

Öbackabrus

VÅR 2024



Musikalen
Så som i Himmelen

Varför låter man
konstigt på film?

Bollstabruk

Brädspel

Profilen:
Norskättingen
från Pite

INNEHÅLL

- 3 Varför låter man konstigt på film?
- 4-5 Profilen
- 6-8 Schack
- 9 Brädspelsfavoriter
- 10 Finn Fem Fel
- 11 Möhippa och svensexa
- 12 Musikalen Så som i Himmelen
- 13-15 Visste du att...?
- 16 Glöhhopper
- 17 Bollstabruk
- 18 Jägarstenåldern
- 19 Bondestenåldern
- 20-21 Lättläst:
De rikaste har blivit rikare
- 22 Lättläst: Eurovision Song Contest
- 23 TV-program format
- 24 Äldre och kvinnor drabbas värst av halkan
- 25 Grus i ögonen
- 26 Avsaknad av anlag för permanenta tänder
- 27 Facit

De här har bidragit med material i detta nummer:

Stina Palm

Charlotte Björk



Om ni har något ni skulle vilja ha med i tidningen eller idéer om vad vi kan skriva om kan ni maila oss på: dagligverksamhet.Papper-stygn@harnosand.se

Stina

Varför låter man konstigt på film?

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: quora.com

Alla tycker själva att de låter jätteknasigt när man hör sin egen röst inspelad för första gången.

Skälet är att du har ju aldrig tidigare hört din egen röst som andra hör den. Andra personer däremot är ju vana vid din röst som den faktiskt låter och har aldrig hört din röst som den låter i ditt huvud (hur skulle de kunna göra det?). Så du kan vara glad och stolt över din egen röst, andra har aldrig tänkt på att den skulle kunna vara annorlunda än den faktiskt är.

Man vänjer sig vid hur sin egen röst låter på film efter ett tag. Det är lika för alla.

Om man hade en inspelning av sin röst och spelar upp den på en liten högtalare i svalget, då hade det nog låtit ungefär som man är van.

För en själv. Saken är den att rösten skapas i hals, näshåla och mun och öronen sitter precis bredvid. Man hör sin egen röst lika mycket genom örontrumpeten och genom skallen som genom luften, runt huvudet och till öronen.

Andra människor hör ens röst endast via trumhinnornas utsida. Det är det man själv hör när man lyssnar på en inspelning av sig själv. Då går ljudet endast in i innerörat utifrån och det blir en helt annan klang jämfört med det man är van vid.



Norskättingen från Pite

Namn: Sofia Iversen

Födelseår: 1985

Bor: Älandsbro

Familj: 3 barn och en hamster

Stjärntecken: Lejon

Befattning/arbetsuppgifter:
Stödpersonal

Arbetsplats: Daglig verksamhet (Träffpunkten) men är även, för tillfället, på Individstöd.

Mellan vilka år har du arbetat i kommunen?

Började 2011 och arbetar fortfarande

Tidigare arbetsplats(er):

Arbetat på förskola och äldreboende.

Vad är bra med jobbet?

Man får träffa många trevliga människor varje dag.

Vad är mindre bra med jobbet?

Finns inget mindre bra med mitt jobb.

Favorit-/drömresmål:

Alaska skulle jag vilja åka till och uppleva naturen där. Annars varma paradisoar är trevligt det med.

Favoriträtt och -dryck:

Älskar mat. Har ingen favorit, det är många. Gillar köträtter, skaldjur och efterrätter av alla de slag.

Fritidsintressen:

Vara i skogen och umgås med barnen, vänner och familj.

Senast sedda film: Himlen är oskyldigt blå

Senast lästa bok:

Bästa tv-programmet: Bäst i test och Mästerkocken

Vad skulle du göra om du var statsminister för en dag?

Jättesvårt en dag är lite, tror inte stadsminister är något för mig men jag skulle passa på att kika in lokalerna på Rosenbad. Samla in ministerrarna och skapa oreda i budgeten genom att fördela om pottorna inom olika områden.

Vad är bra med Ångermanland?

Den vackra naturen

Vad är mindre bra med Ångermanland? Alla uppförs och nedförsbackar

Schack – kungen av strategispel

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: Wikipedia, schackzon.se

Schack är ett av de äldsta och mest spridda spelen. Det har troligen sitt ursprung i Grekland på 500-talet e. Kr. och en föregångare spred sig från Indien till Persien (nuvarande Iran).

Den indiska föregångaren spelades av 4 spelare med tärningar och brädet 64 rutor var indelade i 4 sektioner.

Grekerne som redan hade tärningsspelet backgammon där både tur och skicklighet krävs, behövde ett spel som byggde endast på strategiskt tänkande och taktik. De gjorde schack till ett rent strategispel genom att slopa tärningarna.

När spelet spred sig till Persien (Iran) tyckte man att spelet inte ska ha 4 spelare utan av 2. Sedan dess har schack 2 spelare i hela världen. Ordet ”schack” kommer från det persiska ordet ”shah”, ”kung” och frasen ”schack matt” betyder helt enkelt att kungen är hjälplös. Från Persien spreds spelet österut till Kina och Japan samt västerut till Europa via bl. a. Ryssland men framför allt genom arabernas expansion till Sicilien och södra Spanien på 700-talet.

I Europa utvecklades det till sin nuvarande form på 1400-talet.

Under andra halvan av 1800-talet började man spela schackturneringar. Det första officiella VM:et hölls 1886. Under 1900-talet gjordes flera stora framsteg, schackteorin utvecklades kraftigt, Världsschackförbundet FIDE (Fédération Internationale des Échecs) bildades i Paris, Frankrike, 20 juli 1924 – alltså för snart 100 år sedan – och schackdatorer utvecklades.

Sedan grekerna slopade tärningarna, anses schack vara ”kungen av strategispel”. Det blev till ett rent skicklighetsspel utan inslag av tur med en optimal strategi som ännu är okänd.

Spelet har nästan oändligt antal spel-möjligheter, trots att det börjar likadant i varje parti. Schack har fler möjliga sekvenser av drag än atomer i det observerbara universumet. Både strategi (en långsiktig plan) och taktik (kortsiktiga manövrar) är viktiga.

Schackbrädet består av ett rutnät med $8 \times 8 = 64$ rutor (eller fält), varannan ljus (”vit”) och varannan mörk (”svart”). På en del står siffror och bokstäver utanför rutorna.

Vid spelets början har den ena spelaren 16 vita eller ljusa pjäser som kallas vita och den andra 16 svarta eller mörka pjäser som kallas svarta.

Schack nådde Europa via Persien och Arabvärlden. Namnet ”schack” kommer från det persiska (Irans inhemska språk) ordet shah, ”kung”.

De nuvarande reglerna kom till i Spanien på 1400-talet, med några få undantag. Se nästa sida.

Officiella världsmästare finns sedan 1800-talet och den nuvarande världsmästaren är kinesen Ding Liren. Lilla Armenien har inte bara flest antal stormästare per capita utan har även vunnit flera internationella mästerskap. Sedan 2012 är det dessutom obligatoriskt att lära ut schack i grundskolan, något man är ensam i världen om.

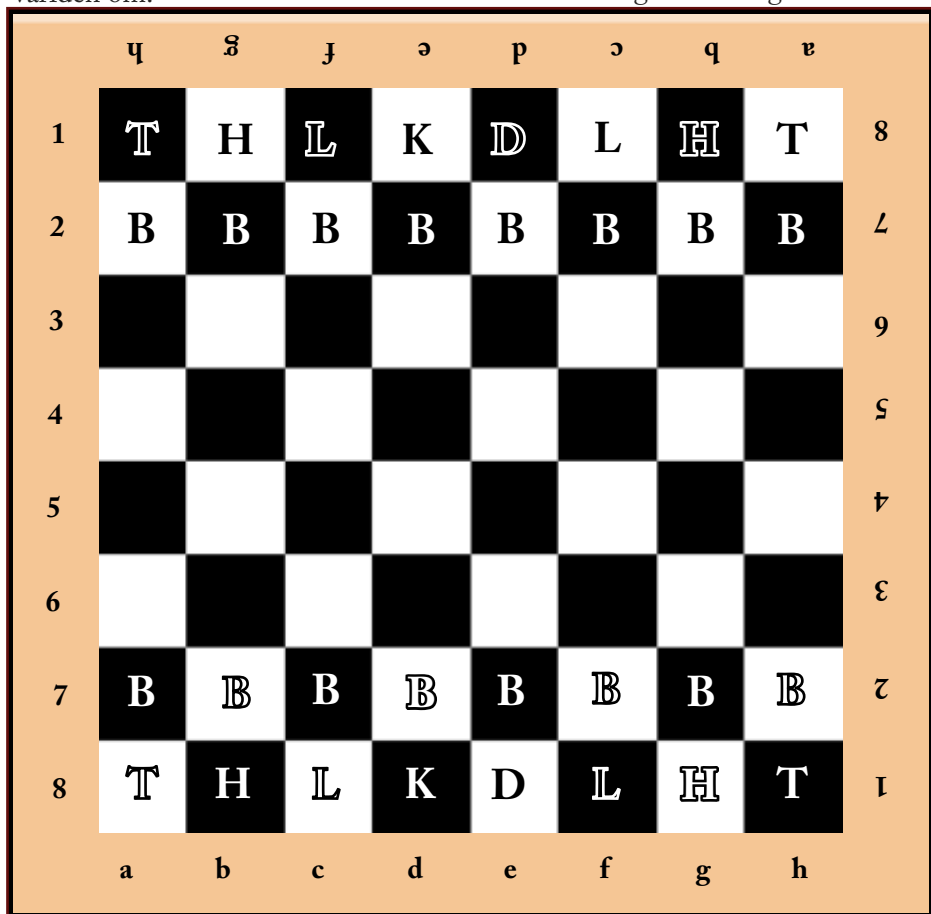
De senaste decennierna har schackspelande datorprogram som bygger på AI blivit klart bättre än mänskliga spelare.

Utgångsställning pjäser

Brädet placeras precis så här.

Pjäserna är namngivna med första bokstaven.

- B: Bonde T: Torn
- H: Häst L: Löpare
- D: Drottning K: Kung



Regler

Schack spelas mellan 2 motståndare som flyttar pjäser på en kvadratisk spelplan, ett s. k. schackbräde.

Spelarna utför dragen växelvis och spelaren med de ljusa (vita) pjäserna utför det första draget. En spelare sägs "vara vid draget" när motståndarens drag har utförts.

Målet i spelet är att sätta motståndarens kung i schackmatt, alltså när kungen sätts i schack och inte kan komma ur det.

Det är inte tillåtet att lämna eller ställa den egna kungen i schack, inte heller att slå motståndarens kung. Om ingen av spelarna kan sätta matt är partiet remi (oavgjort).

Pjäsernas gång

Endast en pjäs per ruta. Om en pjäs flyttas till en ruta där någon av motståndarens pjäser står, slås denna pjäs ut och tas bort från brädet som en del av samma drag.

Bara *hästen* kan hoppa över andra pjäser.

Kungen kan flyttas till en angränsande ruta. Den får aldrig vara hotad av någon av motståndarens pjäser. Kungen kan också flyttas genom rockad. Det innebär 2 rutor mot ett torn och flytta tornet till rutan bortom kungen. Det är bara tillåtet om spelaren inte har flyttat både kungen och aktuellt torn. Det får inte finnas några pjäser mellan dem.

Tornet kan flyttas hur långt som helst vågrätt eller lodrätt – bara det är tomt.

Löparen kan flyttas hur långt som helst diagonalt – bara det är tomt.

Drottningen kan flyttas hur långt som helst vågrätt, lodrätt eller diagonalt – bara det är tomt.

Hästen går 2 steg framåt och 1 åt sidan eller 1 fram och 2 åt sidan. Den enda pjäsen som får hoppa över andra.

Bonden kan i sitt första drag flytta 1 eller 2 steg framåt (den regeln infördes för att snabba upp inledningen). Sedan 1 steg framåt, om den rutan är tom. Bonden kan däremot endast slå ut en annan pjäs en ruta diagonalt framåt, eller en bonde en passant. Då kan den ena spelarens bonde tas av den andra spelarens bonde direkt efter utflyttning 2 steg; som om den endast gått ett steg.

Kan göras av spelare A direkt efter att spelare B flyttat en av sina bönder 2 steg och hamnat bredvid en av spelare A:s bönder. Om spelare B endast hade gått 1 steg hade spelare A kunna ta bonden. Regeln tillåter att detta motdrag ändå kan göras, som om spelare B bara hade gått ett steg.

Regeln infördes för att förhindra att 2-stegsregeln missbrukas.

När en bonde når sista raden måste den bytas ut mot en annan pjäs (inte annan bonde).

Brädspelsfavoriter

Jag själv spelade schack på datorn med hjälp påslagen när jag var yngre, annars gillar jag andra brädspel.

Labyrinth

Också ett strategispel. Kom 1986. Här är man beroende av vad motståndaren gör.

Spelplanen består av fasta och rörliga pappbrickor med vägar och stopp i en labyrinth.

Spelet går ut på att man ska ta sig till symbolerna man har på kort på handen och ”hem” igen.

Det gör man genom att skjuta de brickor på spelplanen som är lösa så man öppnar vägar dit man ska, man bör alltså tänka på att skjuta åt rätt håll.

Motståndaren har förstås sina symboler den ska till och då kan din färdväg helt förstöras.

Men motståndaren kan också ”tvingas” hjälpa, om båda ska fram ungefär samma väg eller om vägen.



Labyrinth

Eller så sitter man fast och kan inte göra någonting för att hjälpa sig själv. Då skjuter man antingen för att förstöra så lite som möjligt för sig själv (t. ex. långt ifrån där man står/ska i mål), eller förstöra för motståndaren. Har den bara ett kort kvar vet man ju var den ska.

Det här spelet hade vi på fritids och sedan köpte jag ett eget. En bra grej är att det går hyfsat att spela själv.

Othello

Kom 1883. På engelska heter det Reverse.

Svarta och vita runda plastbrickor med vilka man ska omringa motståndarens färg och vända till sin egen.

Vad jag ofta glömde är att man får vända även diagonalt, så det var tur att det var på fritids jag spelade, ofta med personal som var snäll och påpekade det.



Othello

Finn Fem Fel

GJORT AV: Charlotte Björk

FACIT PÅ SIDAN 27



Möhippa och svensexa

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: isof.se

Mö i möhippa är ett numera mindre vanligt uttryck för ogift kvinna. Efterledet hippa är detsamma som festlig tillställning, kalas. Det är troligen bildat utifrån interjektionen hipp, som ju används i en del festliga sammanhang för att utbringa ett leve för någon (t.ex. Hipp hipp hurra!) Äldsta kända belägget på möhippa är från 1932.

Svensexa är en sammansättning bildat av orden sven och sexa. Förledet sven är ett numera ovanligt uttryck för ogift man. Det är identiskt med namnet Sven. En hästkusk kan kallas körsven.

Sexa är detsamma som en lätt, festlig kvällsmåltid, ofta med alkohol. Det är bildat till räkneordet sex – sex på kvällen är en tid på dygnet då många intar sitt kvällsmål. Ordet lever kvar bl.a. i akademiska sammanhang, där man efter ett seminarium eller föreläsning på kvällen kan bjuda till sexa. Äldsta kända belägget på svensexa är från 1880.

Samma efterled finns i ordet huggsexa, vars ursprungliga betydelse har att göra med att sexan ofta var ett smörgåsbord, från vilket man högg för sig så gott man kunde. Skämtsamt kunde denna typ av sexa redan på 1800-talet kallas huggsexa. Detta har sedan fått överförd betydelse och i dag betyder huggsexa 'uppdelning av något där man försöker roffa åt sig så mycket som möjligt'.



Musikalen Så som i Himmelen

Såg på SVT Play på nyårsdagen 2024. Musikalen spelades först 2018-2019.

Jag älskar filmen (från 2004), men på flera sätt älskade jag faktiskt musikalen ännu mer.

Flera viktiga scener är bättre på teater-scenen än i utemiljö. Ibland är det ingen nackdel att ha mindre resurser på en teaterscen än på film.

Det enda som väl blev lite larvigt var att hon som spelar den gamla halv-döva tanten, Olga, inte är gammal alls.

Kända skådespelare

Allfixaren Arne har spelats av Morgan Alling, i föreställningen jag såg av Björn Kjellman.

Malena Ernman spelar Gabriella. Fyllot Conny spelas av Anders Ekborg.

Att spela funktionsnedsatt

I filmen spelas utvecklingsstörda Tore av icke utvecklingsstörda André Sjöberg. I musikalen av Rikard Björk.

Jag är otroligt känslig när det kommer till trovärdighet när man ska spela funktionsnedsatt. Både André och Rikard gör det med en sådan trovärdighet och tappar inte karaktären för en millisekund, så de hade båda lätt kunnat lura mig. När det gällde filmen var det först när jag såg bakomfilmen som jag såg att André faktiskt inte är utvecklingsstörd. Hade jag inte haft den vetskapen hade jag kunnat tro att Rikard är det.



VISSTE DU ATT...?

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: doktor.se, epilepsi.se, expressen.se, Violin.md på Instagram

Brysselkål rymmer tre gånger mer c-vitamin än apelsiner.

Bilen betyder mer för din vikt än inkomst, kön, utbildning och ursprung. Ju mer tid du spenderar i bilen på väg till jobb eller ärenden, desto större risk för övervikt.

Sill kommunicerar genom att prutta.

Plastikoperationer utfördes redan år 600 före Kristus.

Det är inte de smutsiga kalsongerna på sovrumsgolvet eller de tomma hyllorna i kylskåpet som får svenska kvinnor att tröttna på sina män. Det som stör svenska kvinnor mest är att den andra hälften inte pratar med dem.

Forskare som skapat en vetenskaplig formel för skräckfilmer har slagit fast att "The Shining" är den perfekta skräckfilmen. Några nyckelingredienser: isolerad miljö, stegrande musik och jaktscener.

Amerikanska flickor i 3-11-årsåldern har i genomsnitt 10 Barbiedockor.

Poeter dör unga - i genomsnitt blir poeter 62 år, pjäsförfattare 63 år och romanförfattare 66 år, enligt en forskare i Kalifornien.

En norsk studie visar att ögonfärgen kan ha stor betydelse för hur berusade vi blir. Blåögda personer är oftare blyga - vilket gör att de dricker mer alkohol för att slappna av.

De som lyssnar på snabb och hög musik krockar dubbelt så ofta som de som lyssnar på lugn musik.

Svenska män sover minst i Västeuropa. De över 35 år sover minst av alla - 6 timmar och 53 minuter per natt.

30-åriga kvinnor ljuger mest i sin cv. 77 procent av kvinnor i 30-årsåldern ljuger i meritförteckningen.

Var tionde svensk är beredd att plastikoperera sig. Antalet svenskar som är redo att lägga sig under skalpellen för att förbättra sitt utseende är nästan dubbelt så många som för ett år sedan.

3-4 15-24-åringar använder sms för att flirta, enligt en schweizisk undersökning. Bland de över 65 år har 9% någon gång skickat ett kärleks-sms.

I en ny undersökning har blondiner från hela England svarat ärligt om sin hårfärg. Över 80 procent av blondinerna erkände att de var falska blondiner.

Pablo Picasso var en av de män som arresterades 1911 misstänkta för stölden av "Mona Lisa".

Idealet för vår drömpartner ser olika ut i landet. Den viktigaste egenskapen är förmågan att få den andra att skratta. De enda som tycker annorlunda är män i Norrbotten. För dem är det viktigare att partnern städar och diskar efter sig.

1 av 3 nederländska män skulle hellre se sitt landslag spela i EM än att fira sin frus födelsedag.

4 av 10 tonårstjejer är missnöjda med sitt utseende.

I genomsnitt tar vi bara 27 minuters lunch. Mest stressade är kvinnor. 1 av 4 lämnar inte ens skrivbordet för måltiden. Tendensen är att luncherna blir kortare och kortare. År 2000 gjordes en liknande undersökning, då var lunchtimmen 36 minuter.

Skräcktoppen enligt 1000 utfrågade briter: 1. Småkryp 2. Terrorism 3. Ormar 4. Höga höjder 5. Döden

Vi håller oss friska framför datorerna – men blir sjuka av att jobba på dagis och fritids. Det visar Arbetslivsinstitutets kartläggning. I topp bland friskusarna ligger datorspecialister och övrig kontorspersonal. Sjukast blir lärare, förskollärare och fritidspedagoger.

Kvinnor över 50 år besöker krogar nästan lika ofta som kvinnor i 30-årsåldern, dricker mer vin och sprit och shoppar lika mycket som sina egna barn.

Barn till rökare är sämre i skolan, särskilt i matematik och språk.

Dom Perignon, benediktinermunken, anlätades ursprungligen av sin abbot för att ta bort bubblorna ur champagnen, enligt en ny bok om konsten att göra champagne.

DNA kan överföras från en person till en annan så enkelt som genom en handskakning. Vilket gör att man kan hitta en persons DNA på en brottsplats trots att han eller hon aldrig befunnit sig där.

Med rätt träning kan hjärnfunktionerna hållas intakta nästan hur länge som helst. Ny forskning har visat att nya nervceller kan bildas långt upp i 70-årsåldern.

Om du gillar att tugga på is kan det tyda på järnbrist. Så istället för att tugga på is, se till att få i dig järn.

Epilepsi kan utlösas av flera orsaker och en välkänd sådan är blinkande eller flimrande ljus. Fotokänslig epilepsi utlöses av visuella stimuli, särskilt de som innefattar blinkande ljus eller kontrasterande ljusa och mörka mönster. Den exakta mekanismen bakom det är inte fullt klarlagd.

Glödhoppor (eller Glöhopper)

KÄLLA: issuu.com

Glöhopper som vi säger i Hälsingland, är ett ojäst bröd som ursprungligen gräddades på röd glöd.

Naggande goda!

Gräddas i stekpanna på spisen eller på häll, blir cirka 35 stycken.

Recept

1 liter filmjök

3 deciliter sirap

4 teskedar bikarbonat

4 teskedar salt

Cirka 14-16 deciliter rågsikt

Gör så här

1. Blanda allt utom rågsikt i en stor skål eller bakmaskin. Rör ner 14 deciliter, lite i taget.

Häll i mer om degen känns för lös, den ska vara kletig men fast.

2. Lägg degen på bakbord med rågsikt på och forma till en längd.

Dela längden i cirka 35 bitar.

Platta till varje del ordentligt med rågsikt. Kavla ut bitarna till runda kakor, cirka 1 centimeter tjocka, vänd ett par gånger och avsluta med kruskavel om du har en.

3. Borsta av mjölet med en brödpensel. Stek dem i stekpanna, gärna i gjutgärn och utan smör, på medelhög värme cirka 30 sekunder per sida eller tills de har fått lite färg. Låt svalna under bakduk till hanterbar temperatur.

Äts, helst lite varma, med smör och ost eller messmör.

TEXT: Stina Palm

Bollstabruk

Byn Bollstabruk (Bollsta i folkmun) ligger vid Bollstafjärden, cirka 1 mil nordväst om Kramfors mot Sollefteå.

Borgberget

Cirka 2 kilometer väster om Bollsta mot Forsed ligger en av Sveriges 3 nordligaste fornborgar på Borgberget i Stensätter. Borgen är den i särklass bäst bevarade från denna tidsperiod, i folkvandringstid, 400-800 e. Kr. Berget stupar brant på 3 sidor.

Endast den åt sydost kan bestigas till fots.

Borgbergets topp når du efter en promenad på cirka 800 meter från bommen på Svartbäcksvägen i Stensätter. Promenaden kan vara krävande.



På toppen har uppförts en kallmur med en öppning, där en stig kommer från skogsområdet nedanför berget. På varsin sida om öppningen ligger större stenhögar. Detta har tolkats som att det har funnits några torn med en träport som skydd för ingången. Själva försvarsmuren består av 2 armar, åt söder med en kortare del, som snart når bergsstupet och norr en cirka 150 meter lång del som går mot en högre liggande del av berget. Denna del av muren är på sina ställen cirka 3 meter bred vid basen. På översidan lutar den svagt inåt. Utanför huvudmuren kan man se rester av ytterligare en mur av sten.

Ytterlännäs gamla kyrka

Medeltidskyrka bestående av flera olika stilepoker. Stenkyrkan är från 1200-talet, valv och kalkmålningar från 1400-talet och kyrkans träinredning är helt orörd sedan 1700-talet.

Kör mot Sollefteå men sväng av mot Nyland. Efter cirka 500 meter når du en skylt som leder dig vänster till gamla kyrkan en bit från vägen.



TEXT: Stina Palm

KÄLLA: Broschyr från Höga kustenhotellet

Jägerstenåldern

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: so-rummet.se

Jägerstenåldern är den äldsta och större delen av stenåldern (i Europa cirka 40 000-10 000 f. Kr.) då människorna levde på jakt, fiske och främst som samlare.

Under den här delen av stenåldern levde människorna i mindre grupper eller stammar som vandrade mellan olika lokala platser i landskapet och letade efter föda.

Befolkningen var glest utspridd över vidsträckta områden.

Människorna levde i regel i månader utan att se eller höra någon utanför sin egen grupp. Under hela livet träffade man på sin höjd några hundra människor.

Männen var i regel ansvariga för jakten, medan kvinnornas ansvar i första hand var att ta hand om barnen och att samla in ätliga växter i den närmaste omgivningen.

Redskapen som människorna använde tillverkades av trä, ben och sten (främst flinta).

Handeln mellan grupper av människor begränsades mest till prestigeladdade (högt ansedda) varor som snäckskal, bärnsten och färgpigment.

Tillvaron styrdes helt och hållet av jakten på föda vilket gjorde att man levde ett kringflackande liv i bytes-

djurens fotspår. Detta framgår tydligt i fornfynd och grottmålningar.

Målningarna vittnar också om en religiös världsbild, starkt präglad av den djurvärld som utgjorde grundförutsättningen för människornas existens. Jäger- och samlarlivet varierade stort mellan årstiderna och beroende på region, men över lag verkar dessa människor ha haft ett mer behagligt och givande sätt att leva än flertalet bönder, herdar, arbetare, soldater och kontorsslavar som följde i deras spår.

I Sverige

Ungefär samtidigt som jordbruksrevolutionen inleddes i Mellanöstern började det tjocka istäcket över Sverige ge vika. Stenåldern i Sverige är alltså oerhört kort, sett i ett internationellt perspektiv.

Den tidigaste kända boplatsen i Sverige ligger i Skåne vid Finjasjön. Den är ungefär 13 000 år gammal och beboddes av renjägare som höll till vid iskanten. Befolkningen under den äldre stenåldern (cirka 11 000-8 200 f. Kr.) var mycket liten. Kanske kunde de räknas i bara hundratal. När isen började ge vika på allvar spred sig människor upp över Götaland, Svealand och Norrland. Vid mellanstenålderns slut, cirka 4000 år f. Kr. hade befolkningen ökat till kring kanske 25 000. Jägerstenåldern avlöstes nu av bondestenåldern (den yngre stenåldern) då befolkningsantalet ökade i något snabbare takt.

Bondestenåldern

Bondestenåldern (yngre stenåldern) inleddes för cirka 12 000 år sedan då folk i Mellanöstern började odla grödor (ätbara växter) av olika slag och ha tama djur. Människan blev därmed bofast och kunde ordna tillvaron på ett effektivare sätt. Det blev nu möjligt att försörja en större befolkning varefter de första byarna växte fram.

Men övergången till jordbruk medförde också att människorna fick arbeta hårdare och leva mer tätt tillsammans. Därmed blev de bl. a. mera utsatta för sjukdomar.

Som bofasta växte det totala välståndet och det började så småningom uppstå en skillnad mellan de som var fattiga och de som var rika.

Utvecklingen från jägar- och samlarsamhället till jordbrukssamhället innebar en enorm omställning av människans levnadsvillkor. Händelsen kallas därför ofta för jordbruksrevolutionen.

I Sverige

Jordbruksrevolutionen spreds från Mellanöstern, via Balkanhalvön norrut i Europa. Den nådde alltså Sverige omkring eller något före 4000 f.Kr. Bronsåldern och järnåldern inträffade betydligt senare i Sverige än längre söderut i världen. På den tiden tog det lång tid för nymodigheter (t.ex. uppfinningar, utveckling av redskap och metoder etc) att spridas och slå igenom i avlägsna länder.

Om jordbruket fördes till Sverige genom en invandring av ett nytt folk vet vi egentligen ingenting om.

Det är heller inte klarlagt när det svenska språket, eller snarare dess tidiga föregångare, började talas här. Såväl jordbruk som språk kan ha spritts främst genom kulturell påverkan. Någon större invandring behöver inte förutsättas för de omvälvande händelser som ändå ägde rum.

Ändå menar många forskare att de dramatiska förändringar som skedde cirka 2000 f.Kr. var följden av ett nytt folks inträngande. Ett indoeuropeiskt folk, som alltså skulle ha haft med sig det indoeuropeiska språket. De utmärkte sig genom en ny typ av båtformig yxa och deras kultur kallas därför båtyxekulturen eller numera oftast stridsyxekulturen. Båtyxefolket hade troligen också med sig hästen.

Det som talar för en viss konfrontation mellan kulturer talar att man funnit ovanligt många skelett med krossade skallar från denna tid. Till spekulationerna i samband med detta hör också att vi vid denna tid skulle ha fått våra nya gudar: asagudarna. De skulle, enligt Ynglingasagan, ha kommit från Mindre Asien (det som idag är Turkiet).

Under bondestenåldern förändrades gravskicket gradvis. På många ställen runt om i Sverige finns imponerande storstensgravar. Hällkistor användes även under bronsåldern och in i järnåldern. En annan kulturyttring var de berömda hällristningarna.

De rikaste blev rikare

Många har blivit fattigare under de tre senaste åren.

Nästan hälften av alla människor i världen har mindre pengar nu.

Samtidigt har världens fem rikaste män blivit dubbelt så rika.

De fem rikaste har blivit nästan 5 000 miljarder kronor rikare.

Det är ungefär lika mycket som hela den svenska staten kostar i åtta år.

En av de rikaste är Elon Musk som äger företaget Tesla.

En annan är Jeff Bezos som startade sajten Amazon.

Experter varnar för att det kan bli problem i världen när skillnaderna mellan rika och fattiga ökar så mycket.

Det kan starta krig och bråk. Redan nu dör fler människor för att skillnaderna ökar.

Till exempel i Etiopien, Sudan, Jemen och Afghanistan.

Men även i Sverige är skillnaderna ett problem.

Det är tydligt att det är vanliga människor som förlorar när det är kris i världen.

De stora företagen fortsätter att tjäna mycket pengar.

En del vill att de rikaste ska betala mer i skatt och att företagen ska ge mer av vad de tjänar till de som jobbar i företagen.

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: 8sidor.se



FOTO: Henrik Ström

Eurovision Song Contest

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: 8sidor.se

I maj kommer artister från stora delar av Europa samt Australien till Malmö i Sverige för att tävla i musik.

Det efter att Sveriges Loreen vann tävlingen förra året.

Nu har Sverige lika många vinster som Irland, 7.

När tävlingen har gått i Sverige har det varit i Stockholm, Göteborg eller Malmö.

Stockholm har varit värd 3 gånger:

1975 (ABBA vann 1974. 2 av gruppmedlemmarna kommer från Stockholm),

2000 (Charlotte Nilsson vann 1999),

2016 (Måns Zelmerlöw vann 2015)

Malmö 2 gånger:

1992 (Carola Häggkvist vann 1991),

2013 (Loreen vann 2012)

och så blir det en 3:e gång nu 2024

Göteborg 1 gång:

1985 (Herrey's vann 1984.

De kommer från Göteborg)

TV-programms format

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: linkedin.com

Många tv-program är producerade i ett annat land och det landet, tv-bolaget eller produktionsbolaget äger rättigheterna.

Det innebär att andra länder som sänder sina egna versioner måste hålla sig inom vissa ramar, men i övrigt kan anpassa.

”Ett TV-format är ett koncept eller en mall för ett program som kan anpassas och produceras i olika länder, på olika språk och i olika kulturer.

Expedition: Robinson har ursprungsland Sverige (men upphovsrätten innehas av en australiensare) och sedan har det spridits till många länder, t. ex. USA och Australien som *Survivor* (Överlevare).

Ursprungsformatet till *Let's Dance* (som det även heter i Tyskland) är brittiskt och heter där *Strictly Come Dancing*. I USA och Australien heter det *Dancing with the Stars*. I Norge och Danmark sänds programmet under namnen *Skal vi danse* respektive *Vild med dans*.

Både Ryssland och Polen har också sänt programmet under egna namn. Ett ibland kritiserat moment har varit dansduellerna. Sådana typer av inslag är sådant som ett format kan hindra ett land från att ta bort.

Ursprungsformatet till *Allt för Sverige* är faktiskt norskt, *Alt for Norge*.

Fångarna på fortet (på TV3 under namnet *Fortet*) sänds även i bl. a. Frankrike som *Fort Boyard*.

En av alla dejtingsåpor som gått i Sverige, men med annat ursprungsland är *Min mamma, din pappa* (singelföräldrar som i smyg paras ihop av sina barn) som gick här i våras finns i en amerikansk och en australiensisk version – båda med samma namn: *My mom, your dad*.

I de andra länderna röstades deltagare ut, så där var det en klassisk dokusåpa. I Sverige kom istället nya deltagare in efter hand.

Biggest Loser är ett amerikanskt format. Programmet har även gått i Australien (från början med samma amerikanska tränare), de 2 länder i världen med den mest överviktiga befolkningen och i bl. a. Sverige. I alla länderna under samma namn, bara med landets namn i titeln. Även i det här programmet hade man moment som kritiserats i Sverige, frestelsetävlingar.

Musikdokusåpor har det funnits gott om. Flera gick bara en säsong i Sverige, bl. a. *X-Factor* (namnet kan översättas med ”det”, en odefinierbar egenskap) har sänts i flera år både i Storbritannien och Australien.

Idol (om originalet är *American Idol* eller brittiska *Pop Idol* vet jag tyvärr inte).

Så ska det låta har en norsk version, *Beat for Beat*.

Äldre och kvinnor drabbas värst av halkan

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: senioren.se

Var fjärde kvinna över 55 år har någon gång skadat sig allvarligt efter att ha halkat. Halkan gör också att många rör sig mindre utomhus.

Halkrapporten visar hur svenskarna upplever halka och det är inte så uppmuntrande läsning.

Viktiga slutsatser från rapporten:

6 av 10 svenskar rör sig mindre utomhus under vintern.

25% av svenskarna uppger att halkan är ett hinder för dem.

Äldre och kvinnor drabbas värst av halkan.

3 000 kvinnor drabbas varje år av en fraktur efter att ha halkat.

Kvinnor 65+ står för var tredje halkrelaterad fraktur i Sverige.

Svenskarna drabbas i snitt av 374 frakturer om dagen – men siffran är betydligt högre under hala vinterdagar.

Trots halkan använder 63% av svenskarna helt vanliga skor när det är halt ute.

25% av alla kvinnor över 55 år har fått långvariga besvär eller tvingats söka vård p.g.a. att de halkat.

30% av alla fallolyckor i november-februari ledde till mer än 30 dagars sjukfrånvaro.

I Sverige är den årliga kostnaden för halkolyckor elva miljarder kronor.

Varför drabbas äldre kvinnor mest?

Visst är det tråkigt att se att halkan besvärar så många, särskilt när det faktiskt finns lösningar på problemet. Våldigt få svenskar vet i dag att världens mest sålda dubbsko kommer från Sverige och att de garanterat håller en på benen när det är halt. Förhoppningsvis kommer användandet av dubbskor vid halka framöver vara lika självklart som att använda dubbdäck på vintern.

Varför just äldre kvinnor drabbas extra hårt är svårt att veta. Förmodligen är det flera orsaker. Ju äldre man blir desto sämre blir balansen och benägenheten att snubbla eller halka ökar.

Finns ett samband

Historiskt har man inte ansett att det finns ett samband mellan fotledsfrakturer och benskörhet. Det brukar vara handleder, höfter, ryggkotorna eller överarmar som anses vara lättare att få benbrott i. Men mycket talar för att det finns ett samband mellan fotledsfrakturer och benskörhet.

En högst tänkbar förklaring är att män är mer benägna att ta bilen när de ska någonstans medan kvinnor i stället promenerar.

Grus i ögonen

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: femina.se

Vi vet alla hur det är när man vaknar på morgonen och har torrt ”grus” i ögonvrån (sovgrisar kallades det hemma när jag var liten).

Men vad beror det på, varför dyker det bara upp efter en natts sömn och vad innebär det egentligen?

Du känner nog igen känslan – du vaknar efter en god natts sömn och när du gnuggar dig i ögonen känner du små grusiga korn kring ögonen och i ögonvråna.

Vad är ögongruset egentligen?
Varför dyker det bara upp efter natten?

Även om ögongruset inte har något vetenskapligt namn så är det helt naturligt i rimliga mängder. Det är en samling av döda hudceller, slem, damm och bakterier – som du alltid har i dina ögon, men som du under dagtid bara blinkar bort regelbundet.

Gruset, som är geggigt innan det stelnar, kommer från bindhinnan i ögat som producerar smörjämnen till tårvätskan, som i sin tur håller ögonen återfuktade och rena. När vi är vakna hjälper bindhinnan till att skölja bort inkräktande partiklar, bakterier och annat från ögonen genom att blinka.

På natten blinkar vi ju dock inte och då byggs smuts, slem och bindhinnans olja upp och samlas i ögonvråna.

Allt detta är helt naturligt och något som enkelt sköljs bort när du tvättar ansiktet på morgonen. Det du ska vara vaksam på är om du märker att du vaknar med mer ögongrus än vanligt, eller att ögonen till och med har klibbat igen. Då kan det vara så att du har ögoninflammation eller har överaktiva körtlar i ögonen.



Avsaknad av anlag för permanenta tänder

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: tv3.se, Instagram

Jag har vetat i halva mitt liv att jag saknar anlag för permanenta tänder under vissa av mina mjölk tänder. Mjölk tänder som jag inte tappade, vilket inte är konstigt eftersom inga permanenta tänder tryckte på underifrån.

Min nuvarande tandläkare berättade för mig att det faktiskt är vanligt att sakna anlag för några permanenta tänder. Han vidareutvecklade det här väldigt intressant, men jag har det inte nedtecknat eller inspelat. Det jag minns är att han sa att det är vanligast på framtänderna.

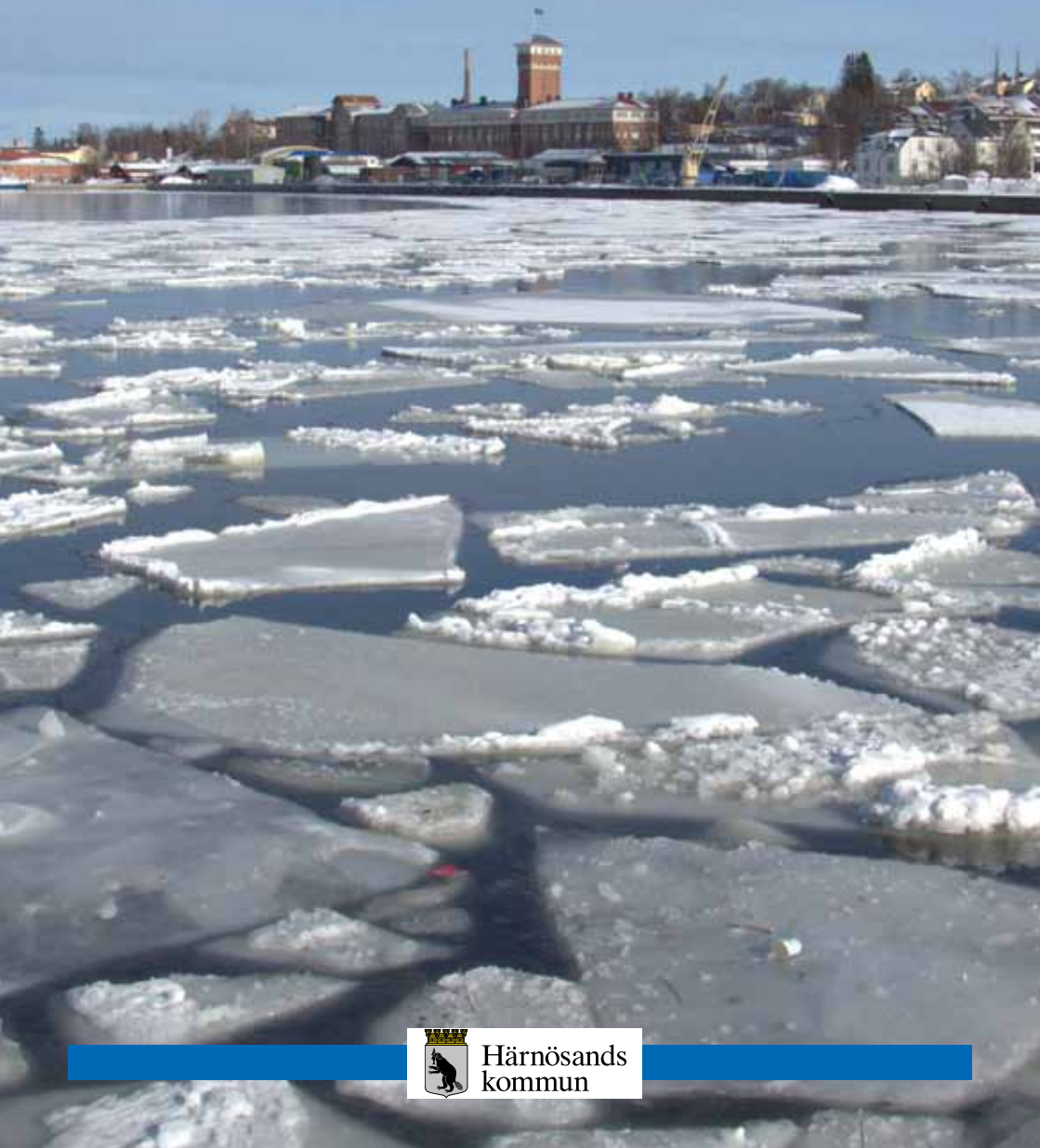
Strax efter att jag fick reda på att jag själv saknar anlag såg jag en tjej på tv som också gjorde det. I det fallet ville tandläkaren dra ut tänderna och sätta in fejk tänder. Hon hade för lite ben i känen för att fästa de nya tänderna i, så först behövde man flytta dit ben. Den processen tog allt som allt 1,5 år.



FACIT



PAPPER OCH STYGN



Härnösands
kommun