

Stinas

artiklar 46

INNEHÅLL

- 3 New South Wales
- 4-7 Bragdguldet
- 8-9 Visste du att...?
- 10-14 Studieförbund
- 15 Doktors bästa knep för hälsan i två månader på en tropisk öde ö
- 16-19 Gammalsvenskby
- 20 Plexiglas
- 21 Varför kallas en restaurangbeställning för bong?
- 22-25 Blåljusutrustning med vanliga tilltalsnamn
- 26-27 Många klarar sig inte utan mobiltelefon i skolan
- 28-29 Pratar du med dig själv är du smart
- 30 Mer ljud från elbilar
- 31 Utrymme utanför hiss
- 32 Novent
- 33 Vinter i P1
- 34 Svagdricka
- 35 Photoshopparkakor

En googling leder numera ofta till ett bra svar genererat av AI. Därav kommer det från och med nu ofta inte finnas källor till artiklarna.

New South Wales

Den australiensiska delstaten New South Wales (förkortat NSW) fick sitt namn av kapten James Cook 1770 då kustlinjen påminde honom om Wales kust i Storbritannien.

Cook döpte först området (delstaten) till "New Wales" eftersom han tyckte att kustlinjen liknade Wales, där han hade bott, men ändrade den till "New South Wales" innan han återvände till Storbritannien, kanske för att landet påminde honom om South Wales. Namnet användes för att hänvisa till hela den östra tredjedelen av Australien innan området delades upp i separata kolonier.

Tillägget av "South"

Vissa källor antyder att tillägget av "South" kan ha gjorts för att markera att det ligger på södra halvklotet.

Andra tror att det var specifikt för att hedra likheterna med South Wales (en löst definierad region i Wales, som allmänt anses inkludera de historiska grevskapen Glamorgan och Monmouthshire och sträcker sig västerut till Carmarthenshire och Pembrokeshire) kustlinje.

Kolonialhistoria

Namnet användes för det stora område som gjordes anspråk på för Storbritannien, som senare blev den första brittiska kolonin i Australien.

Detta ursprungliga territorium omfattade så småningom dagens australiensiska delstater Queensland (QLD), Victoria (VIC), ödelstaten Tasmanien (TAS) samt det självständiga landet Nya Zeeland.

Delstatshuvudstad är Sydney.



Bragdguldet 100 år

Svenska Dagbladets (SvD) guldmedalj, ofta benämnd Bragguldet, är ett sportpris som tilldelas "årets främsta svenska idrottsbragd".

Det har delats ut sedan 1925.

Enligt stadgarna ska medaljen delas ut i november eller december till ett lag eller en individuell idrottare.

Men sedan 2001 delas priset ut på Idrottsgalan, som går i januari och premierar förra årets prestationer.

1940-talet

1940: Henry Kälärne och Håkan Lidman, friidrott

1941: Alfred Dahlqvist, längdskidor

1942: Gunder Hägg, friidrott

1943: Arne Andersson, friidrott

1944: Nils "Mora-Nisse" Karlsson, längdskidor

1945: Claes Egnell, modern femkamp

1946: Arvid Andersson, tyngdlyftning

1947: Gösta Frändfors, brottning

1948: William Grut, modern femkamp

1949: Gert Fredriksson, kanot

1950-talet

1950: Lennart Bergelin, tennis

1951: Rune Larsson, friidrott

1952: Valter Nyström, friidrott

1953: Bertil Antonsson, brottning

1954: Bengt Nilsson, friidrott

1955: Sigge Ericsson, skridsko

1956: Lars Hall, modern femkamp

och Sixten Jernberg, längdskidor

1957: Dan Waern, friidrott

1958: Richard Dahl, friidrott

1959: Agne Simonsson, fotboll

1960-talet

1960: Jane Cederqvist, simning (första kvinnan)

1961: Ove Fundin, speedway och Sten Lundin, motocross

1962: Assar Rönnlund, längdskidor

1963: Jonny Nilsson, skridsko

1964: Rolf Peterson, kanot

1965: Kjell Johansson, bordtennis

1966: Kurt Johansson, skytte

1967: Bröderna Fäglum (Erik, Gösta, Sture och Tomas Pettersson), cykel

1968: Toini Gustafsson Rönnlund, längdskidor

1969: Ove Kindvall, fotboll

1970-talet

1970: Gunnar Larsson, simning

1971: Stellan Bengtsson, bordtennis

1972: Ulrika Knape, simhopp

1973: Rolf Edling, fäktning

1974: Björn Borg, tennis

1975: Ingemar Stenmark, alpint

1976: Anders Gärderud, friidrott och

Bernt Johansson, cykel

1977: Frank Andersson, brottning

1978: Björn Borg, tennis och

Ingemar Stenmark, alpint

1979: Malmö FF, fotboll

1980-talet

1980: Thomas Wassberg, längdskidor (avstod från att ta emot medaljen fram till 2013)

1981: Annichen Kringstad, orientering

1982: Mats Wilander, tennis

1983: Håkan Carlqvist, motocross

1984: Gunde Svan, längdskidor

1985: Patrik Sjöberg, friidrott

1986: Tomas Johansson, brottning

1987: Ishockeylandslaget och Marie-Helene Westin, längdskidor
1988: Tomas Gustafson, skridsko
1989: Bordtennislandslaget (Jan-Ove Waldner, Mikael Appelgren, Jörgen Persson, Erik Lindh och Peter Karlsson)

1990-talet

1990: Stefan Edberg, tennis
1991: Pernilla Wiberg, alpint
1992: Jan-Ove Waldner, bordtennis
1993: Torgny Mogren, längdskidor
1994: Herrlandslaget i fotboll
1995: Annika Sörenstam, golf
1996: Agneta Andersson och Susanne Gunnarsson, kanot
1997: Ludmila Engquist, friidrott
1998: Herrlandslaget i handboll
1999: Tony Rickardsson, speedway

2000-talet

2000: Lars Frölander, simning
2001: Per Elofsson, längdskidor
2002: Susanne Ljungskog, cykel
2003: Carolina Klüft, friidrott
2004: Stefan Holm, friidrott
2005: Kajsa Bergqvist, friidrott
2006, 2007: Anja Pärson, alpint
2008: Jonas Jacobsson, skytte (parasport)
2009: Helena Ekholm, skidskytte

2010-talet

2010: Herrstafettlaget, längdskidor (Daniel Richardsson, Johan Olsson, Anders Södergren, Marcus Hellner)
2011: Therese Alshammar, simning
2012: Lisa Nordén, triathlon
2013: Johan Olsson, längdskidor

Thomas Wassberg, längdskidor
2014: Damstafettlaget, längdskidor (Ida Ingemarsdotter, Emma Wikén, Anna Haag, Charlotte Kalla)
2015: Sarah Sjöström, simning
2016: Henrik Stenson, golf
2017: Sarah Sjöström, simning
2018: Hanna Öberg, skidskytte
2019: Tove Alexandersson, orientering

2020-talet

2020: Armand Duplantis, friidrott
2021: Hopplandslaget, ridsport (Malin Baryard-Johnsson, Henrik von Eckermann och Peder Fredricson)
2022: Nils van der Poel, skridsko
2023: Daniel Ståhl, friidrott
2024: Armand Duplantis, friidrott

Guldmedaljnämnden

Nämnden består av 14 ledamöter, som sitter/kan sitta fram till 67 års ålder.

Ledamöter 2024

Ordförande: Lasse Granqvist (TV4)
Sekreterare: Anders Lindblad (SvD:s sportchef) (2014-)

Övriga medlemmar:

Anna Friberg (Expressen)
Karin Frick (Discovery)
Lars Markusson (Sveriges olympiska kommitté, SOK)
Karin Mattsson (tidigare ordförande Riksidrottsförbundet)
Lisa Irenius (SvD:s chefredaktör), ordförande 2023

Övriga ledamöter 2023

Ara Abrahamian (2023-)
Therese Alshammar (2023-)
Tomas Brolin (2013-)
Magdalena Forsberg (2005-)
Charlotte Kalla (2023-)
Carolina Klüft (2014-)
David Lega (2006-)
Karin Mattsson (2011-)
Anette Norberg (2015-)
Jörgen Persson (2018-)
Tony Rickardsson (2016-)
Mats Sundin (2013-)

Tidigare ledamöter

Henry Allard (1960-1975)
August Anderberg, (1928-1948)
Carl-Gustaf Anderberg (1977-1992)
Agneta Andersson (2006-2023)
Bo Bengtsson (1976-1980)
Orvar Bergmark (1985-1997)
Erik Bergvall (1928-1948)
Matts Carlgren (1965-1984)
Ola Billger (även sekreterare)
Gösta Björck (1945-1955)
Ernst Bredberg (1928-1947)
Tore Brodd (1962-1984)
Anna Careborg, (2019-2023)
ordförande
Björn Ekblom
Bo Ekelund (1934-1958)
Tommy Engstrand (1982-2006)
Conny Evensson (2006-2016)
Gunnar Ericsson (1965-1985)
Bo Gentzel (1997-2010)
Karl Frithiofson (1971-1982)
Toini Gustafsson-Rönnlund
(1982-2005)
Anders Gärderud (1999-2012)
Sven von Holst (1982-2015)
Elis Håstad (1958-1959)

Paul Högberg (1970-1979)
Sten Insulander (1948-1970)
Sixtus Jansson (1928-1948)
Anton Johanson (1928-1948)
Lennart Johansson (1987-1996)
Fredric Karén (2013-2019) ordförande
Ernst Killander (1928-1957)
Ulrika Knape Lindberg (1989-2022)
Annichen Kringstad (1992-2022)
Lars-Åke Lagrell (1996-2007)
Albert Ledin (1949-1961)
Gunilla Lindberg (1993-2014)
Pontus Lindberg (1952-1971)
Stefan Lindeberg (1996-2017)
Sven A Lindhagen (1949-1965)
Alex Lindman (1928-1940)
Stina Ljunggren (1978-1991)
Arne Ljungqvist (1983-1998)
Victor Lundqvist (1928)
Ulf Lönnqvist (1985-2003)
Sten Pettersson (1945-1968)
Clarence von Rosen (1928-1944)
Einar Råberg (1928-1956)
Bengt Saltin (1970-1988)
Bengt Sevelius (1979-1999)
Nils Stenberg (1969-1981)
Håkan Sundin (1985-1996)
Rune Sundqvist (1954-1977)
Sten Svensson, informationschef på
Riksidrottsförbundet (1954-1967)
Tommy Svensson (1998-2016)
Sune Sylvén (1981-2007)
Torsten Tegnér (1928-1934)
Sven Thofeldt (1945-1970)
Bertil Ugglå (1928-1945)
Torsten Wiklund (1950-1971)

En individuell idrottare kan bara tilldelas medaljen 2 gånger. Detta har skett 5 gånger: Ingemar Stenmark (1975, 1978), Björn Borg (1974, 1978), Anja Pärson (2006-2007), Sarah Sjöström (2015, 2017), Armand Duplantis (2020, 2024).

Dessutom har 2 personer vunnit medaljen både som enskild idrottare och som del av ett lag. Johan Olsson 2010 (skidstafett-laget) och 2013 (individuellt) och Jan-Ove Waldner 1989 (bordtennislandslaget) och 1992 (individuellt).

Historik

Den första bragdmedaljen utdelades alltså 1925.

De första åren bestämdes pristagarna genom omröstningar bland SvD:s läsare. Häcklöparen Sten "Sten-Pelle" Pettersson vann det första året.

Sveriges regerande och tenniskunnige kung Gustaf V fick 60 röster.

1928 lät SvD bilda en särskild prisnämnd, med uppgift att besluta om pristagare.

Guldmedaljnämnden kom så småningom att bestå av SvDs chefredaktör och sportchef plus 12 andra ledamöter.

2 gånger ställdes bragdnämndens traditionella möte in. 1942 räckte det med en rundringning för att utse mångfaldige friidrottsvärldsrekordhållaren Gunder Hägg till pristagare.

Rundringning gjordes även 1959, då "amatören" Agne Simonsson valdes till förmån för boxnings-"proffset" Ingemar Johansson (som sagt sig enbart tävla för pengarna, inte för äran).

1980 års pristagare Thomas Wassberg, längdskidor, vägrade då att ta emot medaljen, med hänvisning till att

VM-guldmedaljören Sven-Åke Lundbäck borde fått det 1978.

2013 (då Johan Olsson, längdskidor, fick ta emot bragdguldet efter ytterligare en femmilsbragd) valde dock Wassberg att till slut motta priset.

Åren runt millennieskiftet var Magdalena Forsberg en het kandidat till bragdguldet. Hon fick dock aldrig priset, trots 6 raka världscupsegrar och 4 Jerringpris; för att hon inte hade några OS-guld.

2005 blev hon dock själv jurymedlem.

SvDs sportredaktion lades ner 2012, men tidningens sportchef Ola Billger meddelade dock att det inte fanns någon risk för att priset skulle läggas ner.

Tillkännagivandet av årets pristagare sker numera i regel första tisdagen i december, vilket 2025 blir den 2:a.

Visste du att...?

... På Svalbard finns ingen snabbmats-kedja.



... Arne Weise (1930–2019) inte var *inte* julvärd i 30 år i följd som tidigare påståtts. 1981–1987 och 1991–2002 var det han. Det blir "bara" 19 gånger på 31 år.

...Det krävs en fri yta på minst 1,5x1,5 meter framför hissen för att säkerställa tillgänglighet.

KÄLLA: locum.se



... Ett inrikes frimärke kostar 22 kronor från och med 1 januari 2025.

... Namnet björnbär kommer troligen från fornnordiskans brum eller brom (de heter Brombeeren på tyska), som betyder "löv" eller "gren" och syftar på att bären sitter i tätt bladverk.

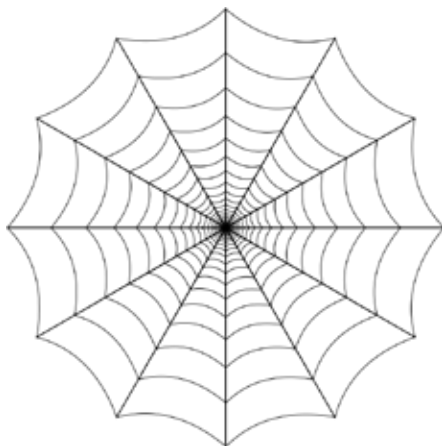


FOTO: Anton

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported

... Spindelnät heter spider web på engelska, så world wide web betyder alltså bokstavligt världsbrettpät (vilket betyder att svenska kortformen nätet är bokstavlig översättning).

KÄLLA: Facebook



... Trots smeknamnet på den nyzeeländska befolkningen - kiwis (som fåglarna som fått sitt namn efter frukten p.g.a. liknande brun färg) - är kiwifrukt inte ursprungligen från Nya Zeeland. Frön togs dit 1904 av Mary Isabel Fraser, rektor för Wanganui Girls' College, som hade besökt missionsskolor i Kina.



GJORT AV: Mdmanser

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported



FOTO: I, Luc Viatour

Creative Commons Attribution-Share Alike 2.5 Generic, 2.0 Generic and 1.0 Generic



Att sova med ett gosedjur är inte barnsligt, det är en praktisk genväg som ditt nervsystem använder för att lugna ner sig, sova djupare och återhämta sig från stress lättare.

Studieförbund

I Sverige finns 8 olika studieförbund; ABF, NBV, Studieförbundet, Studieförbundet Vuxenskolan, Sensus, Medborgarskolan.

De är ideella organisationer och går ibland under den engelska översättningen non profit organisations.

Likt bl. a. folkhögskolor som jag skrivit om förut sysslar de med vad som kallas folkbildning.

Om folkbildning

Folkbildning är fri och frivillig och tillgänglig för alla.

Den innebär att kurser och studiecirklar anpassas efter deltagarna och att deltagarna har stort inflytande över vad och hur de ska lära.

Folkbildningen har en lång tradition i Sverige. Redan på 1800-talet träffades människor för att tillsammans studera, ta del av föreläsningar och delta i kulturaktiviteter. Dagens folkbildning utgår från samma drivkraft; att kunniga och engagerade samhällsmedborgare är en av demokratiens grundläggande byggstenar.

Folkbildning bedrivs idag av 8 studieförbund och finansieras av staten, landstingen, kommunerna och av deltagaravgifter.

Studieförbunden

ABF

ABF står för Arbetarnas Bildningsförbund och är Sveriges största studieförbund.

Det bildades 1912 för att erbjuda studiecirklar, kurser, föreläsningar och kulturarrangemang inom hela arbetarrörelsen.

Verksamhet

Organisationen fokuserar på folkbildning och erbjuder ett brett utbud av aktiviteter inom olika ämnen, från språk och piano till klimatfrågor och föreningsutveckling.

Syfte

ABF:s ursprungliga syfte var att förse förtroendevalda inom arbetarrörelsen med kunskap om samhällsfrågor, bokföring och mötesteknik genom studiecirklar och föreläsningar.

Målgrupp

Trots att ursprunget var inom arbetarrörelsen, riktar sig ABF idag till alla och strävar efter att göra kunskap tillgänglig för alla i Sveriges alla kommuner.

Studieförbundet

Studieförbundet är ett av Sveriges största studieförbund med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturupplevelser och föreläsningar.

Studieförbundet ger människor möjlighet att utforska sina intressen, fördjupa sina kunskaper och få nya insikter tillsammans med andra.

Förbundet finns till för att hjälpa människor att utvecklas, växa och ha roligt på vägen.

Studiefrämjandet är ett partipolitiskt och religiöst obundet studieförbund som varje år stödjer tusentals studie-cirklar och föreningar i hela Sverige. Stödet kommer från statens och kommunernas anslag (bidrag) till folkbildning.

Grund och inriktning

Studiefrämjandet är en ideell förening grundad på 19 medlemsorganisationer och deras demokratiska inflytande. Med en särskild inriktning på natur, djur, miljö och kultur arbetar vi med hållbar utveckling som ledstjärna.

Värderingar som vägleder

Utgår från ett demokratiskt synsätt där alla har lika värde och rätt till kunskap, kultur och bildning. I all verksamhet ska mångfald främja och främlingskap och rasism motverka. Alla ska känna sig välkomna.

Eldsjälar

Bakom allt finns över 15 000 ideella cirkelledare som med sitt stora engagemang skapar mötesplatser, gemenskap och lärande för människor över hela landet. Tillsammans kan vi mer!

Studieförbundet Vuxenskolan (SV)

Vision

Studieförbundet Vuxenskolas vision är ett samhälle där varje människa växer genom kunskap, insikt och delaktighet.

Värdegrund

Studieförbundet Vuxenskolan är en idéburen organisation med bred folkbildningsverksamhet över hela landet.

Värdegrunden hävdar principen om människors lika värde baserat på de grundläggande mänskliga rättigheterna.

Synen på bildning bygger på människans förmåga att själv forma sitt liv tillsammans med andra människor. Den utgår från individens rättigheter och skyldigheter att som aktiv medborgare ta ansvar för en samhällsutveckling som stärker den liberala demokratin.

NBV

Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet

Kunskapstörsten är större än någonsin, vi människor är nyfikna! Samtidigt kryllar vårt land av människor med spridda kunskaper och som är villiga att dela med sig av sin tid.

NBV har över 6 000 cirkelledare över hela landet som hjälper dig att lära dig det du vill, eller utvecklas inom det du vill – oavsett om det gäller träsnideri, mönsterpassning, merengue eller svenska för vårdpersonal. I studiecirkelarna finns det alltid något att lära.

NBV är landets äldsta studieförbund med 130 års erfarenhet av folkbildning.

NBV arbetar med frågor som handlar om alkohol och droger, folkhälsa och integration. NBV finns över hela landet och erbjuder studiecirklar, kurser, föreläsningar och kulturarrangemang.

Förbundet har en stark koppling till medlemsorganisationerna och har därifrån de grundläggande idéerna om nykterhet, demokrati och bildning.

Förbundet är partipolitiskt obundet och religiöst neutralt och har en historia som sträcker sig tillbaka till 1894 då IOGT:s studieförbund bildades.

Målet är att få människor att tillsammans utvecklas utifrån sina idéer, intressen och drömmar. Skapa mötesplatser för mångfald.

Därför erbjuds nyktra mötesplatser, där ingen känner sig begränsad på grund av att det serveras alkohol.

Medborgarskolan

Medborgarskolan – ett humanistiskt studieförbund som sätter viljan att lära först – spelar en viktig roll i dagens Sverige. Det drivs av att skapa en högre mening, av att utveckla människors intressen till ny kunskap – genom hela livet.

Det är en ideell förening och verksamheten är öppen för alla.

Medborgarskolan vet att ny kunskap väcker mod och nya möjligheter och får människor att våga säga vad de tänker och tycker. Man gör sitt yttersta varje dag för att inspirera

människor att utvecklas och hämta ny kunskap på ett lustfyllt sätt.

Med folkbildning, uppdragsutbildningar och skolverksamhet engageras många människor i hela landet – från Kiruna i norr till Ystad i söder.

Medborgarskolan har en humanistisk värdegrund.

Humanismen ser till hela människan och menar att varje människa har förmåga att ta till sig nya insikter och utvecklas till större mognad.

Humanismen har en tydlig etisk grundsyn: allt som gynnar och stärker människan i utveckling är positivt, allt som förminskar är negativt.

Verksamheten är partipolitiskt och religiöst obunden.

Kärnvärden

Medborgarskolan har 4 kärnvärden:

Individen i centrum

Varje människa är unik

Individen sätts i centrum och var och en som kommer ska ha möjlighet att utvecklas efter sina egna behov, förutsättningar och önskemål.

Alla människor har frihet och ansvar att påverka sin egen och samhällets utveckling.

Utveckling i samverkan

Förbundet tror att människor utvecklas bäst i samverkan med andra. Därför vill man skapa mötesplatser där ett givande och tagande får alla att känna delaktighet. Med nya kunskaper, ökat självförtroende och

sociala nätverk får människor möjligheter och styrka att själva utforma och påverka sina liv.

Ömsesidig respekt

Vi är alla lika mycket värda; varje människa är värdefull bara för att hon finns till.

Samtidigt har vi alla både ansvar och skyldigheter mot varandra.

Humanism innebär medmänsklighet och förståelse för oliktankande och för andra kulturer.

Kunskapens egenvärde

All kunskap är värdefull.

Insiktsfulla människor är en tillgång i det demokratiska samhället och kan motverka negativa trender och tendenser i vår omvärld. All kunskap är lika mycket värd, oavsett nivå, ambition eller inriktning.

Sensus

Sensus är förankrat i några av Sveriges stora folkrörelser, såsom Svenska kyrkan, Scouterna, körlivet och det fria musiklivet. Man värnar en bredd av relationer och samarbeten i civilsamhälle och kulturliv.

Man arbetar för en existentiell hållbarhet genom att stötta grupperns bildningsprocesser inom livsfrågor, kultur och natur.

Verksamheten tar avstamp i människors behov, drivkrafter och engagemang och präglas av en mångfald lärmiljöer och läroprocesser.

Sensus verkar för att vidga begränsande normer och överbygga mellanrum i samhället.

Bilda

Vision, verksamhetsidé och värdegrund

Studieförbundet Bilda för kyrka och samhälle. Med kristen livsåskådning som grund bedrivs folkbildningsarbete och erbjuds kurser, studiecirklar och kulturprogram.

Verksamheten vilar på folkbildningens grundsyn och är fri och frivillig samt öppen för alla – oavsett bakgrund och utbildning.

Syfte och uppdrag

Studieförbundet Bilda ska med kristen livsåskådning som grund bedriva folkbildningsarbete som:

Svarar mot behov i kyrka och samhälle.

Värnar individens integritet och främjar människans förmåga:

- till självständigt ställningstagande,
- till skapande verksamhet
- till samarbete och gemenskap.

*Stimulerar till ett ansvarigt engagemang i samhälls- och kulturliv.

*I bildningsarbetet betraktas studieförbundets och medlemsorganisationernas respektive identitet och uppdrag som gemensamma tillgångar.

(*Paragraf 2 i Bildas stadgar.)

Bildas vision: Tillsammans bildar vi för livet

Med visionen klargörs att Bilda ser på bildning som ett livslångt lärande och något vi gör tillsammans med andra.

Verksamhetsidé

Bildas utgångspunkt är varje människas vilja och drivkraft.

Längtan efter sammanhang, kunskap, skapande och livstolkning och efter gemenskap med andra.

Genom folkbildning vill Bilda möta behov i kyrka och samhälle samt bidra med att stärka människors möjligheter till lärande och delaktighet så att de själva både kan och vill påverka sina liv.

Bilda menar att detta sker genom att erbjuda mötesplatser där mening skapas, personligheter formas och där bildningsprocessen stimulerar till samhällsförvandlande engagemang.

Folkuniversitetet

Folkuniversitetet är ett oberoende studieförbund utan vinstintressen. Man bedriver vuxenutbildning och utvecklar människor genom kunskap och skapande.

Folkuniversitetet finns över hela landet.

Folkuniversitetet verkar inom många områden och alla kan utvecklas oavsett om man vill byta karriär eller utveckla sin konstnärliga ådra.

Genom utbildning hjälper man deltagarna att växa som människor; alltid personligt, ibland också karriärmässigt.

Det görs det genom inspiration, förståelse och förtroende för egna drivkrafter att lära.

Oberoende

Det finns inga partipolitiska, religiösa eller kommersiella intressen som styr Folkuniversitetet. Det innebär frihet att utforma verksamheten utan hänsyn till särintressen. Överskott återinvesteras alltid i verksamheten.

Universiteten skapade Folkuniversitetet

Folkuniversitetet är bildat av de 5 stiftelserna Kursverksamheten vid Stockholms, Uppsala, Göteborgs, Lunds respektive Umeå universitet.

Folkuniversitetet växte fram ur universitetsvärlden under 1930- och -40-talen. Allt började med universitetsstudenter som höll kurser och föreläsningar inom språk, historia och litteratur för allmänheten.

Än i dag finns ett nära samarbete med universiteten och en viktig del av verksamheten är att presentera aktuell forskning genom föreläsningar.

Folkbildning för alla

Folkuniversitet är ett studieförbund som bedriver folkbildning och vuxenutbildning på ett 100-tal orter i Sverige och utomlands.

De delar av verksamheten som är folkbildningsarbete finansieras genom statsbidrag.

KÄLLA: sv.se, abf.se, nbv.se, medborgarskolan.se, sensus.se, bilda.nu, folkuniversitetet.se

Doktors bästa knep för hälsan i två månader på en tropisk öde ö

aka deltagande i Expedition: Robinson

Vikt och energi

Lägg gärna på dig några extra kilon innan avresa, då tas energin inte av musklerna.

Sandflugor

Betten kan ge infektioner.

Så sova på marken ska man inte göra.

Sandflugorna kan hoppa, så bygg bädd någon meter upp.

Bada i det salta vattnet är bra för att hålla sig ren (och då minska risken för problem med betten).

Tusenfotingar

Betten gör ont

Blir man biten ska man lägga på tryckförband och hålla kroppsdelarna i högläge mot svullnad samt hålla sig stilla.

Ev. kan man ta antihistamin och kortison.

Halsont

Fysisk ansträngning vid halsont

riskerar alltid att leda till myokardit – hjärtmuskelinflammation.

I tävling i Robinson – där man inte kan köra på halvfart – skulle det alltså vara farligt. Därför förbjuds deltagare med halsont att delta i tävlingarna.

KÄLLA: TV4



FOTO: Дзюбак Володимир
(Dziubak Volodymyr)

Attribution-Share Alike 4.0 International



GJORT AV: Smijivka

Public Domain-Merket 1.0 Universal



GJORT AV: Skluesener~commonswiki
Creative Commons Attribution 2.5 Generic

Gammalsvenskby

I häfte nr 8 (som finns på hemsidan) skrev jag om Ukraina.

Men jag missade...

Gammalsvenskby (ukrainska: Старошведське, Starosjvedske; ryska: Старошведское, Starosjvé-dskoje; tyska: Altschwendendorf; lokal svensk dialekt: Galsvänsbki). Det är en del av Zmijivka i Cherson oblast invid Dneprs strand i Ukraina.

Byns namn kommer av att den bebos av svenskbybor; ättlingar till tvångsförflyttade estlandssvenskar, varav vissa fortfarande talar en svensk dialekt.

Grundandet

Gammalsvenskbys befolkning kom ursprungligen från Dagö i dagens Estland, som till 1721 var en del av Sverige. En rättslig tvist med den svenske godsägaren Stenbock på Dagö löstes så att de berörda Dagöborna, cirka 1 000 personer, anvisades cirka 13 000 hektar mark av den ryska kejsarinnan Katarina II i det då kallade Nyryska guvernementet i södra nuvarande Ukraina, vilket ryssarna just erövrat från turkarna.

Flytten från Dagö började i augusti 1781 och man anlände till det anvisade området 9 månader senare, den 1 maj 1782, efter en lång och mycket strapatsrik vandring under vilken mer än hälften, främst barn och äldre, hade dött av köld och

sjukdomar. När de anlände fann de inte några spår av de hus som hade utlovats skulle stå klara för dem. Av dem som överlevde vandringen dog sedan många, eftersom de var ovana jordbrukare, för flertalet på Dagö hade varit fiskare. Enligt kyrkböckerna var enbart 135 personer vid liv i mars 1783.

Upprätthållandet av det svenska arvet

I början av 1800-talet grundades de tyska byarna Schlangendorf, Mülhausendorf och Klosterdorf runt Svenskbyn. Numera ingår alla dessa byar i byn Zmijevka. Dessa tyska byar lade lagstridigt beslag på cirka 75% av svenskarnas mark.

Efter tyskarnas intåg kom byn att kallas Gammalsvenskby. Som en följd av detta kom svenskarna att bli en minoritet i området och många av prästerna och lärarna, som tjänstgjorde i området var tysktalande. Detta, tillsammans med den växande bristen på odlingsbar mark, ledde till att kontakterna mellan Gammalsvenskby och de tyska byarna ibland var ganska ansträngda.

Bränder, jordbävning och sjukdomar minskade antalet svenskbybor och först under andra hälften av 1800-talet kunde man konstatera en rejäl ökning.

Trots att kontakten med Sverige var nästan obefintlig under ett århundrade, kom befolkningen i Gammalsvenskby att upprätthålla sina traditioner och sin lutherska tro. De hade

även kvar sin gamla östsvenska dialekt. I slutet av 1800-talet återupprättades vissa band med Sverige.

Man samlade ihop betydande summor pengar både i Sverige och i Finland för att bygga en ny svensk kyrka, som sedan kunde invigas den 1 maj 1885. Kyrkan kostade 15 000 rubel, varav 6 000 insamlades i Sverige genom prins Carl.

Svenska besökare kom att bli mer och mer vanliga, och vissa bybor kom även att prenumerera på svenska tidningar.

Ryska revolutionen

I och med det första världskrigets utbrott bröts kommunikationskanalerna återigen. En omfattande hungersnöd utbröt och en första svensk expedition under ledning av Wilhelm Sarwe medförde 1922 förnödenheter från Sverige. Efter den ryska revolutionen bad svenskättlingarna om rätten att få lämna Sovjetunionen och slå sig ner i Sverige, där deras fall hade tagits upp av en nationell rörelse och stöddes av ärkebiskop Nathan Söderblom.

Söderblom bad Wilhelm Sarwe att leda en ny expedition för att hämta de svenskbybor som önskade resa till Sverige.

Den 1 augusti 1929 anlände 881 bybor till Sverige, vilka 1929-30 inkvar-

terades i Jönköping i de kaserner som tillhört Jönköpings regemente. Kasernerna, som kom att bli Sveriges första flyktinförläggning, hade blivit lediga 1928 efter det att regementet avvecklats året innan. Enbart några få valde att stanna kvar i Gammalsvenskby.

1927 bodde i byn sammanlagt 895 personer, som var ättlingar till estlands-svenskarna. Av dem som lämnade Gammalsvenskby valde senare cirka 100 personer att flytta vidare från Sverige till Kanada, ett land dit tidigare emigranter från Gammalsvenskby hade åkt. De flesta av dem slog sig ner i delstaten Manitoba (där Winnipeg är delstatshuvudstad), några återvände senare till Sverige.

Majoriteten av de bybor som kom att stanna i Sverige slog sig ner på Gotland. Ättlingarna till dem har i dag ett museum om estlands-svenskarnas historia i gotländska Roma. Trots sin gemensamma bakgrund tilläts de inte att stanna i ett sammanhängande samhälle. De var invandrare i ett land som genomgick en allvarlig ekonomisk kris och möttes ibland med fientlighet av lokalbefolkningen.

Snart började vissa av byborna tala om att återvända till Sovjetunionen. Detta understöddes aktivt av Sveriges kommunistiska parti och de första familjerna återvände före årsskiftet 1929/1930.

26 familjer återvände till Ukrainska SSR och 1957 lyckades ett 50-tal svenskbybor ta sig tillbaka till Sverige.

Tillbaka i Sovjetunionen

Sammanlagt valde cirka 250 bybor att återvända till Sovjetunionen. Tillsammans med medlemmar från det svenska kommunistpartiet, som sänts dit av Komintern, grundade de ett kollektivjordbruk, som kallades för Svedkompartija – Sveriges Kommunistiska Parti.

Livet i Sovjetunionen skulle dock komma att bli hårt. Hungern 1932–1933 gav upphov till förslaget att man skulle återvända till Sverige, där vissa bybor skrev på en lista att de ville lämna landet.

Detta ledde till att 20 personer arresterades av den hemliga polisen GPU. 5 av dem sattes i fängelse. Flera bybor dödades i Stalins utrensningar under de följande åren.

När andra världskriget bröt ut och Tyskland anföll Sovjetunionen invaderades Ukrainska SSR. När de tyska soldaterna marscherade in i byn den 25 augusti 1941 välkomnades de till en början som befriare.

När den tyska armén 1943 var tvungen att dra sig tillbaka, blev svenskarna evakuerade tillsammans med tyskarna i området. Många hamnade i Krotoschyn i Warthegau i det ockuperade Polen. Nästan 150 togs till fånga av sovjetiska myndigheter vid krigets slut och sändes till arbetsläger, s.k. gulag. De tilläts dock att återvända till

Ukrainska SSR 1947. Andra lyckades ta sig till Sverige eller direkt tillbaka till Gammalsvenskby.

Efter 1991

Efter Sovjetunionens fall har kontakterna med Sverige återupprättats. I början av 2000-talet hade byn 150–200 invånare av svenskt ursprung.

Endast några få av dem talar ännu i dag flytande svenska. Visst ekonomiskt stöd har getts av Svenska kyrkan och av Gotlands kommun.

Föreningen Svenskbyborna bedriver hjälparbete och insamlingar till byn sedan 1990-talet. De skulle inviga ett svenskbymuseum i byn 2022.

Gotland skrev den 15 april 2001 ett vänortsavtal med byn. Sedan 2014 drivs ICLD-projekt mellan Region Gotland och Zmijivka.

1996 grundades i den närbelägna staden Kachovka det svenskägda företaget Tjumak, som producerar matolja, ketchup och livsmedelskonserver. Företaget är inte längre svenskägt.

I början av oktober 2008 var svenska kungaparet på officiellt besök i Gammalsvenskby.

Rysslands invasion av Ukraina 2022

I april 2022 ockuperades Gammalsvenskby under en period som en del i Rysslands invasion av Ukraina. Den 13 april 2023 flygbombades byskolan av Ryssland och under maj 2023 blev byskolan och vårdcentralen förstörda av glidbomber från ryska styrkor efter en längre tids beskjutning av Gammalsvenskby.

Byn har utsatts för hårt bombardemang av ryska styrkor som skjutit fosforbomber i vad som beskrivits som direkt "terrorbombning" avsedd att terrorisera civilbefolkningen i byn.

Den 14 juni 2024 förstördes kyrkan i en drönarattack. Attackerna mot Gammalsvenskby har kommit trots att det varken finns militära mål eller militär verksamhet i byn. Innan invasionen hade byn 2 300–2 500 invånare, men i juni 2024 var endast ca 70 kvar i byn. Minst 11 personer har dött i ryska anfall mot byn.

I oktober 2025 fanns i princip bara en grushög kvar av Gammalsvenskby efter fortsatta ryska bombningar, och bara 3 personer bodde kvar där då.

KÄLLA: Wikipedia

Plexiglas

Plexiglas – som sitter monterat på delar av sargen i en hockeyrink – är egentligen inte glas. Det är plastmaterialet polymetylmetakrylat (PMMA), som liknar glas men är mycket tåligare och lättare.

Vanligt glas skulle inte stå emot puckar och flygande, stora hockeyspelare med hårda skydd.

Visst händer det att plexiglas går sönder, men det är mycket ovanligt.



FOTO: Santeri Viinamäki

Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International license



FOTO: Santeri Viinamäki

Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International license

Varför kallas en restaurangbeställning för bong?

Man kallar en restaurangbeställning för en "bong" eftersom ordet kommer från finskans "bon" eller "bonk", som i sin tur är en anpassning av det franska ordet "bon" som betyder "kvitto". Restaurangbongen är en kvittens som serveringspersonalen skickar till köket eller baren med beställningen.

Ursprung

Ordet "bong" i restaurangsammanhang har sitt ursprung i finskan, som har lånat det från svenskan.

Fransk koppling

Svenskans "bong" kommer från det franska ordet "bon" som betyder "kvitto" eller "good".

Liknande ord

Kopplingen till kvittot syns även i tyskan där "Kassenbon" betyder "kassakvitto".

Användning

En bong är en lapp som tjänar som ett kvitto för att köket och baren ska veta vad som ska tillagas eller serveras.

*Det skulle nog ha stått "bra".
Kanske bäst att överge AI-genererade svar.

Blåljusutrustning med vanliga tilltalsnamn

Rakel



FOTO: Bobjork

Creative Commons Attribution-Share Alike
3.0 Unported

Rakel är Sveriges nationella digitala kommunikationssystem för säker radiokommunikation, främst för organisationer som arbetar med allmän ordning, säkerhet, hälsa och försvar.

Systemet, som förvaltas av MSB – Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, är robust, säkert och designat för att fungera även vid kriser när andra nätverk kan vara överbelastade. Det bygger på standarden TETRA (Terrestrial Trunked Radio) och möjliggör både individuell kommunikation och effektiv grupp-kommunikation.

Grundläggande funktioner och syfte

Systemets fullständiga namn är "RadioKommunikation för Effektiv Ledning".

Säkerhet och robusthet

Rakel är byggt för att vara säkert genom kryptering och robust för att tåla svåra förhållanden, som t. ex. långa elavbrott.

Samverkan

Systemet underlättar samverkan mellan olika organisationer, både inom en organisation och mellan olika myndigheter (t. ex. polis, räddningstjänst, ambulans).

Krisberedskap

Att använda Rakel i det dagliga arbetet stärker samhällets förmåga att hantera större kriser.

Användare

Systemet används av ett brett spektrum av organisationer, inklusive statliga myndigheter, kommuner, regioner och viss kommersiell verksamhet.

Teknisk grund *Digitalt radionät*

Rakel är ett digitalt radionät som använder sig av TETRA-standardens.

Infrastruktur

Kommunikationen sker via ett nätverk av basstationer, liknande ett mobilnät, men med fokus på säker och robust kommunikation.

Rakel G2

I framtiden kommer systemet att utvecklas till en ny generation, Rakel G2, som kommer att stödja bl. a. video och sensordata.

Denna utveckling syftar till att förbättra möjligheterna till informationsdelning och samverkan.



LUCAS i arbete under Öppet hus på Härnösands brand- och ambulansstation. Screenshot från video. För stt se en video sök på "LUCAS CPR" på Youtube.

LUCAS

LUCAS (Lund University Cardiac Assist System) är ett mekaniskt bröstkompressionssystem som används vid hjärtstopp för att ge högkvalitativa och konsekventa hjärt-lungräddningskompressioner.

Systemet fungerar som en båge med en pump som placeras över bröstkorgen och avlastar personal som då kan utföra andra livräddande åtgärder. LUCAS är lika effektivt som manuell kompressioner och kan vara en fördel vid transport och andra situationer där det är svårt att ge manuell HLR.

Hur LUCAS fungerar

Systemet ger jämna och kontinuerliga kompressioner med korrekt djup och takt, vilket hjälper till att upprätthålla blodflödet till hjärna och hjärta.

Det består av en sugkopp som placeras på patientens bröstkorg och en apparat som automatiskt komprimerar och dekomprimerar bröstkorgen.

När apparaten används på en patient som inte är intuberad kan den stängas av tillfälligt för att manuell ventilation ska kunna ges.

Fördelar med LUCAS *Avlastar personal*

Frigör tid och personal för att kunna fokusera på andra livräddande insatser, som att ge läkemedel eller sätta upp venösa infarter.

Säkerhet

Möjliggör fortsatt HLR under transport utan att ambulanssjukvårdaren behöver ta av sig bilbältet, vilket ökar säkerheten i bilen.

Jämn kvalitet

Ger en jämn och oförtröttlig kompression som kan vara svår att uppnå med enbart manuella kompressioner.

Effektivitet

Forskning har visat att systemet är lika effektivt som manuella kompressioner när det gäller att uppnå återkomst av spontan (egen) cirkulation (ROSC) och neurologisk överlevnad.

När används LUCAS?

Vid akut cirkulationsstillestånd där manuell HLR är svår att utföra, t. ex. under transport eller i trånga utrymmen.

Vid långvarig HLR för att säkerställa kontinuerlig blodcirkulation.

Under vissa förfaranden inom sjukhus, som vid kranskärlsröntgen, där det är svårt att ge manuella kompressioner.

Viktigt att tänka på

LUCAS ska endast användas av utbildad personal enligt lokala riktlinjer.

Det finns vissa situationer där LUCAS inte bör användas, t. ex. om det är omöjligt att placera apparaten korrekt p.g.a. patientens storlek eller kroppsform.

Vendela

"Vendela" är ett hjälpsystem som används inom ambulansvården för att lyfta och förflytta patienter. En förflyttningsanordning som hjälper till att vända, flytta och positionera patienter som inte själva kan förflytta sig.

Systemet kan användas för att flytta patienten från en position till en annan, t. ex. från sängen till bären, för att öka komforten och säkerheten för både patient och vårdgivare.

Funktion

Systemet används för att underlätta förflyttning av patienter som inte kan förflytta sig själva.

Användningsområde

Det kan hjälpa till att positionera patienten, t. ex. vid överflyttning till en bår.

Syfte

Syftet är att göra förflyttningen smidigare och bekvämare, samt att minska den fysiska ansträngningen för ambulanspersonalen.

Många klarar sig inte utan mobiltelefon i skolan

Totalförbudet i skolan riskerar nu att drabba de barn som redan är allra mest utsatta.

Att äntra högstadiet är tufft för de allra flesta, men för en person som har t. ex. autism och adhd, är utmaningarna än större. Att kunna fokusera i en miljö där drygt 500 andra elever stöjar och har sig kan vara svårt för ett neurotypiskt barn, men här kan alla intryck och ljud lätt leda till stresspåslag och panikkänslor. Dessutom ska han komma ihåg var man ska vara och när, få med rätt böcker och gå i tid – det lägger ytterligare en börda på en redan överansträngd hjärna som jobbar på högvarv.

Föräldrar känner stor oro för hur deras barn ska klara alla de nya kraven på den stora högstadieskolan. En inte helt ovanlig känsla hos föräldrar, såklart, men i och med diagnoserna är man än mer utsatt. Ångest, stress, psykosomatiska besvär och självskadebeteende är vanligt förekommande.

”Mobilen som hjälpmedel var ovärderlig för förmågan att klara introduktionen till högstadiet.”

”Mobilen som hjälpmedel var ovärderlig för förmågan att klara introduktionen till högstadiet.”

Enligt Riksförbundet Attentionsnysläppta rapport har hela 48% av dessa barn en hög skolfrånvaro.

Oron föräldrar känner är med andra ord långt ifrån obefogad, men ett meddelande som visar att personen är i skolan är i alla fall en trygghet.

Mobilen som hjälpmedel var ovärderlig för mångas förmåga att klara introduktionen till högstadiet.

Lättnaden och glädjen de kände när Oskar kom hem och berättade att det gått "jättebra" första veckan är svår att mäta. Det hade fungerat bra med alarmer på telefonen som påminde om tiderna och att han kände sig trygg med vad som skulle hända under dagen tack vare skolappen. Skollunchen hade också fungerat bra, då han själv, genom en app, fått välja i förväg.

Den som är förälder till ett barn med autism vet att maten kan vara ett stort problem, men till Oskars föräldrars häpnad berättade sonen att han till och med vågat prova en ny maträtt: ”Eftersom man kunde samla poäng i appen och på så sätt förtjäna en efterrätt.”

Med mobilen kan han dessutom sätta sig på rasterna och lyssna på musik och på så sätt stänga ute bruset och låta hjärna vila från intryck.

Mobilen som hjälpmedel var ovärderlig för mångas förmåga att klara introduktionen till högstadiet. Det är en trygghet, en livlina och en möjlighet att fungera så som det krävs, i en miljö som inte alls är anpassad efter elever med behov av stöd.

Nu tänker regeringen beröva dem den möjligheten.

Många har mobilen som ett hjälpverktyg i skolan.

Vad som är på gång är alltså ett totalförbud för mobiltelefoner, det vill säga även på raster och fritids.

Att låta skolan, som redan idag har befogenheter att bestämma kring sånt här, hantera frågan var tydligen inte ett alternativ. Skolan ska toppstyras från regeringen. Det finns ingen plats för gråzoner eller barn med särskilda utmaningar i skolan.

"På rasterna ska man kunna njuta av att hänga med sina kompisar eller spela fotboll" gör mig rasande. För det visar att man inte förstår vad det är man pratar om.

Många har mobilen som ett hjälpverktyg i skolan eller i annan verksamhet i vardagen.

Riksförbundet Attention har varnat för att förbudet kommer att slå extra hårt mot de elever som redan idag har det svårast. Barn med npf-diagnoser befinner sig redan i en större riskzonen för att inte klara skolan och för att drabbas av allvarlig psykisk ohälsa och regeringen valde precis att kapa en mycket viktig livlina för dessa.

KÄLLA: op.se

Pratar du med dig själv är du smart

Att prata med sig själv är inte ett tecken på galenskap, tvärtom! Det betyder att du både är smart och mer effektiv, det finns det massor av modern forskning som pekar på.

Om du trodde att det betyder att du börjar tappa förståndet när du plötsligt står och pratar med dig själv – tänk om. Det kan istället betyda att du tvärtom är ovanligt smart och bättre på att få saker gjorda, det visar flera forskningsstudier från de senaste åren.

Faktum är att de flesta av oss faktiskt pratar med oss själva, eller åtminstone rakt ut i luften flera gånger om dagen, kanske utan att vi tänker på det. Det kan vara korta utrop som en snabb svordom när du slår i tån i en stol, ett ljud som kanske inte behövs men som ändå kommer ut genom munnen.

Eller så kommenterar du dig själv när du är på väg ut från hemmet, "Nu kommer jag att missa bussen!", eller några peppande ord till din egen spegelbild, "Jag är snygg i den här klänningen!".

Eget pepptalk

Både att konstatera ett problem eller att boosta sig själva med peppande komplimanger är bra för vår mentala hälsa och gör oss mer effektiva.

Vad du säger till dig själv kommer att spegla hur dina dagar är. Om du har en gnällig inre eller yttre dialog med och om dig själv så blir det svårare att faktiskt klara av saker. Om du istället ställer dig framför spegeln och säger till dig själv att "Det här klarar du!" så har du betydligt större chans att faktiskt göra det. Ännu större om du just säger det högt.

Framför allt om du säger "du kan" istället för "jag kan".

Att prata om sig själv i tredje person verkar vara extra effektivt, enligt amerikansk forskning.

Om det känns knepigt till en början, börja med att skriva ner det du vill säga, t. ex. varför du är stolt över dig själv och läsa det sedan högt.

Gör dig effektiv

Att prata högt gör dig effektiv. Men det här handlar om mer än att stärka sitt eget självförtroende. Om du också uttalar uppgifter du ska göra högt, stort och smått, "Nu ska jag ta tag i disken" eller "Nu ska jag gå och prata med chefen om den där konflikten vi har" så kommer du att öka dina chanser att få det gjort markant mot om du bara tänker.

Det är som att uppgiften blir mer konkret och greppbar när den kommer ut ur munnen och du får därför lättare att lösa den. Dessutom blir det du säger högt lättare att se utifrån på ett objektivt sätt, vilket också underlättar problemlösning.

Omm du påminner dig själv högt om saker du inte ska glömma kommer du att komma ihåg dem bättre än om du bara tänker på dem.

Så kom ihåg, nästa gång du möter någon som går och pratar för sig själv, det är nog inte en galning, snarare ett geni.

KÄLLA: mabra.comm.bangor.ac.uk

Mer ljud från elbilar

Elbilar utrustas med nya externa ljudsystem (AVAS) för att öka säkerheten, då de är tystare än bensinbilar, särskilt vid låga hastigheter.

Dessa system genererar ett konstant konstgjort ljud vid hastigheter upp till 20 km/h för att varna fotgängare och cyklister.

Vissa tillverkare, som Volvo, strävar efter att ljudet ska vara neutralt och kännas naturligt, medan andra kan använda mer traditionella backljud för att indikera riktning.

Ljudets funktion och syfte

Trafiksäkerhet

Ljudet är obligatoriskt enligt EU-regler för att minska risken för olyckor med fotgängare och cyklister.

Hög hastighet

Vid hastigheter över 20 km/h bedöms däcken generera tillräckligt med ljud för att göra andra trafikanter uppmärksamma.

Backning

Ett separat, ofta pulserande ljud, aktiveras vid backning för att tydligt ange att fordonet rör sig bakåt.



Hur ljudet skapas

Externa högtalare

Ljudet sänds ut från högtalare på bilens utsida för att höras av människor utomhus, snarare än föraren inuti bilen.

Anpassning till hastighet

Ljudets frekvens och volym ändras med fordonets hastighet för att efterlikna ljudet från en traditionell bil med förbränningsmotor.

Tillverkarnas tolkning

Balans mellan ljud och tystnad

Flera tillverkare arbetar för att skapa ett ljud som är tillräckligt för att uppfylla säkerhetskravet men som ändå ger en behaglig och tyst körupplevelse invändigt.

Unika ljud

Vissa tillverkare har utvecklat flera olika ljud för olika situationer, som acceleration, inbromsning och backning, för att ge en mer nyanserad ljudbild.

Varierande lösningar

Ljudlösningarna kan variera mellan olika modeller och vissa modeller kan tillåta föraren att välja om funktionen ska vara aktiverad.



Tvillingar med olika fäder

Jag skrev om tvillingar i Öbackabrus mars 2021 och trodde jag avhandlade alla typer av tvillingar (enäggs-, tvåäggs- och siamesiska).

Men det finns faktiskt en till variant; tvillingar med olika fäder.

Heteropaternal (två pappor) superfekundation (överbefruktning) uppstår när en kvinna släpper flera ägg under samma ägglossningscykel och äggen befruktas av spermier från två olika män inom några dagar.

Samlad fakta

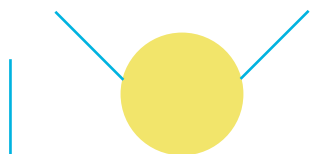
Fallen är sällsynta – 2,4% i faderskapstvister med tvåäggstvillingar, det upptäcks vanligtvis bara i DNA-test i sådana fall, eller om tvillingarna ser väldigt olika ut.

Förekommer sannolikt oftare än vad som officiellt rapporteras eftersom det oftast inte finns någon anledning att testa faderskapet. Dessutom är tvåäggstvillingar (bara de kan ha olika fäder) redan ickeidentiska, precis som andra syskon.

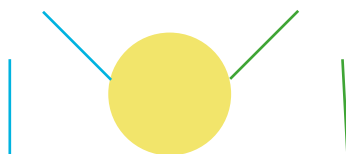
19 fall har rapporterats över hela världen.

KÄLLA: mcgill.ca

Homopaternal superfekundation



Heteropaternal superfekundation



Novent

Allt fler väljer att fira ”novent”, advent i november helt enkelt. Det betyder kort sagt att julfirandet tidigare läggs.

Varför firar folk tidigare?

Julfirandet är ofta kopplat till umgänge och ens familj och det är något som inte direkt har minskat utan snarare ökat. Sedan har vi den kommersiella biten med handeln, som också flyttar våra gränser.

Vanligt med tidigt firande

Traditionen att fira jul har skjutits fram vid flera tillfällen under åren. För 150 år sedan började firandet bara 1-2 dagar innan julafton. Senare tillkom skyltsöndagen 2 veckor innan jul.

På 90-talet så börjar man firandet redan i mitten av november. Nu börjar folk även ta in granen till första advent istället för dagen innan jul.

Jag har alltid varit väldigt traditionell, i den mån det har gått.

Men om man som jag inte gillar Halloween kan novent vara en välkommen nymodighet.

KÄLLA: svt.se

Vinter i P1

Vinter i P1 sänds från juldagen till nyårsdagen. De 8 värdarna presenteras i början av december av programchef Bibi Rödöö under en direktsändning.

Det första Vinterprogrammet i Sveriges Radio sändes redan 1969 och hette då "På Vintergatan". Programmet sändes fram till 1974, återuppstod två gånger på 1990-talet och hade nypremiär 2008.

Lyssnarnas sommarvärd 2017, Tommy Ivarsson från Kungälv blev sedan även vintervärd 2 gånger de följande säsongerna.

Numera finns även vinterprogram som podd.

Svagdricka

Svagdricka är en jäst maltdryck med låg alkoholhalt. Svagdricka var vardagsdryck i stora delar av Europa redan under medeltiden och bryggdes traditionellt i hemmen.

Högsåsong för svagdricka var under slåttern på sommaren och vid stora högtider som julen och påsken.

Sverige

I Sverige fanns i början av 1900-talet lokala svagdrickebryggerier runt om i Sverige (ett av dem nära mitt barn-doms-hem) i södra Hälsingland och konsumtionen var då cirka 35 liter per år och person (ofta angivet i capita=huvud). Svagdrickan distribuerades till hushållen med bryggeriernas utkörare i 3- och 5-liters flaskor med patentkork i trækorg som byttes om man hade en tom att lämna.

Min pappa var med och körde ut med två bryggerier.

Svagdricka var särskilt vanlig i södra Sverige som måltidsdryck, som även kunde blandas med mjölk till s. k. drickablandning. Kockt svagdricka med brödbitar eller gröt kallades öl-supa eller drickasupa, värmd dricka blandad med mjölk blev ölost.

Idag återstår endast ett fåtal bryggerier och produkten är ojämnt tillgänglig i livsmedelsbutikerna.

Vanligast förekommande är den i december, som komplettering till den relaterade malt-/humledrycken julmust. Smaken är lite liknande, men svagdricka smakar mer öl.

Schackhjärtan

KÄLLA: brinkenbakar.se

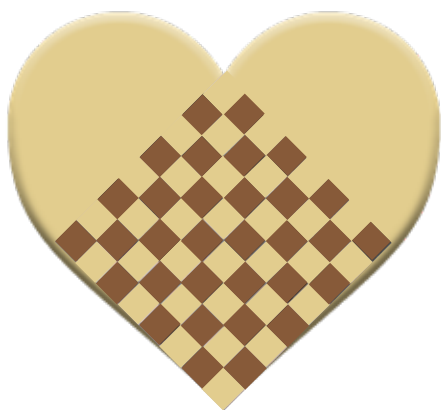
Ingredienser

Ljus deg

3 dl vetemjöl
1 dl florsocker
2 tsk vaniljsocker
125 g. kallt smör
1 msk kallt vatten

Mörk deg

Lägg till 2 msk kakao



Ungefär så här ser kakorna ut.

Gör så här

Lägg ingredienserna till den ljusa degen i en matberedare och mixa till en deg.

Eller arbeta ihop den för hand.

Överarbeta inte.

Gör sedan samma sak med chokladdegen (OBS! Gör man chokladdegen först blir det kakao i ljusa degen).

Plasta in degarna och låt dem vila i kylan i ca 1 timme.

Kavla ut drygt hälften av den ljusa degen ca 1 cm tjock jämnt över hela, ca 10x15 cm.

Skär sedan 8 st. 1 cm breda "pinnar" av den. De blir ca 15 cm långa.

Gör likadant med drygt hälften av den mörka degen.

Lägg in pinnarna i kylan i 10 minuter.

Lägg varannan ljus och mörk i 4 rader brett och 4 rader högt.

Se till att de är helt ihoptryckta genom att med nått hand trycka till och hela tiden forma till en kvadrat.

Rulla resten av degarna till tjocka korvar och dela dem på hälften på längden. De måste vara lika tjocka som stubben ovan.

Lägg den ljusa på ena sidan av stubben och den mörka på den andra. Tryck till och forma till så att du ser att stubben får formen av ett hjärta.

Låt vila i kylan tills hela rullen är kall och hård

Skiva sedan kakor, ca 7 mm tjocka och lägg på en plåt.

Grädda på 160°C varmluft (175°C vanlig ugn) i ca 12-13 minuter.

När du ser att den vita degen börjar få färg är det dags att ta ut dem.

Kakorna går fint att frysa. De håller i kylan i 3-4 veckor.

PAPPER OCH STYGN



Härnösands
kommun