelhet i rygg och skuldror som bland annat uppkommer vid arbete vid dator.

Aronia – Vacker buske som växer på många platser och även är lätt att odla själv. Innehåller polyfenoler, vitaminer, mineraler och folsyra som motverkar cancer och njurproblem.

Studier har även visat att bären kan ge lägre blodsockervärden och kolesterolvärden hos patienter med insulinberoende diabetes. Frys in bären innan de äts för att minska bitterheten.

Havtorn – Orangefärgade små bär som växer på tåliga och lättskötta buskar upp till zon 5. Mycket vitaminrika och kan ha positiva effekter vid torra ögon och atopiskt eksem.

Tranbär – Växer i hela Sverige som ett lågt liggande ris med stora röda bär som mognar sent. Tranbär tros ha verkan vid urinvärksinflammation och magsår. Viss forskning visar att tranbär kan hämma vissa typer av cancer.



SVARTA VINBÄR



ARONIA



HAVTORN



TRANBÄR



PRINS EUGENS
WALDEMARSUDDE

Välkommen till Sveriges vackraste konstmuseum!



ÖPPET: tis-sön kl 11-17, tors kl 11-20. Prins Eugens väg 6, Djurgården.
Tel 08-545 837 00. → www.waldemarsudde.se

Vikter viktiga för piggare *hjärna*

Inga ursäkter – det är aldrig för sent! Samla ihop träningskläderna, vattenflaskan och grannarna, och pallra dig iväg till gymmet. Förutom en gladare kropp, får du en skarpare knopp! Ny forskning visar nämligen att styrketräning är kalas för både muskler och hjärna. Och kanske allra helst för äldre med en begynnande demenssjukdom.

Att konditionsträning – löpning, promenader, cykling, simning, dans – sätter fart på de små grå är ingen nyhet. Men hur är det med styrketräning? Någon vidare forskning inom området har inte funnits. Inte förrän nu. Det är nämligen lite knepigt att forska om styrketräning – att låta försöksmöss springa i ekorrhjul är en sak. Att få dem att lyfta skrot en helt annan...

Demensdiagnos var tredje sekund

Med vetskapen om att var tredje sekund insjuknar en person i en demenssjukdom, ville Teresa Liu-Ambrose, åldrandeforskare vid University of British Columbia i Kanada, se om styrketräning kan bromsa upp, eller rent av förhindra, demenssjukdomar.

Teresa Liu-Ambrose lät därför ett hundratal kvinnor i åldern 70–80 år träna två gånger i veckan under ett halvår. Samtliga damer var i ett förstadium av demenssjukdom. Halva gruppen ägnade sig åt lätt styrke-

träning, andra halvan promenerade sig i form. Dessa två grupper jämfördes med en kontrollgrupp som inte gjorde någonting.

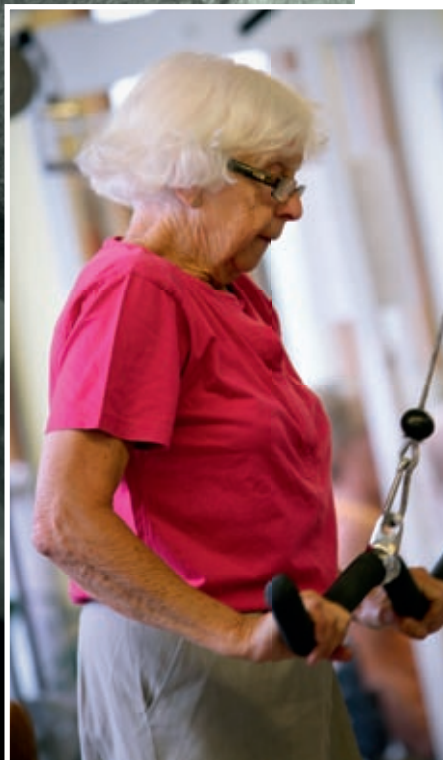
Kvinnorna genomgick regelbundna tester av hjärnans kapacitet, både genom att lösa olika problem och genom magnetröntgen av hjärnan.

Hjärnan växte

Resultatet av studien visar att styrketräning är toppen för knoppen. Delar av hjärnan – bland annat de som hanterar minnet – växte. Nya hjärnceller bildades och kopplingen mellan olika delar av hjärnan stärktes. Ett år bland vikter och gymmaskiner föryngrar hjärnan med två år, fastslogs det.

Kapaciteten i den del av hjärnan som sköter det komplexa tänkandet – förmågan att lösa olika problem och tänka i flera led – förbättrades med upp emot 20 procent i Liu-Ambroses studie. Ju tyngre träning, desto bättre.

Även det associativa minnet – exempelvis att kunna para ihop ett namn med ett





ansikte – blev mycket alertare tack vare styrketräningen.

Den grupp som promenerade visade inte samma resultat. Men de promenerande damerna förbättrade åtminstone sitt episodiska minne, alltså förmågan att exempelvis komma ihåg orden på en inköpslista. Kontrollgruppen visade inga förbättringar alls.

Styrketräning extra bra

Teresa Liu-Ambrose passade även på att undersöka helt friska äldre människors hjärnor. Hon såg att även för dem är styrketräning toppen. Men inte i lika hög grad som för dem i förstadiet till demens. De friska förbättrade sina resultat med upp till tolv procent jämfört med den andra gruppens 20 procent.

En slutsats är därför att styrketräning är bra för alla, och extra bra för människor på väg in i demenssjukdom.

Det som händer i hjärnan hos de styrketränande är att den fysiska aktiviteten ökar blodflödet i hjärnan

och drar igång ämnen som sätter fart på hjärnans nervceller och blodkärl, tror forskarna. Konditionsträning å sin sida drar igång helt andra hormonsystem, och ger därmed andra positiva effekter i hjärnan.

Dubbla effekter

Men om styrketräning i kombination med konditionsträning ger dubbla effekter, törs Teresa Liu-Ambrose ännu inte svara på. Inte heller att styrketräning skulle vara medicinen mot demenssjukdom. Det krävs längre studier för att kunna avgöra detta. Men insjuknandet kan troligen skjutas upp.

Andra bra saker med att lyfta skrot är att fallrisken minskar, skelettet stärks samt hjärta och blodkärl blir starkare. De psykologiska effekterna är inte heller att förakta.

Göran Murvall, distriktsläkare i Nacka, har startat en styrketränningsgrupp för 90+ på Sickla Hälsocenter. Förutom att ingen av dem på de fem åren som gruppen funnits har fått en demensdiagnos, märker Murvall att användandet av depressionsmediciner har minskat.

Aldrig för sent

Med styrketräning ökar kreativiteten, välbefinnandet,

koncentrationen, stresståligheten, intelligensen, simultankapaciteten, sömnen och aptiten, säger åldrandeforskaren Petra von Heideken Wågert, docent i Fysioterapi vid Mälardalens högskola.

– Jag hittar inga skäl till att inte träna – och det är aldrig för sent, säger hon. Vinsterna är i princip desamma som hos yngre, men du har än mer att vinna på att träna ju äldre du är. Det är otroligt viktigt, framför allt för äldre personer, att bryta stillasittandet. Upp och rör på dig med jämna mellanrum. Stillasittande och sängliggande är direkt nedbrytande.

Farligt för äldre att träna?

– Om man har vissa hjärtsjukdomar, vissa typer och faser av cancer samt vid kraftiga infektioner bör man tala med sin läkare innan träning. Men det är samma sak som för yngre. Det viktiga är att anpassa träningen och inte gå ut för hårt, utan successivt öka på belastning och intensitet så leder och muskler får vänja sig vid den nya påfrestningen om man är ovan.

Av Ulrika Haglund

Uppgifterna om studien av Teresa Liu-Ambrose, åldrandeforskare vid University of British Columbia i Kanada, samt uppgifterna kring distriktsläkaren Göran Murvalls styrketränningsgrupp, är hämtade från tv-programmet Vetenskapens värld avsnitt 4 2016.

Några tips på bra träning för äldre?

– Inspiration för träning är framför allt – ha roligt!! Träning ska vara kul så testa dig fram och variera dig gärna – dansa, styrketräna, simma, cykla, boxas eller spela bollsporter så kommer resultaten som ett brev på posten! Och när kroppen vant sig vid träningen – våga ta i ordentligt, för effekterna blir större om träningen är jobbigare!



Succé för Stockholm och Eurovision

Hela Stockholm var i Eurovision-yra i maj. Tillsammans har Stockholms stad och SVT skapat ett megaevenemang med artister från 42 länder och 200 miljoner TV-tittare över hela världen. Förutom TV-sändningarna har det varit en rad aktiviteter runt om i staden. Och även om utvärderingen inte är klar kan det sägas – succé!

Tisdagen efter att Måns Zelmerlöw vunnit Eurovision-finalen den 24 maj i Wien 2015 med sin låt "Heroes", samlades projektledarna på SVT för att sparka igång planeringen för Eurovision-finalen i Sverige 2016. Snart var arbetet i gång och flera olika svenska städer lämnade in anbud på att få husera Eurovision-finalen.

– I mitten på juli fick vi veta att Stockholm vunnit anbudstävlingen, säger

Anna Klynning som är kommunikationschef på Stadsledningskontoret. Då var alla på semester, men i slutet på augusti hade vi den första kontakten med stadens projektledare. Och sedan dess har det varit fullt ös!

Vinnare för sjätte gången

Det var sjätte gången som Sverige vann Eurovision. I Stockholm var Eurovision-cirkusen senast 2000 och för varje gång växer evenemanget.

– Nu var det inte en utan tre finaler och med alla jippon och genrep så blev det sammanlagt nio föreställningar som det såldes biljetter till, säger Anna Klynning.

Det var tre TV-sändningar med sammanlagt 200 miljoner tittare, vilket är det tredje största TV-sända evenemanget i världen. Det har varit så fruktansvärt stort och haft stort genomslag i media.

TV-sändningarna och genomförandet av tävlingarna ansvarade SVT för, men

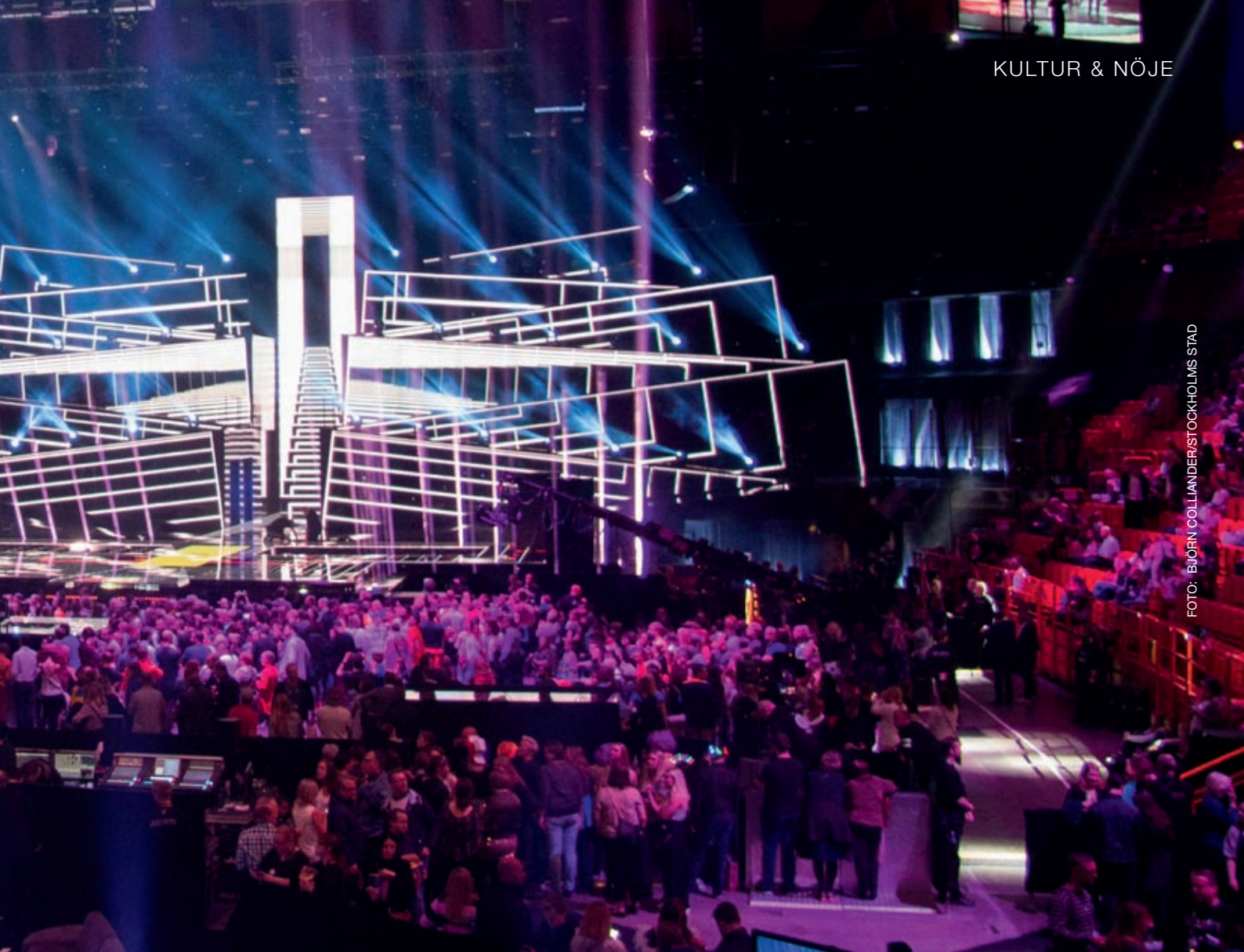


FOTO: BJÖRN COLLINDER/STOCKHOLMS STAD

alla kringarrangemang har Stockholms stad genomfört. Det finns reglerat från EBU (Europeiska radio- och TV-unionen) att man i samband med finalen ska göra en Eurovision village som egentligen är ett slags sponsorby.

– Vi gjorde det som en hel festival i Kungsträdgården med ett utsiktstorn i mitten, fortsätter Anna. Det ska också finnas en Euroclub som brukar vara en nattklubb för alla ackrediterade. Vi byggde upp den på den finaste platsen i hela stan, på Skeppsbron nedanför slottet. Den var öppen för allmänheten fram till kl 20.00 varje dag, vilket ingen annan arrangör tidigare gjort.

I konceptet ingick också att ”klä” staden, så kallad ”City dressing”, vilket i korthet innebär att det skulle märkas överallt när gästerna kom att här är det Eurovision. De som promenerat i stan såg kanske den stora nedräkningsklockan på Norrmalmstorg, eller det höga utsiktstornet i Kungsträdgården. Bussarna i kollektivtrafiken hade Eurovisionblomman på annonsplatserna och vid några övergångsställen kunde man höra Eurovision-låtar ljuda i ”gröngubbesystemet”.

WiFi och kaffe

Hela Globen-området var uppbokat för evenemanget. Själva tävlingen ägde rum i Globen. På Hovet tog 50 kom-

munikatörer från Stockholms stad emot ca 2 000 journalister och servade dem med allt från kontakter och information till WiFi och kaffe. I Annexet fanns artisternas loger och i Tele2-arenan ordnades en stor fest på själva finalkvällen.

95 miljoner kronor har Stockholms stads del kostat, vilket var så mycket som avsatts i budgeten. Stockholms finansborgarråd Karin Wanngård (S) var redan från första början övertygad om att Eurovision skulle ge bra marknadsföring för staden:

– Det var 42 länder som besökte Stockholm under en tvåveckorsperiod med sina delegationer, det var 2 000 ackrediterade journalister

och en stor mängd fans, sa finansborgarrådet i en radio-intervju. Det är ett stort evenemang, och vi kunde visa upp vår förmåga att få det att fungera. Jag tror på att fortsätta att arrangera stora evenemang här. Det är positivt att sätta Stockholm på världskartan.

Stockholms stad jobbar mycket metodiskt och långsiktigt med att få arrangera andra stora evenemang. Till exempel ansöker man om att få arrangera OS 2026.

– Vi arbetar aktivt på att få hit fler större event, idrottstävlingar och kulturarrangemang, säger Ann-Charlotte Jönsson, som varit PR-chef för Eurovision Song Contest. Det skapar jobb, och framför

allt är det en möjlighet för grupper som annars har svårt att komma in på arbetsmarknaden. Kan man sedan locka turister till Stockholm bidrar det positivt till turistomsättningen. Gästerna har bott på hotell, ätit på restauranger och blivit transporterade genom staden. Många av dem som kom hit för Eurovision har ju säkert lockats att komma tillbaka, eller kanske till och med förlängt sin vistelse här.

Inga trafik hinder

Arbetet med Eurovision-finalen har också varit inriktat på att göra Stockholm attraktivt för oss som bor här – att få stockholmarna att uppskatta det som sker.

Eurovision 2016 i siffror

- 1,5 miljoner besök i Eurovision village.
- 12 000 ackrediterade personer arbetade med tävlingen inklusive press, fans och journalister.
- 2 000 journalister från 73 länder täckte evenemangen och servades av 50 kommunikatörer i presscentret.
- 475 volontärer hjälpte till.
- 65 ton vägde scenkonstruktionen i Globen, vilket motsvarar 52 medelstora bilar.
- 42 flaggor från tävlande länder hissades utanför Slottet i en speciell ceremoni.
- 6 "spelande" övergångsställen fanns i Stockholms City.
- 5 "sjungande" tunnlar.
- 1 ny vinnare – Ukraina – som anordnar finalen nästa år!



KÄLLA: STOCKHOLM BUSINESS REGION



– En av flera målsättningar har varit att stockholmarna ska gilla stora evenemang och då finns det saker som man måste vara noga med, fortsätter Ann-Charlotte. Det får till exempel inte uppstå alltför många trafik hinder. Vi har i princip inte stängt av några gator under Eurovision. Och vi har gjort saker för stockholmarna. I Stockholms eget vardagsrum, Kungsträdgården och ute i bostadsområdena, har man kunnat sjunga schlagers, lösa Eurovisionquiz, spela bingo eller sambafotboll. I simhallar har det ordnats Eurovision-sim, och på andra ställen har man presenterat "Swedish fika".

Musikskapande viktigast

– Det kändes bra att få visa att Stockholm är en musikstad och att det därför passade så bra med Eurovision, säger Anna. Inte alla vet det! Många kända musiker och artister från hela världen kommer hit och spelar in låtar, kanske bland annat för att man som kändis kan få vara lite ostörd här.

– Vi har tillsammans med SVT försökt få tillbaka tävlingen till det den en gång var, nämligen musikskapandet, fortsätter Ann-Charlotte. Det blir mycket fokus på artisterna, men det är musikskapandet det handlar om och där är Stockholm ett centrum i världen.

Nu återstår att utvärdera och summera arbetet. En enkät till dem som varit här och medverkat har gått ut, men redan nu kan man säga att det har varit en succé.

– Vi har fått enorm feedback, säger Ann-Charlotte. Både journalisterna och den stora Eurovision-fanklubben åker runt på alla finaler och kan jämföra arrangemangen, de är experter. De har uttryckt stor belåtenhet med vår organisation! Det är en triumf för Stockholm, och EBU är så nöjda.

Poliserna sympatiska och trevliga

Hotnivån är hög i stora delar av världen sedan 2010 och i en Eurovision-final med 42 länder som kommer tillsammans finns en potentiell hotbild, vilket kräver hög säkerhet. Det har varit stort fokus på kontroller och övervakning under de två veckorna. De människor som besökte Eurovision village och Euroclub fick sina väskor genomsökta och blev själva visiterade.

– Men det var en väldigt gemytlig stämning, säger Anna. Poliserna har gått

"Historiska" Eurovision-fakta

- Varje år ser uppemot 180 miljoner på finalen på TV runt om i världen.
- Irland har vunnit 7 gånger, Sverige 6 gånger och Luxemburg, Frankrike och Storbritannien, 5 gånger vardera.
- Norge har fått bottenplaceringar 11 gånger. Men de har också vunnit tre gånger – 1985, 1995 och 2009.
- De flesta vinnande bidragen har framförts på engelska – 26 gånger. 14 vinnande sånger har framförts på franska och 3 gånger har bidrag på holländska och hebreiska vunnit.
- När Sverige var värd 2000 (i Stockholm) och 2013 (i Malmö) vann Danmark båda gångerna.

KÄLLA: EUROPEAN BROADCASTING UNION

runt och varit sympatiska och trevliga. All heder till dem!

– Det var så fint väder de där sista dagarna, säger Anna. Vi hade 1,5 miljoner besök i Kungälv och körsbärsträden stod i blom. Men på själva finalkvällen blev det plötsligt kallt! Men folk kom ändå och stod i kylan och jublade!

SVT har utvecklat en enorm kompetens när det gäller organisationen av Eurovision-finalen, och får ofta agera konsult till andra länders TV-bolag. Men även Stockholms stad har fått beröm för sitt sätt att hantera



arrangemanget. Ett av skälen till framgången var att man fick många goda råd från framför allt Malmö som ordnade tävlingen 2013.

– Det gäller att vara ödmjuk och lära sig av andra, säger Anna. Och även om vi har en stark känsla av att det har varit ett lyckat arrangemang så fortsätter vi att vara ödmjuka!

Av Kerstin Englund

Guldbröllops- hemmet

– äldreboende med kunglig glans

Oscar och Sofias guldbrölloppshem för åldriga makar invigdes 1913.

Det är fortfarande ett vård- och omsorgsboende.

I Japan är omslaget lika viktigt, om inte viktigare, än själva innehållet i en gåva. Med inslagningen visar man sina varma känslor för mottagaren.

– Den 6 juni 1857 vigdes prins Oscar och prinsessan Sofia av Nassau på slottet i hennes hemstad Biebrich i Tyskland. Femtio år senare, den 6 juni 1907, firades guldbröllop mellan Oscar II och drottning Sofia. Det hölls högtidsgudstjänst i Storkyrkan och paret åkte i kortege längs gator kantade av tusentals stockholmare innan festmiddag intogs på slottet.

Den oskarianska perioden

För att hedra minnet av denna tilldragelse beslöt Stockholms stadsfullmäktige ”att för fattiga åldriga makar upprätta ett hem där de, utan att behöfva dela bostad med andra, kunna få lefva tillsammans, till dess äktenskapet genom endera makens frånfälle upplöses”. Oscar och Sofia fick för egen del dock inte lefa tillsammans så länge till. Oscar avled efter en tids ohälsa i december samma år.

Oscar föddes 1829 och 1872 efterträdde han sin äldre bror Karl XV som regent. Hans 35 år på tronen, fram till 1907, brukar kallas den oskarianska perioden. Det var en tid när Sverige förändrades i grunden, unionen med Norge



upplöstes och monarkins ställning som styrande makt var snart ute. Den parlamentariska demokratin vann terräng. Samma år som Oscar avled genomfördes en reform som gav rösträtt till 25 procent av den vuxna befolkningen, mot tidigare tio procent.

Kvinnor fick vänta till 1921.

Den oskarianska perioden har beskrivits som en brytningsepok. Tiden präglades såväl av teknisk utveckling och framgångsrika entreprenörer som av fattigdom och elände. Stockholm höll på att förvandlas från en provinsial småstad till en huvudstad av kontinentalt mönster.

Inflyttning till staden

Tillväxten var enorm, befolkningsantalet växte från 140 000 till 330 000 mellan 1872 och 1907. I och runt Stockholm sköt nya industrier upp som svampar ur jorden, med behov av billig arbetskraft, samtidigt som det blev svårare att leva på landsbygden. Många emigrerade till Amerika men än fler sökte sig in till städerna, och då främst Stockholm.

Redan 1866 lade justitierådet Albert Lindhagen fram en plan för det framtida Stockholm. Den följde Haussmanns Paris, med stora platsbildningar sammanbundna av ett system med breda trädkantade boulevarder.



Under återstoden av 1800-talet förverkligades mycket av planen, del för del, men den snabba befolkningstillväxten motsvarades inte av lika stort bostadsbyggande. Tvärtom, så lades under 1800-talets sista decennier grunden till en bostadsbrist, som skulle bestå ända fram till Miljonprogrammets dagar på 1970-talet.

Bostadsstandarden i Stockholm var faktiskt nästan sämst bland Europas alla huvudstäder. När samtidigt anställningstrygghet var ett okänt begrepp och perioder av uppsving följdes av ekonomiska kriser med massuppsägningar, så innebar tiden även en framväxande misär.

Känd krog

Rosenlund var i äldre tider bekant för en stor trädgård och för en krog, som Bellman nämner på 1790-talet i en av Fredmans epistlar. Till Södermalm flyttades annars verksamheter från innerstaden som var eldfarliga, illaluktande eller störande på något annat sätt. Ännu vid 1800-talets mitt var stadsdelen avskild och svårtillgänglig med Slussen som enda landförbindelse.

Det skulle dröja länge än innan vatten- och avloppsnät var utbyggda och rent generellt var det ytterst primitivt ställt med renhållning, med återkommande epidemier och hälsoproblem som följd. När Ringvägen, som var en del av Lindhagens plan, drogs fram på

1880-talet i en båge runt Södermalm var trakten kring Rosenlund fortfarande lantlig med tobaksland och små lador.

Mellan 1870 och 1900 mer än fördubblades antalet boende på Södermalm, från 40 000 till 85 000, vilket gjorde den till den folkrikaste av stadens malmar. De flesta som bodde på Södermalm hade också sin arbetsplats där, det vill säga de som hade arbete.

Om livet var slitsamt för friska med arbete så var det rena misären för de som var gamla, sjuka och arbetsoföra. Om de inte kunde bo hos anhöriga väntade asylerna, fattighusen eller arbetsinrättningarna. Södermalm var den stadsdel i Stockholm som hade störst andel fattiga bland invånarna.

Från fattighus till Rosenlund

Under slutet av 1800-talet förändrades synen på fattigvården och staden tog över ansvaret från församlingarna, men lade gärna över bördan på olika frivilliga välgörenhetsinrättningar.

De som hade bott i Katarina och Maria församlingars hem fick 1887 flytta till det då nybyggda Södermalms fattighus, som

bestod av två symmetriska logementsbyggnader och en kyrka. Man bodde upp till femton personer i varje sal men det sågs som en för sin tid modern institution, som efter några år döptes om till Rosenlunds ålderdomshem.

Guldbryllopshemmet

Från det att Stadsfullmäktige hade fattat beslut 1907 dröjde det några år innan platsen, i anslutning till Rosenlunds ålderdomshem, var bestämd och bygget kunde påbörjas. Den 25 oktober 1913 invigdes Guldbryllopshemmet. Arkitektoniskt följer det tidens nationalromantiska strömningar. Efter decennier av stuckdekor och utländsk jugend var det nu äkta material och svenska vasaborgar som gällde som förebilder. Huggen granit, mörkbränt tegel och småspröjsade fönster är tidstypiska drag.

Socialt engagemang

Sofia, som var djupt religiös och inspirerad av Florence Nightingale i London, ägnade mycket av sin tid som änkedrottning åt socialt engagemang. Bestående och mest känt för eftervärlden är Sophiahemmet med sjuksköterskeskola och sjukhus. Kort efter invigningen av Guldbryllopshemmet, den 30 december samma år, avled Sofia 77 år gammal.

Av Klas Schönning



Hjälp människor på flykt!

Just nu är 60 miljoner människor på flykt undan krig och förföljelse i världen. Din hjälp behövs.

SMS:a FLYKT150 till 72980 och ge 150 kronor.
Eller swisha valfritt belopp till 123 90 01 645.
Tack!



Skägg

– skydd, makt och mode

**Skägg och mustascher behåller sitt grepp om svenska män.
I dag skyddar de drömmen om att vara unik.**

I Sverige kan riktiga män ha skägg. Zlatan förstås och Foppa men också Kamprad och Barnevik liksom Benny och Cornelis. Carl-Philip och Chris är som stilmedvetna kungligheter förstås självskrivna på listan. Knepigare då med enbart mustasch.

Clark Gable och Robert Redford klarade att samla allt ansiktshår ovanför överläppen med manligheten i behåll, men det är tveksamt om det gäller även Valentino.

Makt och mode

Herrarnas EM-trupp i fotboll är till halvparten försedd med skägg och åtskilliga med både skägg och mustasch men aldrig enbart med det senare. Polisonger däremot försvann med Ralf Edström på 70-talet och det är inget som Lars-Kristerz lär kunna ändra på.

Vad är det egentligen som gäller? Är det fritt fram

för alla män att låta rakhyveln följa slipsens väg till historiekyrkogården? Svaret är nog att det beror på vem som frågar och hur länge svaret ska gälla.

Män med jobb som kräver orange väst har ofta nytta av skydd även mot elementen och där kan en rejäl dos hår i ansiktet göra god nytta. Fiskargubbens skepparkrans var säkert nyttigare än sjöskumspipan.

Kyrkan har påverkat

Skydd som främsta orsak att anlägga skägg var säkert vanligare förr än idag, när fler lever på att servera kaffe och smörgås än på att lägga nät eller räls. Nu handlar drivkrafterna mer om makt och mode, men ett faktum är att inget av detta heller är något nytt.

I årtusenden har olika samhällen haft perioder då de styrande i stat och kyrka

påbjudit eller åtminstone uppmuntrat skägg. Andra tider och trosuppfattningar har haft renrakning och till och med hårlöshet som ideal. Hygien var någon gång skälet till det, men ofta handlade det om skönhet och mode. Man rodnar, men ett faktum är att det grekiska ordet kosmetik för försköning är äldre än samma språks ord för renlighet, hygien.

De gamla grekerna lade mycket tid på hårmode för både kvinnor och män, med långt lockigt hår som ideal för båda och skägg som beundransvärt bland männen. I Egypten var det istället rakning och hårborttagning i kombination med mode-riktiga peruker som gällde.

Signal om ålder

Romerska män hade oftast kort hår som de bar kammat framåt. Med det valet av frisyr följde i regel att ansiktet



hölls renrakat. Långt hår, däremot, ansågs mer förenligt med skägg och mustasch.

Ett skäl till skäggets popularitet som ofta lyfts fram är att det ger en tydlig signal om ålder, styrka och makt. En pojke är av naturen slät och också mindre stark och mindre mäktig. Hur mycket hårprydnaden uppskattas av det motsatta könet, varierar över tid. Periodvis säger sig tre kvinnor av fyra gilla skägg, andra gånger bara varannan och knappt det.

Kalklut i hårsalvan

Äldre svensk historia associeras sällan med landvinningar i civilisationens framkant. Detsamma gäller vårt hårmode. Smörsyra, kalklut, talg och bokaska var huvudingredienser i vikingatidens mest populära hårsalva. Nästan ettusen år senare, på Gustav III:s tid, var hårskötsel baserad på puder och kammar

snarare än tvätt och vatten. Överklassens män och kvinnor bar snarlika peruker, gärna gråfärgade.

I ärlighetens namn bör sägas att situationen inte var stort annorlunda i Paris eller Wien. Skägg var ovanligt på 1700-talet.

Frisörer på 1500-talet

Mindre bemedlade fick hålla tillgodo med behandling i den egna GDS-hallen – ett illa upplyst kök med en spegel och sax eller kniv. De första frisörerna dök upp på 1500-talet och verkade i gränslandet mellan sjuk- och skönhetsvård. Ända fram till slutet av 1800-talet förutsattes fältskären ha färdigheter från båda världarna.

Artonhundratalet var en guldålder för alla typer av ansiktshår. Polisongerna nådde maximal popularitet och dito omfång. Skägg och mus-

tasch satt på var och varannan man. Frisörsalongerna var mera rakstugor. Så kom rakhyveln 1901 och därefter första världskriget, då gasmaskerna gjorde skägget omöjligt.

Frisöryrket var länge en manlig bastion. Kvinnor som idag dominerar skrået fick på sin höjd fungera som tvålbiträden. De två världskrigen förändrade inte bara modet för båda könen utan också kvinnans möjlighet att välja en bana som frisör.

Rebeller och hipsters

På 1950-talet kom skäggen tillbaka, mest i form av en rebellvåg som höll i sig till omkring 1980. Disco-eran på 1980-talet var renrakad, men så kom skäggen igen på 1990-talet. De är fortfarande här. Hipster-män brukar bekräfta sin originalitet med hjälp av skägg och mustasch, ungefär som svenska mods en gång avvek genom att bära Koreaduffel. Alla är inte hipsters heller. Terrorister, ishockeyspelare och kroppsarbetare med ett särskilt behov av att både synas och höras har liknande skägg, brukar det sägas – med en blink och ett leende.

Av Gunnar Hultman

Rakningens historia

Rakkniv: Bronsåldern

Rakhyvel: Gillette 1901

Elektrisk rakapparat:
Schick 1931

Rakskum: Rise 1949

Engångshyvel: Bic 1975



Myt och sanning om

åska

Nästan oändliga är myterna om åska och blixtar – gamla som nya. Människor har i alla tider försökt förklara fenomenet med arga gudar och omen. Det är en vanlig uppfattning att den som sitter i en bil är säker från blixten på grund av att bildäcken är av gummi, men stämmer det verkligen? Kan vi använda blixtar till samhällets energiproduktion? Kan åska bota ryggvärk? Trivsel reder ut alla frågetecken.

Blixtar är i grund och botten en elektrisk urladdning som uppstår i ett moln när positivt laddade ispartiklar kommer i kontakt med negativt laddade hagel inuti molnet. Kollisionen mellan dessa som gnuggas mot varandra skapar urladdningen.

– Alla har någon gång fått en stöt av att ta i något, förklarar Vernon Cooray, professor i elektricitetslära.

– Säg att du går över en matta, tar i ett dörrhandtag och får en liten stöt. Det är exakt samma fenomen med blixtar. Golvet är laddat på ett sätt och handtaget på ett annat och precis som i ett moln uppstår en urladdning när du tar i handtaget.

Blixt och dunder

När detta händer i ett moln och laddningen blir så stor att molnet inte kan bära all energi som bildats så uppstår blixtar och dessa har en värme på över trettiotusen grader Celsius.

– En blixt är som en liten tub av elektricitet, berättar Vernon Cooray. Inuti blixten finns det luft som går från att vara underkyld till att bli extremt varm på en hundraedels sekund. Själva åskan är ljudet av den här luften som expanderar under hettan och pressar sig ut.



*Vernon Cooray,
professor i elektricitetslära*

Moderna myter

Nästan alla kulturer har haft en föreställning om vad blixtar och åska egentligen är. Även vår egen tidsålder har egna myter och funderingar kring fenomenen: Vi tänker att man kan beräkna avståndet till ett blixtnedslag

genom att räkna ned från att man ser blixten tills att vi hör åskan. Vi tänker att vi är säkra från blixten bara för att vi sitter i en bil. Och många tror att den som pratar i telefon under en blixstorm ökar risken för att bli träffad av blixten.

– Det finns mycket missförstånd om blixtrar, säger Vernon Cooray. En av de vanligaste är att man är säker i en bil bara för att däcken är av gummi. Detta stämmer inte. En blyxt har färdats flera kilometer genom luften innan den träffar marken och några decimeter däck kommer inte stoppa den.

– Det är inte däcken som gör att vi är säkra utan det är för att bilen är av metall, säger Vernon Cooray. Du är lika säker om du skulle sitta i en låda av metall som i en bil.

Nyttja energin till el?

I en tid där samhället letar alternativa källor till energiproduktion så har frågan huruvida det skulle vara möjligt att använda energin från blixterna och omvandla det till el blivit en av de mest förekommande. Vernon Cooray får angående blixtrar.

– Det är teoretiskt möjligt men skulle inte vara speciellt lönsamt, säger Vernon Cooray. Eftersom blixten faktiskt nästan

aldrig slår ned på samma ställe två gånger så skulle det vara otroligt kostsamt.

Ytterligare ett vanligt och återkommande missförstånd är att risken för att bli träffad av blixten ökar när du talar i telefon. Något som Vernon Cooray avfärdar.

– Det är en seglivad myt, att man skulle öka risken att bli träffad av blixten genom att tala i telefon, säger Vernon. Men det stämmer inte. Mitt bästa tips är att alltid stanna inomhus när det blixtrar ute. Då kan du prata i telefon så mycket du vill.

Frågor kvar

Trots att alla kulturer har trott på att åskan varit ett tecken på gudarnas vrede så har ändå forskningen på blixtrar och åska bedrivits i flera tusen år. Aristoteles vägrade exempelvis att tro på några åskgudar och trodde att det istället berodde på roterande vindar i luften som krockade med varandra. Något han under sin livstid trodde sig ha bevisat.

Det skulle dröja tills Benjamin Franklin uppfann åskledaren på 1700-talet innan allt fler förstod att det fanns naturliga förklaringar till det dånande ljudet av åska. Det skulle ta ytterligare några hundra år innan man förstod vad blixtrar och åska verkligen var.

– Det vanligaste sättet att forska kring blixtar och åska idag är att helt enkelt vänta in en storm, berättar Vernon. Vi är ofta utlämnade till att beräkna ungefär var och när ett åskväder ska slå till och så åker vi dit med våra instrument.

Väl ute på fältet så mäter forskarna radiovågor, tar bilder och försöker reda ut vilka förutsättningar som gjort att stormen uppstått.

– Vi vet idag mycket om blixtar och åska men det finns fortfarande otroligt många frågor som inte har besvarats, säger Vernon Cooray.

Åskan i folktron

Även om forskarna visste vad som skapade åska så betydde det inte att folk i allmänhet hade någon koll på vad det faktiskt var, utan myterna och föreställningar runt om i landet höll i sig ändå in på 1950-talet här i Sverige. Lisbeth Hotti, dialektpedagog på Institutet för språk och folkminnen, reder ut hur folket i landet faktiskt tänkte om åskan.

– Vi kan ju se att tidningarna och populära vetenskapliga skrifter inte skriver så mycket om åskan fram till och med 1950-talet, berättar Lisbeth. Framförallt inte landsortstidningarna, så det är inte så konstigt att folk inte visste vad det var.

På 1930 och 1940-talet skickade folklivsforskarna ut frågelistor runt om i landet för att ta reda på vad folk faktiskt trodde och tyckte om saker och ting. Ett av dessa många ämnen var just åskan. Och det skulle visa sig att folktron låg långt ifrån vetenskapen.

Utbredd vidskepelse

– Det var vida utbrett i landet med vidskeplighet kring åskan, berättar Lisbeth Hotti. Man vågade inte säga rakt ut att det åskade i rädsla för att det förde otur med sig utan man kallade det för alltifrån "torsdön" till att "skurmannen" var ute och körde.

Man trodde även att åskan kunde ha en läkande effekt. När första åskan hördes på våren skulle man gå ut och rulla på marken för att slippa ryggont under året. I Jämtland trodde man att dålig hörsel kunde botas om man satt utomhus när åskan gick.

– Det är väldigt gamla föreställningar som verkar ha funnits i stora delar av landet, säger Lisbeth Hotti. Människor hade stor respekt för åskan och tog vidskepelse kring den på största allvar.

Av Love Mikaelsson



Hjälp oss rädda de starkaste

Djurrikets kungar och drottningar behöver hjälp. Trots att de är både starka och listiga har de ingen chans emot ett skarpladdat gevär. I femtio år har vi arbetat med att förhindra dödandet i skyddade områden runt om i världen. För att sätta stopp för den avancerade tjuvjakten arbetar vi med myndigheter för att både skärpa lagarna och få dem att tillämpas. Vi jobbar också för att efterfrågan på olagliga produkter ska minska.

Stöd vårt arbete, bli Tigerfadder idag! wwf.se/tigerfadder



SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

Midsommar

– en tradition i ständig förändring

Det vi idag tänker om midsommarfirandet skiljer sig en del från äldre tiders firande. De flesta kanske tänker på färskpotatis, små grodorna och majstången. Men hur gamla är dessa traditioner egentligen? Det firande vi har idag är en härlig blandning av gammalt och nytt.

Eftersom midsommar är en tradition som ständigt förändras så är det omöjligt att säga exakt när den började firas. Däremot så vet vi att man redan på vikingatiden kallade firandet kring sommarsolståndet för just midsommar.

– Det finns väldigt lite källor på folkliga högtider fram till och med senmedeltid, säger Birgitta Nilsson, folklivsforskare vid Uppsala universitet. Det vi vet är att det varit en viktig högtid och att den med stor sannolikhet inte alls firades som vi gör idag.

Nya fenomen

Det mesta som vi äter och gör kring midsommar är nya fenomen.

– Färskpotatisen började man inte äta förrän en bit in på nittonhundratalet eftersom tidigare generationer aldrig skulle ha slösat på potatis som inte vuxit färdigt, berättar Birgitta Nilsson. Små grodorna-dansen är även den från mitten av nittonhundratalet.

Midsommar för ofta tankarna till majstången, blomster och lantliga miljöer men även detta förändras över tid.

– Idag kan vi även se influenser från andra kulturer som stora grillfester och att firandet rört sig från landsbygden in till städerna, berättar Birgitta Nilsson. Då

det tidigare varit mycket symbolik kring blommor och lantlig miljö kan vi idag se att det inte spelar så stor roll var man är utan det är festligheterna man är ute efter.

Många myter

Hur midsommar än firats så har det historiskt sätt alltid varit en speciell högtid i Sverige som laddats med sägner, traditioner och magiska föreställningar.

– Det är nog den högtid som har mest myter kring sig, berättar Birgitta Nilsson. I hela Sverige kan vi se olika regionala traditioner och bruk som visar på att man verkligen tänkte sig att det var en magisk dag.

I det gamla bondesamhället hade midsommar en särskild plats bland högtiderna och man tänkte sig att det var den dagen på året som gränsen mellan människornas värld och andevärlden var som allra tunnast.

– Midsommar ansågs vara den dagen som var bäst att spå in i framtiden, den dagen då växterna hade en extra läkekraft och att naturen i sig var laddad med positiv magi, säger Birgitta Nilsson. Vi plockar ju fortfarande blommor och lägger under kudden. Det är en kvarleva från den gamla folktron.

Av Love Mikaelsson



En *medicinalväxt* med sting

**Till utseendet ser den inte mycket ut för världen,
en blekgul rot med gröna, ganska buskiga blad.
Men innanför skalet gömmer sig såväl en
smakexplosion som en historia som medicinalväxt.**

Pepparrot, *Armoracia rusticana*, har under lång tid använts mot en rad olika åkommor och många myter är kopplade till växten. Legender med anknytning till antikens Grekland säger att Oraklet Delphi sade till Apollo: ”Rädisan är värt sin vikt i bly, betan sin vikt i silver och pepparroten sin vikt i guld”. Roten ansågs värdefull då man länge har trott att den kunde bota många sjukdomar och redan på 1300-talet började man odla den i klosterträdgårdar.

Mot smärta och skörbjugg

Den gnuggades på kroppen mot smärta, användes mot infektioner och matsmältningsproblem. Det vanligaste var dock att använda den mot skörbjugg. Skörbjugg är en sjukdom till följd av för lågt intag av c-vitamin och enligt Katarina Wedelsbäck Bladh, som doktorerat på

just pepparrot vid Sveriges Lantbruksuniversitet, så var den behandlingen inte helt fel då 100 gram pepparrot innehåller tre gånger så mycket c-vitamin som 100 gram apelsin.

– Från början när man började odla pepparrot var det för att det var bra mot skörbjugg, man visste inte då att den hade så hög c-vitaminhalt

Under 1600-talet började man dock se pepparroten mer som ett tillbehör till mat och dess hetta och syrlighet användes mest



i köket som smaksättare. Pepparroten fungerade också bra vid förvaring av kött och andra produkter då den är antibakteriell.

Pepparroten idag

I Sverige odlas pepparrot idag av en handfull odlare i Halland. De största producenterna finns faktiskt i Ungern och vi importerar en stor del. Roten är dock förvildad och man kan hitta den lite överallt då den sprids med rotsticklingar och kan

ha spridit sig på flera 100 kvm om den har trivts.

– Man odlar den inte så mycket, den är ganska bortglömd och kan finnas i en hörna i trädgården utan att någon vet att den finns. Den är ganska anonym, men bryter man av en bit av bladet känner man direkt pepparrotsdoften.

Katarina Wedelsbäck Bladh berättar också att de unga bladen med fördel kan användas i sallader och att de smakar ungefär som roten. Man använder den också i de trendiga wasabiprodukterna. Då smakerna är mycket lika innehåller de ofta grönfärgad

pepparrot för att sedan säljas som wasabi.

Medicinalväxt igen?

Inför framtiden är det inte helt omöjligt att pepparroten återigen kommer användas som medicinalväxt.

– Man har forskat kring att använda den både mot cancer och i nässpray när man vill ha naturligare läkemedel.

Forskningen kring detta är fortfarande ung men roten kan med säkerhet användas mer inom matlagning. Det är en bra krydda att komma ihåg nu i sommartider då den passar perfekt i en fräsch sås eller som kryddsmör till det grillade. Och vem vet kanske blir man en aning friskare på köpet?

Av Lisa Magnusson



Sex tips

för en härlig lässommar



Tre svenska författare, en bok från Australien och en från England. Ett par historiska romaner och ett par feel good-böcker. Och så avslutas allt med en bok om döden. Men framförallt om livet. Vi börjar i Australien, i en stad precis vid havet. Med en lång fin strand. En stad som i alla fall i mina ögon verkar perfekt. Men vad är perfekt?

Stora små lögner

av *Liane Moriarty*

Den prydliga villaförorten Pirriwee ser ut som en väl-mående och sömnig idyll där småbarnsmammorna lämnar barnen på skolan och sedan träffas på caféerna vid stranden innan de fortsätter hem.

Där träffar vi Madeline och Celeste, grannarna med barn i samma förskoleklass. Madeline har fullt upp med tonårsdottern som nu föredrar att bo med sin far och styvmamma. En styvmamma som yogar och är vegetarian. Varför föredrar dottern henne framför sin mamma? Och Celeste som har två vilda tvillingpojkar och en man som sällan är hemma. Han reser ständigt i jobbet och Celeste ser mer och mer trött ut.



Hit flyttar den unga ensamstående mamman Jane med sin femårige son Ziggy. På väg till introduktionsdagen på skolan inträffar en olycka och i samband med den blir hon presenterad för Madeline och Celeste. Och de blir vänner – på en gång!

Men intrigerna mellan de olika mammorna och deras barn växer. Vad hände den där introduktionsdagen på skolan? Var det den nyinflyttade pojken Ziggy som började? Allt drivs fram av de curlande mammorna och kulmen kommer på den årliga föräldrakvällen. En kväll då regnet öser ner.

Det är en roman om vad som döljer sig bland oss alla. Vad är sant och vad är falskt? Vad väljer vi att se och vad väljer vi bort? Vad väljer vi som föräldrar till våra barn? Vet vi vad våra barn vill?

I Sverige har vi också sol och glittrande hav. Och föräldrar och barn och förhållanden som inte håller.



Solviken

av *Annika Estassy*

I boken får Marie ett vadderat kuvert. Det är hennes faster Greta som dött. Och hon ärver Solviken, ett färgglatt renoveringsobjekt i Roslagens skärgård. Marie som närmar sig fyrtioårskrisen, tänker att hon inte har någonting att förlora att hon ska prova att bo i Solviken. Men hon är ensam om att ta hand om ett stort hus. Ett hus som ska renoveras och skötas om. Och som ligger ute i skärgården. Kommer hon att klara det? Kan hon bo där och ändå ha kvar jobbet? Samtidigt sitter vännerna Niklas och Gabriel över varsin fredagsöl och reflekterar över hur livet blev. En av dem nyli-gen skild och en som vill gifta sig. Hur ska Niklas kunna samarbeta med sitt ex Ylva? Han vill ju träffa dottern men mamman är inte så lätt att samarbeta med och då hon

inte vill att dottern ska träffa Niklas vill inte dottern träffa sin pappa. En omöjlig ekvation att lösa?

I förra numret av Trivsel tipsade jag om Barnbruden – nu vill jag tipsa er om de två följande böckerna i samma serie:



Pottungen och Räfvhonan

av Anna Laestadius Larsson

Pottungen – Det är mars 1792 och vi får återknyta bekantskapen med pigan Johanna (en gång slottets pottunge) hertiginnan Charlotta och grevinnan Sophie. Gustav III ligger död på Stockholms slott och på balkongen visar den nye regenten hertig Karl upp sig för folket. På borggården står Johanna med ett hårt grepp om sin son Nils. Hon, om någon, vet vad hertigen är kapabel till. I en tid då kopperskor lurar på krogarna, plitar griper lösdriverskor på gatorna och där de flesta försörjningsmöjligheter är stängda för en ogift mor är Johanna ändå fast besluten att glömma det som varit och skapa sig ett bättre liv.

Räfvhonan – den avslutande romanen i trilogin om Charlotta, Sophie och Johanna. Det är juni 1810 och en eld brinner på terrassen till det Fersenska palatset. Grevinnan Sophie Piper eldar upp brev och avskrifter som under inga omständighe-

ter får hamna i orätta händer. På Stockholms gator hörs pöbeln ryta: De ska hänga räfvhonan i hennes egna tarmar och sedan supera på Haga.

På Haga slott förbereder sig drottning Charlotta på flykt. En båt väntar nere i Brunnsviken för att föra bort henne om folket bestämmer sig för att anfälla slottet. De båda kvinnorna är offer för en omsorgsfullt planerad hatkampanj.

De här tre böckerna är kvinnohistoria, berättelser om orättvisor, förtryck och längtan efter kärlek och att få styra sitt eget liv.

Så tillbaka till nutid men över till England. Vad är sanning och vad är lögn? Vad kan vi tro av det vi ser och minns?



Kvinnan på tåget

av Paula Hawkins

Rachel har inget jobb och ingenstans hon behöver vara. Ändå tar hon tåget samma tid, varje dag. Varje dag ser hon ett ungt par i huset intill spåret. Jason och Jess kallar hon dem. I Rachels ögon är deras liv lika perfekt som hennes eget en gång var. Men en dag ser hon något från tågfenstret som skakar om henne. Nu ska hon visa alla att hon är så mycket mer än bara kvinnan på tåget.

En riktigt bra deckare. Eller är det en thriller? Jag fastnade i den och det finns

många bottnar i boken och framförallt i Rachel. Rachel är en kvinna man tycker mycket om. Även om man inte TYCKER OM henne.

Som avslutning en bok om döden. Men framförallt om livet.



I varje ögonblick är vi fortfarande vid liv

av Tom Malmquist

Tom och Karin väntar sitt första barn när Karin plötsligt insjuknar och måste föras till sjukhus. Barnet tas ut med kejsarsnitt och som i en mardröm springer Tom i kulvertarna under Karolinska sjukhuset, mellan intensivvårdsavdelningen och Neonatalen; mellan liv och död.

När han återvänder hem är det utan Karin, ensam med ett spädbarn och en chockartad sorg. Några månader senare dör också hans pappa, som han hela sitt liv haft ett komplicerat förhållande till.

En berättelse om förlust, föräldraskap och det liv vi lever, ögonblick för ögonblick. En bok som jag tänkte mycket på både då jag läste den och efteråt. Så komplicerade våra liv är. Även då vi är så nära döden är det så mycket som tar emot och som går emellan. En bok som både är vacker men också så ärlig som livet är.

Av Cari Busin

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



PARKTEATERN

HELA STOCKHOLM
HELA SOMMAREN

ALLTID FRI ENTRÉ
FREE ADMISSION

- TEATER
- KONSERT
- DANS
- LITTERATUR
- STAND UP
- CIRKUS

KULTURHUSETSTADSTEATERN.SE
/PARKTEATERN

PARKTEATERN
KULTURHUSET STADSTEATERN

FOTO: MATELO PAM

MUSIK PÅ SLOTTET

BORTOM TRADITION

1-30 SEPTEMBER

Enleveringen ur Seraljen av W.A. Mozart
med Rebaroque i samarbete med
Gotland Greenhouse flyktingboende,
arr av Jonas Dominique.

Mahler afton med Ann Hallenberg, mezzo
och Matti Hirvonen på piano,

**Judiskt, Romskt och Rebaroque,
Samisk helg, J.S. Bach och ReBach**
av Johan Ullén med Christian Svarfar,
violin, Stockholms Solister,

Kammarmusik med bla David Härenstam, Love Derwinger
och andra. Vincent Hashmi tolkar **Evert Taube** och
Paulina Pfeiffer sjunger **sånger av Elfrida Andrée**, mm.

För fullständigt program: musikpasslottet.se
Biljetter: nortic.se / tel 0455-61 97 00

Nästa nummer av
Trivsel kommer i
december!



Returadress:
Micasa Fastigheter
Box 1298, 164 29 Kista

B Sverige
Porto
betalt

Micasa Fastigheter önskar en

*skön
sommar*

