

Stinas

artiklar 42

INNEHÅLL

3-7 Öresundsbron 25 år

8-9 Ölandsbron

10-12 Födelsemärken och leverfläckar

13 Personlig utveckling

14-18 Saffran, kurkumin och zink som nyttoämnen

20-21 EUs största länder

22-23 Styltor

24-27 Nämforsens hållristningar

28-29 Naturliga drag som kan ge felaktig uppfattning

30-31 Dåligt fysiskt mående på grund av väder

32 Passande alkoholfritt till fransk mat

33 Matens hållbarhet i frysen

34-35 Fästingburna sjukdomar

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.

Öresundsbron 25 år

Öresundsförbindelsen/Öresundsbron (danska: Øresundsforbindingen/Øresundsbroen) är en fast förbindelse över och under Öresund, mellan Malmö (Lernacken, Limhamn-Bunkeflo) och Köpenhamn (Kastrup-Amager) som öppnade 1 juli 2000.

Förbindelsen består av en 7,8 kilometer lång brodel med tillfarter; Öresundsbron.

De 4,1 kilometrarna närmast Danmark är Drogdentunneln, eftersom spannet på en högbro hade varit en fara för flygtrafiken vid Kastrups flygplats.

Som övergång från bro till tunnel skapades den 4 055 meter långa ön Pepparholm (ibland Pepparholmen, danska Peberholm).

Förbindelsen består av motorväg och dubbelspårig järnväg.

Motorvägen är en del av E20 och järnvägen en del av Öresundsbanan.

Invigning

Förbindelsen invigdes den 1 juli 2000 av kung Carl XVI Gustaf av Sverige och drottning Margrethe II av Danmark.

Broloppet

Halvmaran Broloppet (danska: Broløbet) mellan Malmö och Köpenhamn (eller snarare tvärtom) skrev jag om i en artikel om Maraton i häfte 37, men det är relevant även här.

Vad jag inte visste då är att det är världens enda halvmaraton mellan 2 länder.

Vid första loppet i juni 2000 var bron alltså ännu inte öppnad för biltrafik. Över 90 000 deltog. Man sprang från Kastrups Strandpark i Köpenhamn, via Drogdentunneln och upp på Pepparholm. Sedan bar det upp på Öresundsbron in på Lernacken söder om Malmö – 5,5 kilometer innan målet på Ribersborg. Loppet har även arrangerats 2002–2006 samt 2010 och i år, 2025.

Tidigare under sommaren 2000 hade även privatpersoner fått chansen att vandra över bron.

Infrastruktur

Bron förbinder Pepparholm med svenskt fastland, tunneln förbinder den med danskt fastland.

Hela förbindelsen är 15,9 kilometer lång.

Brodelar

Öresundsbron består av 3 delar och är totalt 7 845 meter lång – varav 5,35 kilometer ligger på den svenska sidan. Högbron är en 1 092 meter lång snedkabelbro, vars pyloner (torn som stöder eller bär upp delar av en byggnadskonstruktion) är 203,5 meter höga. Den har en segelfri höjd av 57 meter över farleden Flintrännan. I öster är högbron ansluten till Lernacken, genom en 3 739 meter lång tillfartsbro. I väster är högbron ansluten till Pepparholm genom en 3 014 meter lång tillfartsbro.

Bron består av 2 plan, med motorvägen på det övre och järnvägen på det undre.

Öster om bron går motorvägshalvorna isär och järnvägen dyker upp mellan körfälten.

Järnvägen går förbi betalstationen samt ytterligare några kilometer österut, där den ansluter till City-tunneln.

Cyklister och fotgängare kan inte använda bron.

Brons officiella namn

Öresundsbron är en kombination av svenskans Öresundsbron och danskans Øresundsbroen. I de flesta sammanhang används dock antingen det svenska eller det danska namnet.

Pepparholm

Den västra delen av bron ansluter till Pepparholm, en meter lång konstgjord ö, strax söder om Saltholm på den danska sidan. Ön byggdes bl. a. av material från botten av Öresund. Stora stenar kom från ett bergrumsbygge i Kungshamn, Bohuslän, kantar ön tillsammans med lokal skånsk sten från malmöstadsdelen Dalby.

På Pepparholm svänger järnvägen ut från motorvägen och går parallellt med motorvägen ner i Drogden-tunneln. På ön finns en krysstation där tågen kan växlas mellan de 2 spåren. Avfarter förbinder motorvägen med vägar som är avsedda för underhållsarbete på ön.

Därutöver finns en helikopterplatta på ön för nödsituationer, t. ex. en allvarlig trafikolycka.

Pepparholm är ett naturreservat och endast motorvägen får användas. Ön har tillåtits utveckla sin egen natur utan aktiva ingrepp från människan.

Flera sällsynta arter har etablerat sig på ön.

Landanslutningar

Landanslutningar förbinder Öresundsförbindelsen till svensk respektive dansk väg och järnväg. Motorvägen ansluter till Yttre Ringvägen i Malmö och Öresundsmotorvägen i Köpenhamn.

Öresundsbanan ansluter till City-tunneln och Kontinentalbanan på den svenska sidan och Københavns Hovedbanegård på den danska sidan.

På den svenska sidan färdigställdes Citytunneln först i slutet av 2010, mer än 10 år efter att Öresundsförbindelsen hade invigts. Innan dess var alla tåg tvungna att gå på Kontinentalbanan runt om Malmö. I Malmö var tågen som skulle vidare norrut tvungna att vända.

Genom Citytunneln kan tågen åka direkt mellan Öresundsförbindelsen och Malmö centralstation genom en tunnel under staden.

På den danska sidan finns en järnvägsstation precis vid Kastrups flygplats strax väster om Drogdentunnelns mynning.

Där finns även anslutande spår till en underhållsverkstad.

Ett separat godsspår tillåter godståg att passera utan att gå förbi plattformarna.

De korsande godstågen minskar dock kapaciteten och ytterligare åtgärder krävs inom överskådlig tid för att öka kapaciteten på järnvägen kring Kastrups flygplats.

Vägavgift

Alla fordon som kör över Öresundsförbindelsen måste betala vägavgift. Detta sker på den svenska sidan av förbindelsen, oavsett riktning.

Avgifterna används för drift och underhåll samt avbetalningen av lånen som finansierade förbindelsen. Öresundsbron är världens klart dyraste bro att köra över. Man tror att den ska vara betald 2030.

Gränsövervakning

Gränsen mellan Danmark och Sverige går cirka 900 meter öster om skyltarna för riksgräns som är monterade på närmaste befintliga stolpar.

Sverige

Eftersom förbindelsen utgör Sveriges riksgräns, gör svenska Tullverket kontroller på fordon direkt efter betalbåsen på Lernacken (dessa kontroller finns dokumenterade i TV-serien Gränsbevakarna).

Det är dessutom Sveriges mest trafikerade gränsförbindelse.

Tullverket gör kontroller vid misstanke om smuggling.

Öresundsbron är det svenska landfäste i Europa där flest narkotikabeslag görs. Kontroller i Öresundståg (mot Sverige) görs för att hindra narkotika och andra otillåtna varor från att komma in i Sverige.

Under hösten 2015 infördes gränskontroller för passagerare på resa till Sverige. Först infördes gränskontroller på Hyllie, den första svenska järnvägsstationen, samt på tullstationen vid Lernacken.

Sedan infördes i januari 2016 i svensk lagstiftning via transportöransvar även gränskontroll på den danska sidan före ombordstigning på tåg och buss. Det p.g.a. migrationskrisen i Europa.

Danmark

Danska tullen genomför inte rutinemässig kontroll. Där är det polisens uppgift att utreda narkotikasmuggling.

Tullen gör dock kontroll om de får tips om t. ex. smuggling.

Tullen började 2011 genomföra stickprovsmässiga tullkontroller vid gränsen.

För Öresundsförbindelsen sker det på den svenska sidan.

Gränsöverskridande efterföljande

Gränsöverskridande efterföljande för polis i respektive länder är tillåtet i Schengenområdet. Ett särskilt avtal

mellan Sverige och Danmark har också slutits. Båda länders polis får följa efter bilar och följa med tåg och utföra polis-arbete på hela Öresundsförbindelsen.

Avbild på svensk sedel

Öresundsförbindelsen pryder den svenska 500-kronorssedeln, som gavs ut av Riksbanken i oktober 2016.

Förekomst i populärkultur

Dokumentärfilmen *Gå på vatten* handlar om bygget av bron.

Den svensk-danska kriminalserien Bron har sin utgångspunkt i ett likfynd på gränslinjen mitt på bron.

KÄLLA: Wikipedia, brolobet2025.dk



FOTO: Kaiketsu

Creative Commons Attribution 2.0
Generic

Creative Commons Attribution-Share
Alike 4.0 International

FOTO: Jorchr

Creative Commons Attribution-Share Alike
3.0 Unported





FOTO: Tammbeck



Ölandsbron

Ölandsbron är en vägbro i Sverige som går över Kalmarsund, mellan Jutnabben i Kalmar på fastlandet och Möllstorp i Algutsrums socken invid Färjestaden på Öland i Östersjön.

Den är en 6 072 meter lång balkbro och har en segelfri höjd på 36 meter och en fri brobredd på 13 meter.

Högsta höjd 41,69 meter, lägsta höjd 6,65 meter.

Bron är byggd av armerad betong i 155 spann varav högbrodelens i 6 spann om 130 meters spannvidd.

Ölandsbron är Sveriges längsta bro, om man bara jämför de brodelar som befinner sig på svenskt territorium (Öresundsbron, som är längre, är delvis byggd på danskt territorium).

Vägen som går över bron är länsväg 137, vilken ansluter till E22 på fastlandet och länsväg 136 på Öland.

Historia

Planen på en fast förbindelse mellan Öland och det svenska fastlandet hade funnits länge och ledde till ett flertal motioner i Sveriges riksdag och utredningar. Det första konkreta förslaget redovisades 1932.

På 1950-talet aktualiserades frågan om Ölandsbron.

Riksdagspolitikern Fritz Börjesson var en starkt drivande kraft i att få en fast förbindelse mellan Kalmar och

Öland. En annan förespråkare var jägmästaren på Öland, Uno Danielson.

Den 18 november 1966 fastställde Sveriges regering en plan för byggande av storbroar, och i denna plan ingick Ölandsbron. Första spadtaget togs på Smålandssidan av dåvarande kommunikationsminister Svante Lundkvist (S) den 30 december 1967.

På Ölandssidan togs det första spadtaget den 4 januari 1968 av riksdagsmannen Fritz Börjesson (C).

Bron invigdes den 30 september 1972 av kronprins Carl Gustaf. Den var Europas längsta bro ända till 1998, då Vasco da Gamabron i Portugal invigdes.

Redan i samband med att beslut togs om att bygga Ölandsbron vände utflyttningen från Öland. En stor mängd bostäder började byggas i Färjestaden med omnejd.

Ölandsbron kostade 130 miljoner kronor att bygga.

Underhåll

Ölandsbron har sedan invigningen genomgått åtskilliga reparations- och ombyggnadsprojekt.

"Vid planeringen och byggandet av bron underskattades miljöns aggressivitet.

Kalmarsund klassades på den tiden inte som marin miljö.

Det innebar att en lägre cementhalt, mindre täckande betongskikt och

högre vattencementtal kunde tillåtas än vad som tillåts i dag. Det gav sämre hållfasthet på betongen.

Utöver detta tilläts vid byggandet av bron blandning av betong med bräckt vatten från Kalmarsund för vissa konstruktionsdelar vilket orsakade korrosion av armeringen i bron".

"Brons utsatta läge för hav och vind, tillsammans med det ständiga nötan-
det från de i snitt 18 600 fordon som
passerar bron varje dag", är en annan
orsak till att bron, precis som andra
broar av dess komplexitet och stor-
lek, behöver underhållas regelbundet.
"Mellan 1972 och 2017 har Ölands-
bron underhållits och förbättrats för
cirka 1,1 miljarder kronor enligt
prisnivån 2010.

Detta ger en underhållskostnad på
cirka 300 kronor per kvadratmeter
per år.

Denna kostnad är på den nivå för
vad det kostar att underhålla broar i
Ölandsbrons storlek och komplexitet".

Under 2013 byttes belysningen ut på
Ölandsbron mot energisnåla lysdioder
och samtidigt infördes en teknik
med vilken belysningen skulle kunna
ändras allt efter trafikintensiteten.



KÄLLA: Wikipedia

Födelsemärken och leverfläckar

Födelsemärken och leverfläckar, nevus, uppstår när små blodkärl eller pigment ansamlas i en grupp under huden och är i de flesta fall naturliga och helt ofarliga. Vissa kan dock utvecklas till cancer och det är viktigt att känna sin hud och vara uppmärksam på om någonting förändras.

Födelsemärke, eller leverfläck, är namnet på en bit av huden som har en annan färg och form än den omgivande huden.

I huden finns färgämnet melanin som ger den bruna färgen vid solning. Leverfläckar är en ansamling av detta färgämne som uppkommer när det finns många celler i just det området som tillverkar melanin.

Orsaken till denna melaninansamling är både ärftligt betingad och ett resultat av exponering för solljus.

Hudförändringar som orsakas av blodkärl kan inte leda till cancer.

Födelsemärken kan vara medfödda men det är vanligt att de uppstår någon gång under de första levnadsåren.

Därefter brukar man få fler och fler fram till 30-årsåldern.

Det är inte ovanligt att få nya födelsemärken under en graviditet.

Vissa personer har många födelsemärken, andra få. De kan även skilja sig i storlek, färg och form.

Olika typer

Eldsmärke

Består av blårröda blodkärl som är en integrerad del av huden. De syns redan från födseln och finns nästan alltid kvar hela livet.



Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported, 2.5 Generic, 2.0 Generic and 1.0 Generic

FOTO: Wierzman

Hemangiom

Även kallat smultronmärke.

Ett rött eller blårrött födelsemärke som består av blodkärl.

Det syns ofta som en liten prick på huden. Det kan också kallas halonevus (halo=gloria) och ringen uppstår när det är på väg att försvinna.



FOTO: DermNetNZ.org/DermNetNZ.org.

CC BY NC ND 3.0

Medfött nevus

Är upphöjda pigmentfläckar som uppstår från 0–2 års ålder.

De blir större genom livet och kan i vuxen ålder variera från under en centimeter till över 20 centimeter i diameter, ibland med hårväxt i.



FOTO: Kuebi

Creative Commons Attribution 2.0 Generic

Banalt pigmentnevus

Hudfärgade eller bruna, väl avgränsade märken som är runda eller ovala.

De är ofta max fem millimeter i diameter och brukar öka i antal vid solexponering.

Dysplastiskt nevus

Det är oregelbundna fläckar som är större än fem millimeter och skiftar i två eller fler färger.

Allt från rosa till mörkbrunt eller svart.



FOTO: DermNetNZ.org/DermNetNZ.org.

CC BY NC ND 3.0

Solfläckar eller åldersfläckar

De är egentligen inte födelsemärken utan s. k. hyperpigmenteringar som uppstår i samband med solexponering och stigande ålder.

Den här bilden av min pappas hand togs den 7 augusti i år och fläckarna uppkommer i början av sommaren och försvinner någon gång i september. En intressant sak i sammanhanget är att hans tvåäggstvillingbror har likadana. De har haft dem på somrarna i drygt 10 år.

KÄLLA: Wikipedia, <https://sml.sn1.no>



Personlig utveckling

Personlig utveckling handlar inte om att dyka in i något mörkt, djupt hål och hitta något otäckt.

Det handlar om att hitta en förståelse, inte om att bli en ny människa – att byta ut dina celler eller ditt skinn.

Det handlar om att hitta en förståelse, att du ska lära känna dig själv, varför du tänker och gör på vissa sätt.

Hur kan man förändra beteendena och tankarna.

Snarare än att du ska bli något helt nytt.

Självförtroende och självkänsla

En av de första sakerna jag länge försökte lära mig när jag började läsa personlig utveckling innan polletten trillade ner var skillnaden mellan **självförtroende** och **självkänsla** (det senare hade jag aldrig hört talas om då).

Självförtroende handlar om känsla (in)för något du gör, självkänsla handlar om vem du är.

KÄLLA: En beroendepodd

Saffran, kurkumin och zink som nyttoämnen

Saffran



FOTO: Serpico

Creative Commons Attribution-Share Alike
3.0 Unported



FOTO: Janek Voos

Saffran, den gyllene kryddan som förknippas med lyx och exklusivitet, har en historia som sträcker sig tusentals år tillbaka och har länge använts för sina många hälsofrämjande egenskaper.

Från sina rika smaker till sina potentiella medicinska fördelar, är saffran mycket mer än bara en krydda – det är en verklig skatt för vår hälsa och vårt välbefinnande.

Lugnande egenskaper

En av de mest kända hälsofördelarna med saffran är dess förmåga att främja avslappning och minska stress. Studier har visat att saffran innehåller föreningar som kan ha en lugnande effekt på nervsystemet, vilket kan bidra till att minska ångest och förbättra sinnesstämningen. Att konsumera saffran kan vara särskilt fördelaktigt för personer som upplever stress och oro i sin vardag.

Antioxidanter

Saffran är rikt på antioxidanter som bl. a. kan bidra till att skydda kroppens celler mot skador och åldrande.

Saffran kan hjälpa till att främja en stark och frisk kropp och minska risken för kroniska sjukdomar som hjärtsjukdomar, cancer och diabetes.

Matsmältning och aptit

I traditionell medicin har saffran använts för sina matsmältningsfrämjande egenskaper och för att öka aptiten. Saffran sägs kunna hjälpa till att lugna magen, minska gasbildning och lindra magbesvär. Dessutom kan det bidra till att öka aptiten hos dem som lider av aptitlöshet eller undernäring.

Att inkludera saffran i din kost kan vara ett enkelt sätt att dra nytta av dess många hälsofördelar och främja din totala hälsa och välbefinnande.

Som en krydda i matlagning eller ett varmt saffranste, finns det många sätt att njuta av denna gyllene kryddas fördelar och uppleva dess positiva effekter på din hälsa och livskvalitet.

Så varför inte ge denna utsökta krydda en plats i din kost och upptäcka dess fantastiska hälsofördelar själv?

Gurkmeja



FOTO: Badagnani

Creative Commons Attribution 3.0 Unported

Gurkmeja, en stapelvara i det indiska köket, ger curry dess vackra gula färg.

Den har även traditionellt använts vid hälsobesvär vid bl. a. hudproblem, matsmältningsbesvär, infektioner, ömma muskler och ledvärk.

Forskning visar att gurkmeja innehåller flera aktiva beståndsdelar men det är framförallt pigmentet kurkumin som rönt intresse.

Mer än 5000 forskningsartiklar har hittills publicerats om kurkumin.

Forskning visar att kurkuminet verkar ha en antioxidativ, antiinflammatorisk och antibakteriell verkan. Det verkar även som om gurkmeja i hel form är mer effektiv än isolerat kurkumin.

Man kan öka upptaget av kurkumin genom att tillsätta lite svartpeppar till gurkmejan.

Det kan öka kurkuminhalten i blodet så mycket som 20 gånger.

Mer än bara mat

De traditionella användningsområdena omfattar bl. a. behandling av leverbesvär, hudproblem, matsmältningsbesvär, infektioner, ömma muskler och ledvärk.

Det förekommer också att gurkmeja används utvärtes tillsammans med honung för att lindra irriterad hud eller förbättra sårhäkning.

Något att tänka på är att dock den starkt gula färgen färgar av sig på huden och kan fläcka ned kläder. Därför har den också en given uppgift som färgämne i livsmedel, med tillsatsnummer E100.

T. o.m. hjärnan kan bli svagt gulfärgad om man äter mycket gurkmeja!

Antioxidativt, antiinflammatoriskt, antibakteriellt

Enligt en omfattande undersökning från 2008, är gurkmejan en av de mest välstuderade växterna, med kurkumin som det centrala fettlösliga pigmentet som väckt betydande intresse.

Denna översyn av forskningsarbeten avslöjar att över 5 000 vetenskapliga artiklar hittills har bidragit till förståelsen av kurkuminets mångsidiga egenskaper, vilka innefattar antioxidantiska, antiinflammatoriska och antibakteriella egenskaper.

Kurkuminets har potentiellt en förmåga att skydda hjärnan.

Det tycks hämma bildandet och utvecklingen av olösliga fiberlika plack.

Särskilt hos friska medelålders människor.

Analys av blodprover efter en 4-veckors kurkuminbehandling avslöjade bl. a. minskade blodfettnivåer, vilket ytterligare stöder hypotesen om kurkuminets förmåga att förbättra olika hälsoaspekter.

Gurkmejan har en betydande anti-inflammatorisk effekt genom att den reglerar majoriteten av kroppens 1 200-1 300 inflammationsdrivande gener.

I en översyn av gurkmejans egenskaper noteras att dess verkan liknar den hos en klass av antiinflammatoriska läkemedel som tidigare var populära men som visade sig ha skadliga effekter. Det har dock inte rapporterats om liknande biverkningar i samband med gurkmeja eller dess främsta verksamma ämne, kurkumin.

Gurkmeja är säkert och innehåller cirka 20 olika substanser med anti-inflammatoriska egenskaper, kända som kurkumenoider, där kurkumin är den mest framträdande.

Det stärker gurkmejans potential som ett säkert alternativ och understryker dess värde som ett naturligt alternativ för att hantera inflammatoriska tillstånd.

Kurkumin bra för mycket annat också.

Enligt en slumpvis, placebokontrollerad och dubbelblind studie 2006 visade mer än hälften av patienterna med tarmsjukdomen ulcerös kolit betydande förbättringar i sina symtom redan inom en månad genom att konsumera kurkumin. I kontrast, kunde inga av deltagarna i placebo-gruppen observera liknande positiva effekter, vilket betonar kurkuminets potentiella förmåga att lindra inflammatoriska tarmsjukdomar som ulcerös kolit.

Trots att kurkuminet anses vara det mest aktiva ämnet i gurkmeja, verkar det finnas andra potentiellt fördelaktiga föreningar i gurkmejan.

Förutom kurkuminoider innehåller den också lipider och ytterligare ämnen som kallas turmeroner, vilka tillsammans kan bidra till dess gynnsamma egenskaper. Detta tyder på att gurkmejans hälsofrämjande egenskaper kan tillskrivas en kombination av flera bioaktiva föreningar, inte enbart kurkuminet.

Intressant nog har försök utförts där kurkuminet har avlägsnats från gurkmejan helt och resultaten tyder på att kryddan fortfarande kan vara lika effektiv utan sitt karaktäristiska gula pigment.

Detta ger ytterligare bevis för den komplexa mixen av bioaktiva föreningar som tillsammans bidrar till gurkmejans positiva egenskaper.

Mer effekt med svartpeppar

Gurkmeja är en kraftfull krydda som har visat sig ha betydande antioxidativa egenskaper redan vid en åttondels tesked.

Trots detta är kurkumin, dess främsta bioaktiva förening, känt för att ha begränsad biotillgänglighet p.g.a. sin fettlöslighet.

Dock har forskning, inklusive en studie, visat att tillsats av svartpeppar till gurkmejan kan öka kurkuminets upptag med upp till 20 gånger.

Denna förbättring av upptaget beror på piperin i svartpeppar, vilket inte bara ger svartpeppar dess karaktäristiska smak och doft utan också förhindrar snabb nedbrytning och utsöndring av kurkuminet från levern.

Intressant nog är svartpeppar en vanlig ingrediens i curryblandningar, vilket kan bidra till den ökade biotillgängligheten av kurkumin i rätter som innehåller gurkmeja.

Dessutom kan upptaget av kurkumin ytterligare förbättras med lite fett tillsammans med kryddorna.

Vad är gurkmeja bra för?

Gurkmeja bidrar till immunsystemets funktion genom att fungera som en antioxidant.

Den skyddar kroppen mot oxidativ stress och fungerar vid behandling av leverbesvär, hudproblem, matsmältningsbesvär, infektioner, ömma muskler, ledvärk etc.

Zink



FOTO: Nefronus

Creative Commons CC0 1.0 Universal Public Domain Dedication

Zink är ett livsnödvändigt mineral. Det ingår i 100-tals enzymer i kroppen som påverkar omsättningen av proteiner, kolhydrater, fett, nukleinsyror och vissa vitaminer som t. ex. vitamin A. Zink behövs även för immunsystemet.

Hur får vi i oss zink?

Kött, mejeriprodukter, fullkornsprodukter och inälvsmat är bra källor till zink. Upptaget av zink underlättas av animaliska proteiner. Även musslor, ost och nötter är rika på zink.

Hur mycket behöver vi?

Det rekommenderade intaget (RI) av zink varierar med kön och ålder, och rekommendationerna gäller för en blandad animalisk-vegetabilisk kost.

Om man däremot äter mat som är strikt vegetarisk och spannmålsbaserad rekommenderas ett intag som är 25-30% högre.

Zinkbrist

Risken för zinkbrist är låg i Sverige. Brist på zink hos barn ger tillväxthämning och störd utveckling.

Brist hos vuxna ger hudförändringar, försämrad sår läkning och försämrad aptit.

För mycket zink?

Europeiska Livsmedelssäkerhetsmyndigheten (Efsa) har fastställt en övre gräns för säkert intag (UL, upper level) för vuxna till 25 milligram zink per dag.

Tankar och idéer

Sommar i P1 - journalisters nya hackkyckling

Jag har alltid gillat Sommar i P1 och i år var det några riktigt bra program.

Vad som däremot inte är lika bra är att journalister har till uppgift att analysera dem. Analysera personliga berättelser.

Delad personal mellan Daglig verksamhet och boenden?

I en annan kommun har det kommit ett förslag på att personalen ska jobba både på boenden och Daglig verksamhet. Billigt, ja, men frågan är om det är bra för brukarna att träffa samma personal på arbetsplatsen och boendet.

EU:s största länder 2025

Land Invånare

1. Tyskland	84,075,075
2. Frankrike	66,650,804
3. Italien	59,146,260
4. Spanien	47,889,958
5. Polen	38,140,910
6. Rumänien	18,908,650
7. NL	18,346,819
8. Belgien	11,758,603
9. Sverige	10,656,633
10. Tjeckien	10,609,239
11. Portugal	10,411,834
12. Grekland	9,938,844
13. Ungern	9,632,287
14. Österrike	9,113,574
15. Bulgarien	6,714,560
16. Danmark	6,002,507
17. Finland	5,623,329
18. Slovakien	5,474,881
19. Irland	5,308,039
20. Kroatien	3,848,160
21. Litauen	2,830,144
22. Slovenien	2,117,072
23. Lettland	1,853,559
24. Cypern	1,370,754
25. Estland	1,344,232
26. Luxemburg	680,453
27. Malta	545,405

Land Landarea (km²)

1. Frankrike	547,557
2. Spanien	498,800
3. Sverige	410,340
4. Tyskland	348,560
5. Polen	306,230
6. Finland	303,890
7. Italien	294,140
8. Rumänien	230,170
9. Grekland	128,900
10. Bulgarien	108,560
11. Portugal	91,590
12. Ungern	90,530
13. Österrike	82,409
14. Tjeckien	77,240
15. Irland	68,890
16. Litauen	62,674
17. Lettland	62,200
18. Kroatien	55,960
19. Slovakien	48,088
20. Danmark	42,430
21. Estland	42,390
22. NL	33,720
23. Belgien	30,280
24. Slovenien	20,140
25. Cypern	9,240
26. Luxemburg	2,590
27. Malta	320

Europakarta med EU-länderna markerade

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. Belgien | 15. Malta |
| 2. Bulgarien | 16. Nederländerna |
| 3. Cypern | 17. Polen |
| 4. Danmark | 18. Portugal |
| 5. Estland | 19. Rumänien |
| 6. Finland | 20. Slovakien |
| 7. Frankrike | 21. Slovenien |
| 8. Grekland | 22. Spanien |
| 9. Irland | 23. Sverige |
| 10. Italien | 24. Tjeckien |
| 11. Kroatien | 25. Tyskland |
| 12. Lettland | 26. Ungern |
| 13. Litauen | 27. Österrike |
| 14. Luxemburg | |



Styltor

Leksak(er) och redskap som används i par (en stylta, två styltor), främst för att man ska se längre ut.

En klassisk stylta består av en stång med en kloss som är fäst på lämplig höjd.

Vid användning hålls styltorna upp-
rätt samtidigt som man håller tag
om dem och placerar fötterna på
klossarna. Därefter kan man –
med hela armarna om dem och med
hjälp av tyngdöverföring förflytta sig,
vilket vardagligt kallas att "gå på
styltor".

Förutom vid lek används styltor ofta
i komiska eller festliga sammanhang,
t. ex. av clowner.

Styltor förekommer i svenska texter
sedan 1600-talet.

Styltor är inte så vanliga längre,
men kan ses i Emil i Lönneberga
och kan finnas vid olika utomhus-
evenemang.



Min morfar, född 1924 (60 år äldre än mig), gick på stylvor 67 år gammal.

NÄMFORSENS HÄLLRISTNINGAR –

För ca 6000 år sedan, under stenåldern, när det blev möjligt att göra hållristningarna, var Nämforsen den första forsen i Ångermanälven längst in i en cirka 6 mil lång havsvik.

Här vid Nämforsen möttes sött och salt vatten, inland och kust. Sedan dess har landhöjning och erosion förändrat landskapsbilden. I vår tid ligger älvens vattennivå nedströms Nämforsen ca 70 meter över havet. På båda sidor om forsen finns lämningar av boplatser från sten- och bronsålder.

2600 hållristningar

På berghällarna i och vid forsen ristade stenålderns jakt- och fångstfolk in sina bilder. Bilder av älgar, båtar, människor, fåglar, fiskar och föremål, men också, för oss, svårtydda streck och linjer. Nämforsen är en av Europas största hållristningsplatser med 2595 hållristningar som antas vara 6 000–3 800 år gamla, d.v.s. från ca 4 000–1 800 f.Kr, troligen finns det också ristningar i Nämforsen som är yngre än så, d.v.s. från brons-åldern.

Ristningarna är spridda över både fastlandet och på öar ute i forsen.

Besökarna kan se ristningar på Laxön och den norra stranden, men en stor del av hållristningarna finns på öarna Brådön och Notön som ligger ute i själva älven, och ej får besökas på grund av kraftverket.

Imålade med röd färg

Hållristningar på Laxön och den norra stranden som besökare kan se är imålade med röd färg för att lättare kunna ses. Hållristningar är uthuggna i berget och har under lång tid slipats av älvens vatten och är därför svåra att se. Det finns inga fynd som visar att hållristningarna en gång var imålade. De imålas nu med röd färg endast för att besökarna ska kunna se dem.

Utställning

I museets utställning Jägersten-ålderns bilder kan du lära dig mera om stenålderns bildvärld och främst Nämforsens hållristningar och hållmålningar i närområdet.

Arkeologerna antar att de allra äldsta hållristningarna kan ha ristats av stenålderns jägarfolk för mer än 6000 år sedan (ca 4.000 år f.Kr.). Den stora mängden hållristningar och andra arkeologiska fynd vid Nämforsen visar på att området varit en viktig plats under forntiden, som boplatser och troligen även som samlings- och/eller kultplatser.

Guidning

Under sommaren har museet guidade turer på hållristningsområdet.

Eller gå en guidad tur på egen hand med guide i din mobil. Läs mer här.

En tidsresa på 6000 år

Bok

Hällristningsmuseet har gett ut en bok om Nämforsens hällristningar år 2018. I boken presenteras resultatet av en omfattande nyinventering av Nämforsens hällristningar. Det finns nu 2595 kända figurer bevarade i och vid forsen och alla finns med i boken.

HällristningsForskningsarkiv (SHFA) har på uppdrag av Länsstyrelsen Västernorrland utfört 3D skanning av flera av Nämforsens hällristningar.

Nämforsen i historisk tid

Hällristningarna har troligen funnits i folks medvetande i alla tider och har varit en betydelsefull del av kulturlandskapet ända från stenåldern.

1705 är platsen omnämnd för första gången i skrift, i en latinsk avhandling, "De Angermannia" av

Erik Mikkelsen-Ström. Den förste, som beskriver Nämforsens ristningar lite närmare är

Abraham Abrahamsson-Hulphers i sina beskrivningar över Ångermanland 1780.

Arkeologen Gustaf Hallström (1880-1962) började sina undersökningar vid Nämforsen 1907. Hans omfattande fältarbeten på platsen kulminerade mellan åren 1934 och 1939 då praktiskt taget hela dokumentationsmaterialet producerades. Kompletteringsarbeten gjordes 1943-1947 och han svarade även för undersökningen av boplatsen Rå-inget

1946, som ligger uppströms forsen.

Hallströms samlade verk

"Monumental art of northern Sweden" (1960) är ett omfattande arbete med noggranna beskrivningar och ett stort planschverk med avbildningar.

Många tidigare okända hällristningar har upptäckts när arkeologer har inventerat hällarna i Nämforsen.

Bl.a. upptäcktes nya figurer och linjer på Laxön av Christian Lindqvist i samband med imålningar 1997.

Sven-Gunnar Broström och Thomas Larsson har åren 2001-2003

dokumenterat ytterligare ca 500 figurer i ett forskningsprojekt vid Umeå universitet. Med den dokumentationen som grund är alla nu kända hällristningar publicerade och avbildade i boken "Nämforsens Hällristningar" som Hällristningsmuseet gav ut år 2018.

Flera vetenskapliga program för TV och radio har spelats in vid Nämforsen under de senaste åren.

Kulturmiljölag (1988:950)

Första paragrafen i Kulturmiljölagen lyder:

1 § Det är en nationell angelägenhet att skydda och vårda kulturmiljön.

Ansvar för kulturmiljön delas av alla. Såväl enskilda som myndigheter ska visa hänsyn och aktsamhet mot kulturmiljön.

Länsstyrelsen har tillsyn över kulturminnesvården i länet. Fasta fornlämningar är skyddade enligt Lagen om kulturminnen. Hällbilder är lagskyddade fornlämningar. Åtgärder, som kan vålla skada, är förbjudna och medför straffansvar.

Nämforsens hällristningar besöks årligen av över 20 000 personer. Det är allas vår skyldighet att se till att bevara och skydda fornlämningar för kommande generationer. Gå därför inte på hällristningarna.



FOTO: Hans Lindqvist

Creative Commons Attribution-Share Alike
3.0 Unported



FOTO: Jojoo64

Creative Commons Attribution-Share Alike
4.0 International



FOTO: Henrik Sendelbach

Creative Commons Attribution-Share Alike
3.0 Unported



FOTO: SiberianJay

Creative Commons Attribution-Share Alike
4.0 International



FOTO: Sendelbach

Creative Commons Attribution-Share Alike
3.0 Unported



FOTO: Sendelbach

Creative Commons Attribution-Share Alike
3.0 Unported



FOTO: Fjallvaxter.och.norrskén

Creative Commons Attribution-Share Alike
4.0 International

Naturliga drag som kan ge felaktig uppfattning

Människors ansiktsuttryck och röst kan ibland ge motstridiga signaler.

En person kan se arg ut men låta glad, eller tvärtom.

Detta beror på en kombination av naturliga ansiktsdrag, hur muskler används, och kulturella faktorer.

Några faktorer som kan bidra till detta

Att se arg ut

Naturliga ansiktsdrag

Vissa personer har naturligt nedåtböjda mungipor, tunga ögonbryn eller en rynkad panna, vilket kan ge intrycket av att de är arga eller missnöjda, även när de inte är det.

Muskelminne

Om en person ofta rynkar pannan eller använder andra ansiktsmuskler som associeras med ilska, kan dessa muskler bli mer aktiva även när de inte är arga, vilket skapar ett vilande ansiktsuttryck som ser argt ut.

Intensiv blick

Djupt liggande eller kisande ögon kan också bidra till att en person ser arg ut.

Kulturella faktorer

Olika kulturer har olika normer för hur man uttrycker känslor och vissa ansiktsuttryck kan tolkas olika beroende på kulturen.

Att låta glad

Röstläge och tonfall

En ljusare röstton, snabbare tempo och mer variation i tonfall kan signalera glädje och entusiasm.

En entonig röst med låg styrka kan signalera att personen är tråkig eller oengagerad.

Uttrycksfullhet

En person som talar med mer energi och engagemang låter gladare, även om ansiktsuttrycket kan ge en annan signal.

Innehållet i talet

Om personen pratar om glada ämnen eller använder ett positivt språk, kan detta bidra till att den låter glad.

Dialekten har stor inverkan. En örebroare (eller från någon annan plats i det s. k. Gnällbältet) tenderar att låta mer negativ än en göteborgare eller en värmlänning.

Musik

Musik med snabbare tempo, ljusare toner och positiva texter kan få en person att låta glad, även om det inte matchar ansiktsuttrycket.

Exempel på motsägelsefullhet

En person kan ha naturligt sneda ögonbryn och en rynkad panna, vilket gör att de ser arga ut.

Samtidigt kan de prata entusiastiskt om en rolig händelse, vilket gör att de låter glada.

En person som är fokuserad på en uppgift kan ha ett ansträngt ansiktsuttryck, men prata lugnt och metodiskt om sitt arbete, vilket gör att de låter lugna och seriösa.

Det är viktigt att komma ihåg att ansiktsuttryck och röst inte alltid ger en korrekt bild av en persons känslor. Att vara medveten om dessa faktorer kan hjälpa oss att tolka andra människor mer korrekt och undvika missförstånd.

Dåligt fysiskt mående på grund av väder

Vid väderomslag

Fibromyalgi, reumatoid artrit och migrän är reumatiska sjukdomar som kan göra att kroppen känner av väderomslag – från högttryck till lågttryck (kyla och fuktigt, alltså främst på hösten).

På hösten rör sig väldigt mycket lågttryck (som oftast ger molnigt väder med vind och nederbörd) och fronter (gränsytor mellan två luftmassor med olika temperatur och luftfuktighet) in över oss, som kan vara väldigt aktiva.

En kallfront är kallare luft som tränger undan varmare luft, vilket ofta leder till moln, nederbörd och sjunkande temperaturer. Den rör sig snabbare än en varmfront och kan orsaka kraftiga regn, åska, hagel och starka vindar.

När en sådan drar ner över landet under senhösten faller temperaturen ofta betydligt bakom och samtidigt faller lufttrycket. Samtidigt som lufttrycket stiger på en annan och det är det man känner av.

Alltså lufttrycksskillnaden.

Tung i huvudet innan åska

En känsla av att vara tung i huvudet innan åska beror ofta på hög luftfuktighet och ett lågt lufttryck, vilket kan göra att kroppen känns trött och tung. Den ökade luftfuktigheten gör att svetten inte avdunstar som vanligt, vilket kan upplevas som kvavt och obehagligt.

Dessutom kan uppladdningen av statisk elektricitet i luften inför ett åskväder påverka hur man känner sig.

Detaljerat

Luftfuktighet

När luftfuktigheten är hög kan kroppen inte effektivt reglera sin temperatur genom svettning, vilket kan göra att man känner sig trött och tung i huvudet.

Lufttryck

Lågttryck, som ofta föregår åska, kan påverka blodkärlen och göra att de vidgas, vilket kan leda till huvudvärk och en allmän känsla av tyngd i huvudet.

Statisk elektricitet

Inför åskväder kan luften laddas med statisk elektricitet, vilket kan påverka nervsystemet och ge en känsla av obehag eller huvudvärk.

Klimatologiska faktorer

Vissa individer kan vara känsligare för väderförändringar än andra och kan uppleva mer intensiva symtom som huvudvärk, trötthet eller yrsel vid åskväder.

Det är viktigt att komma ihåg att dessa effekter kan variera från person till person och att det är en kombination av faktorer som bidrar till känslan av tyngd i huvudet innan åska.

KÄLLA: tv4.se

Passande alkoholfritt till fransk mat

TROCADERO

Drycken är svensk, men Trocadéro är ett område i 16:e arrondissementet (kvarteret) i Paris, Frankrike, känt för sin spektakulära utsikt över Eiffeltornet.

Det är en populär plats för turister att ta foton och njuta av den ikoniska vyn. Inom Trocadéroområdet finns bl. a. torget Place du Trocadéro et du 11 Novembre (11 november, slutdagen av första världskriget 1918, är helgdag i Frankrike), Jardins du Trocadéro (Trocadérotädgårdarna) och Palais de Chaillot.



Matens hållbarhet i frysen

De här är generella riktlinjer, men som med allt annat – använd sunt förnuft och titta och lukta för att bedöma. Bär kan vara lite isiga om de har legat 2 år i frysen men de är inte dåliga för det.

Köttfärs: 4 månader

Charkvaror: 2-3 månader

Fläskkött: 4 månader

Fetare kött, t. ex. lamm: 6 månader

Magert kött, t. ex. kycklingfiléer och vilt: 1 år

Fet fisk, t. ex. lax: 2-3 månader

Mager fisk, t. ex. torsk: 1 år

Bär: 1 år

Grönsaker, förvillda: 1 år

Mjölks och smör: 3 månader

Ost: Dessertost 3 månader, riven ost 6 månader

Bröd: 6 månader

Kakor: 3 månader

Tips: Rensa, gör rent och organisera. Du sparar både pengar och räddar mat.

Vad är skillnaden?

Bäst före betyder att produkten är garanterad från producenten att den är bäst före rekommenderat datum i obruten förpackning. Men de flesta livsmedel håller betydligt längre om de har förvarats rätt i kylan.

Använd därför ögon, näsa och mun – titta, lukta och smaka och bedöm om råvaran är okej.

Sista förbrukningsdatum ska man däremot vara mer försiktig med, det gäller framför allt färsk fågel och köttfärs. Är det sista förbrukningsdag ska råvaran tillagas, men den kan efter det sparas i kyl några dagar eller frysas in.

Fästingar och fästingburna sjukdomar

KÄLLA: svd.se

Sedan fästingar blivit vanligare längre norrut än de var förut kan det också vara bra för odd norrlänningar att känna till farorna med fästingar. Framför allt är de förknippade med tre sjukdomar.

Borrelia

Borrelia, även känt som Lyme borrelios, är en infektionssjukdom som orsakas av borreliabakterier som sprids via fästingbett. De flesta som drabbas av borrelia får lindriga besvär och blir friska efter antibiotikabehandling. Dock kan sjukdomen i vissa fall sprida sig till nervsystemet och lederna, vilket kan leda till mer allvarliga och långvariga besvär.

Neuroborrelios

Neuroborrelios är en neurologisk komplikation av borreliainfektion, där bakterien *Borrelia burgdorferi* sprids till nervsystemet. Detta kan leda till inflammation i hjärnhinnorna (meningit), nervrötter (radikulit) och ansiktsnerven (facialis pares).

Symtom kan inkludera huvudvärk, stel nacke, smärtor i armar, ben eller rygg, samt ev. förlamning i ansiktet.

TBE

Tick-borne encephalitis, fästingburen hjärninflammation, kan ge varierande symtom. De flesta får lindriga, influensaliknande besvär, medan en mindre andel utvecklar hjärnhinneinflammation eller hjärninflammation med allvarligare symtom.

Att tänka på

Med det allt varmare klimatet blir fästingsäsongen längre, fler vistas då ute i naturen och fästingarna är också vanligare i en större del av landet än tidigare.

Man ska tänka på att skydda kroppen genom att bära heltäckande kläder och att kontrollera så man inte fått fästingar. Har man det ska man ta bort dem så fort som möjligt, oavsett om de kryper omkring eller sitter fast.

På hundar

Hundar kan drabbas av flera sjukdomar från fästingar, varav de vanligaste i Sverige är borrelia, TBE och anaplasmos. De flesta hundar som smittas av borrelia eller anaplasmos får inga eller lindriga symtom. TBE är sällsynt hos hundar och orsakar sällan symtom, men kan vara allvarligt om det inträffar.

Anaplasmos orsakas av bakterien *Anaplasma phagocytophilum*. Sjukdomen drabbar främst får, nötkreatur (kor) och hästar, men kan även smitta andra djur som getter, kameldjur, hundar, katter och vilda klövdjur, samt människor.



FOTO: Johnny Söderberg

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.0 Generic

PAPPER OCH STYGN



Härnösands
kommun