

Stinas

artiklar 38

INNEHÅLL

3 Gammalt hantverk

4-7 Flodhäst

8 Tjejmilen, ny biskop i Härnösands stift,
vika näckros

9 Valutor

10-11 7 skillnader mellan OS och Paralympics

12-14 De 6 lättaste språken att lära sig som svensk

15-17 Spanska i olika länder

18-20 Felställningar av ben och fötter

21-26 Gastronomi

27 Nybron byts ut

28 Därför blir du alltid kissnödig när du är nervös

29-31 **Införelser mat EU**

32-33 Tunna blå linjen

34-35 Afantasi

Gammalt hantverk

Korgar

Att tillverka korgar är ett mycket gammalt hantverk, förmodligen ett av de allra äldsta. Korgar finns på de flesta platser på jorden.

Tillverkningsteknikerna är likartade världen över, medan materialen skiftar beroende på vad som finns att tillgå lokalt.

Ett material man kan göra korgar av är rotting, som på den här bilden. Rotting är en klångväxt (egentligen en palm) som ofta förväxlas med bambu, men det som utmärker rotting är att den kan böjas och formas till t. ex. stolar och bord. Totalt finns det närmare 600 olika sorters rottingväxter, varav ett 50-tal används för möbelproduktion och annat (en del är också ätliga).



Svensktillverkad rottingkorg

Båtar

Ett annat mycket gammalt hantverk är båtbygge. Det har man sysslat med sedan mellan 8200 och 7600 f. Kr.

Världens äldsta bärgade båt är Pessekanoten, en urgrävning ur den ihåliga trädstammen från ett *Pinus sylvestris* och konstruerad någon gång mellan 8200 och 7600 f. Kr.



Pinus sylvestris

FOTO: Gunnar Ries

Flodhäst



Flodhäst (*Hippopotamus amphibius*) är ett däggdjur som lever i Afrika, främst söder om Sahara. Flodhästar lever i flock och tillbringar större delen av sin tid stående i vatten.

Systematik och utbredning

Flodhästen förekommer i Afrika söder om Sahara. Tidigare var de även vanliga i Nilen i Egypten, men där är flodhästen numera utrottningshotad. Dessutom fanns den för 3500 år sedan även i Mesopotamien och nordvästra Afrika. På slätten kring floden Jordan överlevde de lite längre men dog ut där för cirka 2000 år sen.

Flodhästen beskrevs vetenskapligt 1758 av Carl von Linné under det nuvarande vetenskapliga namnet *Hippopotamus amphibius*.

"Hippopotamus" härstammar från gammalgrekiskans ἵπποπόταμος, hippo-potamos, från ἵππος, hippos, som betyder "häst" och ποταμός, potamos, som betyder "flod".

Flodhästen utgör typart inom familjen Hippopotamidae som även omfattar dvärgflodhästen som placeras i ett annat släkte inom familjen.

Flodhästarna tillhör ordningen par-tåiga hovdjur tillsammans med bl. a. kameler, kor, hjortdjur och grisar, men är inte närbesläktade med dem.

Fram till 1909 antogs flodhästarna vara närbesläktade med grisar p.g.a. likheter vad gäller kindtänderna. Men forskning, som på senare tid bekräftats av genetiska studier visar att deras närmsta släktingar är valarna. Den gemensamma förfadern till valar och flodhästar urskiljde sig från övriga partåiga klövdjur för cirka 60 miljoner år sedan. Den äldsta kända flodhästen är släktet *Kenyapotamus*, funnet som fossil i Afrika och dateras till cirka 16 miljoner år gammalt.

5 underarter av flodhästen har beskrivits utifrån skillnader i skallen och geografiska skillnader:

H. a. amphibius – Tanzania och Moçambique

H. a. kiboko – finns i Kenya i området kring Afrikas stora sjöar och i Somalia på Afrikas horn.

H. a. capensis – finns från Zambia till Sydafrika

H. a. tschadensis – finns i Västafrika till Tchad

H. a. constrictus – finns i Angola, södra Demokratiska republiken Kongo (Kongo-Kinshasa) och Namibia

De föreslagna underarterna har inte accepterats i någon större utsträckning och skillnaderna är små, men tydliga.

Utseende

En vuxen flodhäst är 2,9-5 meter lång (huvud och bål) och en svansen är 4-5,5 centimeter. Mankhöjden är cirka 150 centimeter eller något mer.

Individerna väger vanligen 1-2,5 ton och enstaka hanar har noterats med vikt uppåt 4 ton. Tillsammans med noshörningar är arten det näst tyngsta landlevande däggdjuret, efter elefanter. Flodhästen har ett mycket stort huvud som är tillplattat och brett och kan väga upp till 450 kilo.

Flodhästen har i många avseenden en kropp anpassad till vatten. Kroppen liknar en tunna och den har korta ben samt simhud mellan tårna. Den har tydligt utstående öron, ögon och näsöppningar vilka är de enda kroppsdelar som är över vattenytan när djuret ligger i vattnet. Huden är främst grå-violett till kopparbrun med mörkbrun skugga på ovansidan. Runt ögon och öron är huden däremot rosafärgad. Artens kropp ser naken ut men den är glest täckt med korta fina hår. Flodhästen avsöndrar ett rödaktigt sekret från körtlarna i huden. Med vätskan hålls huden fuktig när flodhästen vistas utanför vattnet. I äldre berättelser antogs p.g.a. den röda färgen att arten "svettas blod".

Flodhästar har 40-44 tänder. I varje käkhalva finns 2-3 framtänder, 1 hörntand, 4 premolarer och 3 molarer. Fram- och hörntänder liknar betar och de växer hela tiden. Hanarnas nedre hörntänder blir ibland 50 centimeter långa. Hörntänderna används vanligen under strider och framtänderna för att gräva.

Ekologi

Flodhästen föredrar floder med långsamt flytande vatten på 18-35 °C.

De behöver områden med gräs i vattendragens närhet.

Flodhästar lever ensamma eller i flockar på vanligen upp till 15 medlemmar. Ibland förenas flera flockar till en stor grupp med upp till 150 individer. Varje flock har ett tydligt avgränsat revir som markeras med avföring. Äldre hannar lever ibland ensamma men oftast är de ledare för en flock som består av honor, ungar och ibland unga hannar. Reviret försvaras genom strider som kan döda ena eller ibland båda rivalerna.

Flodhästar är bra anpassade till livet i vatten. På land svettas de mycket och ibland bränner de sig i solen. De är bra dykare och kan stanna upp till 5 minuter under vattenytan.

De stänger då sina näsöppningar.

Flodhästarna kan däremot inte simma. Oftast går de på botten eller utnyttjar vattnets lyftkraft.

Flodhästkroppens densitet (täthet) är lite högre än vattnet så den sjunker sakta och kan gå på tå över botten.

Men om den fyller sina lungor med luft och håller andan minskar luften flodhästens täthet och den kan hålla sig flytande utan ansträngning.

Rörelserna på land är vanligen långsamma. Däremot kan springande flodhästar vara i upp till 0,3 sekunder med alla 4 fötter i luften.

Oftast använder de natten till att äta gräs. I sällsynta fall sägs flodhästar som åt ett kadaver. Flodhästens mag-

och tarmsystem är egentligen inte utvecklat för animalisk föda.

Antagligen var de dokumenterade individerna sjuka eller köttet åts bara för att kompensera saltbristen.

En vuxen flodhäst äter cirka 40 kilo växtmassa per dygn. För att nå sina betesplatser vandrar flodhästar ibland 5-10 kilometer och skapar på så sätt tydliga stigar.

När den driver i vattnet med näsborrarna över vattenytan sjunker antalet hjärtslag från 60 på land till 20 per minut. Samtidigt andas de bara 0,2 gånger per minut istället för 7-10 gånger per minut som på land.

Lejon, hyenor och krokodiler kan jaga unga flodhästar, men det händer mycket sällan p.g.a. föräldrarnas försvarsförmåga.

Fortplantning

Flodhästar parar sig under torkan och efter dräktigheten, cirka 8 månader (227-240 dagar), föds under regntiden oftast 1 enda unge. Ungen väger vid födelsen 25-55 kilo och föds med bakfötterna framåt.

Före födseln lämnar honan flocken och hon kommer tillbaka efter 10-14 dagar. Efter den första månaden ersätts modersmjölken stegvis med växtämnen och efter cirka 6-8 månader slutar honan att ge di. I djurparker blir ungen tidigast köns mogen när den är 3-4 år gammal (oberoende av kön). I naturen parar sig hanar tidigast efter 6-13 år och honor efter 7-15 år.

De flesta hanar parar sig inte innan de är 20 år gamla eller senare p.g.a. att de saknar egen flock.

I naturen blir flodhästar 35-50 år gamla. Med människans vård kan de leva till 53 (t. ex. i Berlins zoo) eller 61 år.

Flodhästen och människan

Den kan vara aggressiv och farlig för människan. Djuret jagas för köttets eller för nöjes skull. Flodhästar uppfattas ofta som fridfulla men det är felaktigt. Ett vanligt påstående gör gällande att de dödar fler människor per år än andra stora afrikanska djur som lejon och krokodil men vetenskapliga studier som stödjer denna tes saknas.

Det största hotet mot arten är illegal eller okontrollerad jakt för köttets och elfenbenets skull. Det sker främst i länder där uppror mot statsmakten är vanliga. I flera länder inrättades nationalparker, biosfärområden eller andra naturskyddsområden men det finns även stater där dessa åtgärder saknas. Handel med artens betar är vanligt förekommande. Till exempel såldes 1991/1992 uppskattningsvis hörntänder som motsvarade en vikt av 27 000 kg.

Ett annat hot mot flodhästen är vattenföroreningar och minskande antal vattenpölar p.g.a. bevattningsprojekt för lantbruket. IUCN uppskattar att hela beståndet minskade med 30% 1978-2008 och listar arten som sårbar (VU).

Tjejmilen

Tjejmilen är en årlig löpartävling i Stockholm som arrangeras av Hässelby SK och Spårvägens FK.

Tävlingen har bara en damklass och springs på en 10 kilometer lång bana runt Djurgården.

Första gången Tjejmilen arrangerades var den 19 augusti 1984. Sedan några år tillbaka ingår Tjejmilen i Finnkampen när den sistnämnda går i Sverige.

KÄLLA: tjejmilen.se, Wikipedia

Ny biskop

I slutet av september i Uppsala domkyrka vigdes Teresia Derlén till ny biskop i Härnösands stift.



Vika näckros

Har du vikt loppor kommer du känna igen en del av stegen.

1. Ta en stadig servett och vik ut den med baksidan uppåt.
2. Vik in alla 4 hörnen mot mitten och se till att det blir ordentliga veck.
3. Vänd servetten med framsidan uppåt och vik in flikarna mot mitten, se till att det blir ordentliga veck.
4. Vik upp flikarna från baksidan så att servetten ser ut som en näckros.
5. Mittenflikarna vill gärna "smita", så ställ gärna glaset eller lägg en macka eller så där.

OBS! Det är lite tidskrävande och bökiigt, så se till att du har gott om tid och var försiktig när du ska förflytta dem från där du vet till tallriken.

Valutor

KÄLLA: rulesforuse.org

\$	AUD	Australisk dollar
ман	AZN	Azerisk manat
лв	BGN	Lev
\$	CAD	Kanadensisk dollar
	CHF	Schweizisk franc
\$	CLP	Chilenska peso
Kč	CZK	tjeckisk krona
kr	DKK	Dansk krona
€	EUR	euro
£	GBP	Pund sterling
\$	GYD	Guyana Dollar
Ft	HUF	Forint
Rp	IDR	Rupiah
¥	JPY	japansk yen
лв	KGS	Kirgizistansk som
₩	KRW	koreansk won
\$	MXN	Mexikansk peso
kr	NOK	Norsk krone
\$	NZD	nyzeeländsk dollar
zł	PLN	Polsk zloty
kr	SEK	Svensk krona
\$	SGD	singaporiansk dollar
฿	THB	Thai baht
₺	TRY	Turkisk lira
\$	USD	US-dollar
XPF	XPF	CFP-franc
R	ZAR	Sydafrikansk rand

7 skillnader mellan OS och Paralympics



Vusi vilanculos

Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International



SpinnerLaserz

Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International

Med sin historia, logotyper och de sporter som är representerade är dessa två internationella sportevenemang inte helt lika.

De paralympiska spelen i Paris startade onsdagen den 28 augusti. "Den första matchen har kommit till sitt slut, den andra matchen är på väg att dra igång och bjuda oss på lika starka känslor", säger Marie-Amélie Le Fur, ordförande för franska paralympiska och Det sa sportkommittén till Le Monde. I verkligheten är dessa två back-to-back-tävlingar inte riktigt desamma. Här är minst 7 skillnader, varav några håller på att utjämnas.

Ursprunget: Två nivåer med 50 år från varandra

Inspirerad av antik grekisk tradition återföddes de olympiska spelen i sin moderna form i Aten 1896, under impuls av fransmannen Pierre de Coubertin. 1924 tillkom en vinterupplaga i Chamonix, i de franska alperna.

Paralympics, å andra sidan, har sitt ursprung i Stoke Mandeville, ett militärsjukhus norr om London, 1948. Den tyske neurologen Ludwig Guttmann kom på ett sätt att uppmuntra till fysisk träning bland sina paraplegiska (halvkroppsförlamade) patienter, offer och veteraner från andra världskriget. Han organiserade de första World Wheelchair and Amputee Games, som senare blev Stoke Mandeville Games.

De nionde Stoke Mandevillespelen, som hölls i Rom 1960, en vecka efter OS, anses vara de första paralympiska spelen i ordets rätta bemärkelse. 16 år senare, 1976, hölls vinterparalympics i Örnsköldsvik.

Rutten för fackelstafetten för Paris 2024 var en påminnelse om detta historiska arv. Facklan lämnade Stoke Mandeville innan den gick genom Frankrike 25-28 augusti. Den olympiska lågan kommer från den antika platsen Olympia, Grekland.

Symbolerna: Två logotyper, två motto och två psalmer

De 5 olympiska ringarna designades av De Coubertin 1913 och representerar de fem kontinenterna.

Deras färger påminner om de olika nationernas flaggor.

Det tog 28 år för Paralympics att få officiell representation. Sedan det skapades 1988 har emblemet genomgått flera utvecklingar och symboliserar "rörelse", enligt Internationella paralympiska kommittén (IPC).

Ursprungligen bestod den av 5 former med de olympiska ringarnas färger.

1994 behölls endast 3 former (1 röd, 1 blå och 1 grön) för att skilja den från den olympiska logotypen.

Dessa förfinades sedan 2004 och blev kommaliknande former kända som "agitos" (det latinska ordet agito som betyder "jag rör mig").

Utöver ringarna är devisen "Faster, Higher, Stronger" även reserverad för OS. Paralympiska spelen har sitt eget motto: "Spirit in Motion".

Samt "Framtidens anthem", komponerad av fransmannen Thierry Darnis och skriven av den australiensiska låtskrivaren Graeme Connors, som skiljer sig från den olympiska hymnen.

Å andra sidan, under denna upplaga, delar båda tävlingarna samma Paris 2024-embblem: en gyllene cirkel med en vit låga inuti.

Plats: Mot en värdstad och delade webbplatser

Fram till 1988 hölls OS och Paralympics inte alltid i samma stad eller land. 1968 hölls sommar-OS i Mexiko City, medan vinter-OS hölls i Grenoble, Frankrike; 1980 delades vinterspelen; OS hölls i Lake Placid, USA och Paralympics i Geilo, Norge.

Seoul var den första staden som var värd för båda spelen, sommaren 1988. Nästa vinterspel hölls i franska Albertville, 1992. De internationella olympiska och paralympiska kommittéerna undertecknade sedan "One Bid, One City"-avtalet, som trädde i kraft 2008 för att säkerställa att värdstäderna alltid skulle stå värd för båda spelen och erbjuda samma tävlingsinfrastruktur och faciliteter, såsom Olympic Village, catering och sjukvård.

Arenor är inte nödvändigtvis samma. OS i Paris 2024 lanserades med en spektakulär 6-kilometers föreställning nerför Seine till Trocadéro, medan öppningsceremonin för Paralympics, inte heller på en stadion, gick nedför Champs-Élysées till Place de la Concorde.

KÄLLA: paralympic.org, lemonde.fr

De 6 lättaste språken att lära sig som svensk

1 och 2. Norska och danska

Även om norska är lite lättare att lära sig, får våra grannspråk dela på förstaplatsen – p.g.a. att de är så pass lika.

Norskan och danskan har så mycket ordförråd och grammatik gemensamt med svenskan att vissa lingvister t.o.m. hävdar att de 3 språken ska ses som dialekter av samma språk.

Men alla som någon gång har suttit framför ett danskt tv-program och tänkt "nu ska jag försöka att inte titta på texten" vet att det är en överdrift.

Det är 3 olika språk. Men de är inte så svåra att lära sig! Vi behöver i princip bara utsätta oss mer för språken, t. ex. genom film, TV, podcasts eller musik. Vi tittar med text, kanske testar utan text, lär oss nya ord bara från sammanhanget, eller så pausar vi och googlar. När vi sedan plöjt en halv säsong på en dag är det omöjligt att låta bli att prata låtsasnorska. Vi måste lära oss de ord och de delar av grammatiken som är olika och ta in dem i vår låtsasnorska eller -danska, för att de ska förvandlas till riktig norska och danska. Sen måste vi våga prata. Det kan vara lite svårt, för även om man har en norsk eller dansk som man kan prata med, känns det ofta lite löjligt att "fejka" deras språk, när man ju kan prata skandinaviska sinsemellan. Men vill man lära sig på riktigt så måste man bita i det sura æblet och framstå som lite fänig tills man lyckas.

3. Engelska

Engelska har för många svenskar blivit till ett andraspråk. Vi hamnar alltid på topp 5 över vilka som är bäst i världen på engelska som främmande språk. Språket är så närvarande i vår vardag, t. ex. för att vi inte dubbar film och TV.

Det är definitivt en bidragande orsak till varför vi är så bra, men en annan är hur likt engelskan är vårt eget språk. Vi har mycket ordförråd gemensamt, både vad gäller ord med germanska och latinska rötter.

Grammatiken däremot skiljer sig åt en del. T. ex. har engelskan en speciell verbform för det som pågår, pågick eller kommer att pågå just nu (-ing). Men för många svenskar som lär sig engelska kommer det här mer eller mindre automatiskt, för att vi hör och läser engelska hela tiden.

4. Spanska

Spanska är det vanligaste tredjespråket i svenska skolor och det språk som svenskarna bör ha mest nytta av, utifrån våra semestervanor. Men är spanska så lätt att lära sig då?

Jo, språket, som talas som modersmål av runt 400 miljoner människor, räknas som ett av de absolut enklaste språken för alla med germanska eller romanska modersmål eller andraspråk. Kan du hyfsad engelska (eller svenska för den delen) så kommer du i spanskan hitta en mängd liknande ord. Correcto, inteligente, interesante, falso. Du får mycket passivt ordförråd gratis!

En annan fördel med spanskan är att orden allt som oftast sägs som de skrivs. Även grammatiskt sett är spanskan ganska lätt.

Visst, den har många verbböjningar och tidsformer som måste kunna, men grammatiken är också ganska fri från undantag.

Se mer om spanska i nästa artikel.

5. Tyska

Tyskan är känd som svår att lära sig p.g.a. den krångliga grammatiken. Som om det inte räckte med 3 genus (der, die och das) har tyskan också många på varandra staplade bisatser och kasus, som är helt främmande för oss svenskar. Kasus betyder i princip att ett substantiv förändras beroende på vad det har för funktion i en sats men också beroende på vilken preposition det föregås av. Ja visst, man kan få huvudvärk av bara tanken. Men jag vill ändå slå ett slag för tyskan!

Vi delar oerhört mycket ordförråd med språket, så mycket att man ofta kan förstå huvuddragen i en enklare text utan att kunna någon tyska. Det är verkligen en bra position att börja ifrån, om man vill lära sig språk. Du kommer som svensktalande alltså kunna komma till en funktionsduglig grundtyska relativt snabbt!

En annan fördel med tyskan är att när du lärt dig uttalsreglerna så finns det relativt få undantag. Sch är sch, ei är aj och eu är oj. Sådär, nu kan du uttala en tredjedel av alla tyska ord (baserat på min känsla).

6. Nederländska

Även det ett germanskt språk och således hyfsat lätt för oss. Det låter för svenska öron ofta som ett påhittat språk – en blandning av tyska och engelska med Texas-r och konstiga diftonger, med till synes svenska ord som används på det märkligaste sätt, som “slaap lekker” (sov gott) och “smakelijk eten” (smaklig måltid).

Ordförrådet påminner om tyska med lite spännande skandinaviska inslag, p.g.a. vår gemensamma germanska språkhistoria. Du kan nog gissa vad altijd, boek, huis och brood betyder. Grammatiken är inte lika svår som i tyskan – t. ex. ändras inte artiklarna efter kasus.

Uttalsmässigt har nederländskan många för svenskar främmande ljud, som det hårda sj-ljudet som bildas långt bak vid gomseglet, men uttalet är ganska regelbundet och motsvarar oftast stavningen, när man väl lärt sig reglerna.

Kom ihåg att det allra viktigaste när man lär sig nya språk är motivationen. Den som är starkt motiverad och brinner för språket kommer att lära sig t.o.m. japanska, polska och arabiska snabbare än en omotiverad norskstuderande!

Spanska

KÄLLA: Youtube, Wikipedia

Spanien

Som du hör och ser på namnet kommer språket ursprungligen från Spanien.



GJORT AV: Stasyan117

Creative Commons Attribution-Share Alike
3.0 Unported

21 länder har spanska som förstaspråk: Spanien, Mexiko, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panama, Kuba, Dominikanska Republiken, Puerto Rico, Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Peru, Uruguay, Venezuela och Ekvatorialguinea.

Här kommer några exempel.

Mexiko

Mexikansk spanska använder många fler engelska ord än andra spanska dialekter.

Argentina

Om du kan italienska förstår du lättare argentinsk spanska. Det beror på att många italienare emigrerat till Argentina.

Chile

Dialekter av chilensk spanska har distinkta uttal, grammatik, vokabulär och slang som skiljer sig från standardspanskans. Formell chilensk spanska har nyligen inkluderat ett utökad antal vardagliga element.

Chilensk spanska har identifierat av olika lingvister som en av de mest avvikande varianterna.

Dessa 3 pratas ofta långsammare och tydligare än spansk spanska och är därför lättare att förstå.



GJORT AV: PedroDuqueSantiago

Creative Commons Attribution-Share Alike
4.0 International



GJORT AV: Janitoalevic

Creative Commons Attribution-Share Alike
4.0 International



Venezuelansk spanska förkortar ibland ord, som para ("för") till pa'. Dessutom tappas ibland /d/ mellan vokaler (elision): helado ("glass") blir [e'lao]. Dessa egenskaper kommer ursprungligen från södra Spanien och Kanarieöarna och är gemensamma för många andra spanska varianter och i Karibien.



GJORT AV: Stasyan117

Creative Commons Attribution-Share Alike
3.0 Unported

Felställningar av ben och fötter

KÄLLA: 1177.se

Förut (VAR???) skrev jag om olika felställningar av benen.

Om man som jag har ryggmärgsbräck så pekar fötterna i många fall utåt eller inåt.

Mina pekar utåt om jag sitter med dem framför mig (i sängen eller så) eller ligger på rygg. Andras pekar alltså inåt.

Klumpfot – PEVA

Klumpfot eller PEVA är ett medfött fel som innebär att hälen är vriden inåt och framfoten är riktad nedåt in mot kroppens medellinje.

Hälen är också högt upp medan foten och tårna pekar nedåt, s. k. spetsfot. De flesta barn blir bra efter behandling.

PEVA är en förkortning av det latinska namnet pes equino varus adductus, som inte har en vettig översättning annat än att pes betyder fot.

Det är mycket ovanligt att födas med PEVA i Sverige.

Den enda person jag känner till som föddes med klumpfot gjorde det i Polen.

Hälften av de barn som har det har besvär i båda fötterna.

Orsaken är i stort sett okänd men det är vanligare om det finns i släkten. Det är också vanligare bland pojkar.

Symtom

Barnet kan inte vinkla foten uppåt. När musklerna spänns böjs foten snett inåt. Det beror på att musklerna på insidan är mycket strama och musklerna på underbenets utsida är försvagade.

Ibland kan det vara lätt att justera foten och ibland är fotens ställning helt fast och orörlig.

Vård

PEVA upptäcks redan vid födseln och behandlas direkt.

Kontakta BVC om ett litet barn har PEVA som inte behandlats.

Kontakta en vårdcentral om barnet har börjat skolan och inte längre har kontakt med BVC eller om du som vuxen har klumpfot som inte behandlats.

Undersökningar

Nyfödda barns fot brukar inte röntgas eftersom skelettet ännu inte förkalkats vid födseln och därför inte syns på vanlig röntgen.

Behandling

Bindväven i senor och ledkapslar hos det nyfödda barnet är ännu inte riktigt mogen. Det går därför att påverka den med tänjning och gips.

Behandlingen kallas Ponsetis metod och brukar påbörjas inom den första levnadsveckan eller så snart som möjligt efter det.

Behandlingen kan verka jobbig och långdragen, men man kan få bra stöd och information på ortopedmottagningen där barnet behandlas.

Gipsbehandling

Läkaren tänjer försiktigt mot felställningens riktning i framfoten och fixerar fotens läge med gips. Gipset sitter runt hela benet.

Knäleden böjs i 90 grader. I det läget slappnar ett par av de muskler som orsakar felställningen av.

Dessutom förhindrar denna ställning gipset från att glida av. Med 7-10 dagars mellanrum gipsas foten om och läkaren tänjer på foten så att felställningen minskar. I de flesta fall syns en tydlig förbättring redan efter några omgipsningar.

Efter 5-7 omgipsningar brukar det mesta av felställningen ha justerats. Då brukar bara spetsfoten vara kvar. Det beror på att hälsenan inte går lika lätt att tänja ut som övriga senor och ledband.

Förlängning av hälsenan

Hälsenan behöver förlängas om foten står i spetsfot efter omgipsningarna.

Barnet får lokalbedövning eller sövs under narkos när ingreppet görs. Läkaren skär av hälsenan någon centimeter ovanför fästet på hälbenet. Sedan kan man tänja ner senan på plats och ändra spetsfotsställningen.

Därefter gipsas foten och hela benet på samma sätt som tidigare. Gipset sitter sedan kvar i 2-3 veckor.

Under tiden växer ändarna på senorna ihop så att mellanrummet mellan ändarna fylls ut och senan förlängs.

Skor och skenor

När gipset har tagits bort efter 3 veckor får barnet speciella skor som sitter ihop med en justerbar metallskena. De ska användas dygnet runt i 3 månader efter att gipset har tagits bort.

Därefter ska skorna användas 12 timmar på natten och 2-4 timmar på dagen fram till barnet är 4 år.

Skorna kan då användas om barnet sover på dagen.

Resultatet blir bättre om barnet har använt skenan på det sätt läkaren ger råd om.

Uppföljning

Fram till att barnet är 8 år finns det en risk att foten får tillbaka sitt ursprungliga läge.

Barn med PEVA undersöks därför regelbundet.

En del barn behöver opereras en gång till, oftast görs det när barnet är 4-6 år gammalt.

Då flyttas ett senfäste på fotryggen för att motverka att foten dras inåt.

Efter en sådan operation gipsas foten upp till knäleden.

Barnet kan få gå med gipset någon vecka efter operationen. Men får bara gå en kort stund i taget eftersom senan riskerar att lossna från sitt nya fäste.

Komplikationer

Foten brukar bli bra med Ponsetis metod.

Behandlingen brukar inte påverka tidpunkten när barnet börjar vilja stå och gå.

Barnet kommer att kunna röra sig som vanligt, om det inte har några andra fysiska funktionsnedsättningar.

Foten kan få ett lite annorlunda utseende med tunn hud kring den yttre fotknölen. Om barnet bara har haft PEVA på en fot kan den bli något mindre än den andra foten.

PEVA kan också göra att vad-muskeln utvecklas något sämre och att benet blir 1-2 centimeter kortare. Det är ovanligt att skillnaden i längd mellan benen blir så stor att någon operation behövs.



Gastronomi

Gastronomi, av grekiskans gastros, ”mage”, är läran om sambandet mellan mat, tradition och kultur.

I såväl Sverige som internationellt finns det gastronomiska utbildningar på högskole- och universitetsnivå. Den som har en sådan utbildningsbakgrund kan kallas för en gastronom, det är dock inte en skyddad titel, utan kan användas även av andra. Titeln kan dock även användas för att beskriva någon med ett mer allmänt intresse för den finare kokkonsten, d.v.s. en finsmakare.

Gastronomiska traditioner har av Världsturismorganisationen pekats ut som en viktig faktor för turismströmningar och kulturella utbyten mellan olika delar av världen. Ett exempel på detta kan vara de av UNESCO sedan 2004 utpekade gastronomistäderna eller det som Världsturismorganisationen kallar för gastronomisk turism.

Guide Michelin

Den röda Michelinguiden är en serie guideböcker för resenärer och restauranggäster som ges ut årligen av däcktillverkaren Michelin.

Namnet syftar framför allt på böckerna med röda omslag som även kallas Guide Michelin eller Le guide rouge de Michelin och som innehåller rekommendationer och betygsättningar på bra restauranger m.m. Men här håller jag mig till restaurangerna.

Att komma med i guiden anses som en bedrift i sig.

De bästa restaurangerna i guiden har 1, 2 eller 3 stjärnor. Böckerna har olika geografisk täckning och ges ut på olika språk, men är uppbyggda enligt samma principer.

Exempelvis finns en engelskspråkig utgåva vid namn Michelin Hotels and Restaurants – Main Cities of Europe som täcker in de flesta storstäder i Europa.

Den röda Michelinguiden gavs ut första gången 1900 i Frankrike av bröderna André och Édouard Michelin för att hjälpa bilister att hitta rätt väg, få service till bilen och ett hotell att sova på.

Den franska upplagan är fortfarande den mest heltäckande och Frankrike är det land som har ojämförligt flest stjärnbeströdda krogar i världen. De flesta hotell och restauranger som bedöms i de kontinentala upplagorna (t. ex. Frankrike, Tyskland och Italien) är inte lyxetablissemang utan vänder sig just till vanliga resande.

Michelins restaurangbedömningar

Betygsättningen, där 1, 2 eller 3 stjärnor betecknar toppnivån, skapas genom att inspektörer skickas ut i hemlighet. Stjärnorna delas ut endast baserat på maten som serveras. 5 kriterier vägleder inspektörerna i bedömningen:

1. kvaliteten på råvarorna
2. ”hantverket” – d.v.s. smaken och tillagandet

3. ”personligheten” – d.v.s. hur väl kocken lyckas i att hitta ett eget uttryck

4. värde för pengarna

5. Mycket kvalitet över tid – det ska vara en lika fantastisk upplevelse oavsett när du besöker restaurangen.

Stjärnmarkering i Michelin-guiden är en av de internationellt mest eftertraktade utmärkelserna i restaurangbranschen och brukar åtföljas av annan medial uppmärksamhet.

Om restaurangen inte håller nivån uppe kan den förlora en eller flera stjärnor, eller helt bli av med stjärnmarkeringen och detta brukar innebära ett stort avbräck.

De berömda stjärnbetygen brukar översättas på följande vis:

1 stjärna – ”En mycket bra restaurang i sin kategori” (franska: Une très bonne table dans sa catégorie)

2 stjärnor – ”Utomordentlig matlagning, värt en omväg” (franska: Table excellente, mérite un détour)

3 stjärnor – ”Exceptionellt bra kök, värt en egen resa” (franska: Une des meilleures tables, vaut le voyage)

I Guide Michelin Main Cities of Europe 2011 finns det 1 771 restauranger varav 357 med stjärnbetyg där har 15 tilldelades 3 stjärnor.

Allmänt gäller att priserna står i proportion till antalet stjärnor. På de mest stjärnspäckade ställena måste bord ofta beställas i mycket god tid, ibland år, i förväg.

Utöver stjärnbetygen betygsätts också restaurangens totala ”komfort” utifrån ett system av korslagda bestick.

De flesta restauranger i Michelin-guiden har inget stjärnbetyg utan alltså endast ett ”bestickbetyg” på en skala 1-5.

De restauranger som valts ut att få dessa betyg är även de högst pålitliga och ofta av hög kvalitet.

Stjärnkrogarna har ofta, men inte alltid, höga ”bestickbetyg”.

Bib gourmand

Utöver stjärnorna som delats ut finns även sedan 1995 utmärkelsen Bib Gourmand, som är en utmärkelse som indikerar vällagad mat till ett rimligt pris. 239 Bib Gourmand-restauranger var med i guiden 2011, bl. a. 3 i Stockholm. Bib är smeknamnet för Michelingubben eller Bibendum som han också kallas. Maskotens namn kommer från latin-ska ordspråket ”nu ska vi dricka”.

Nordiska restauranger

Länderna i Norden ingår sedan 2015 i den engelskspråkiga delen Guide Michelin Nordic Cities.

Fram till 2014 täcktes Norden av Michelin Hotels and Restaurants – Main Cities of Europe, som började utges 1982 och som strax därefter utökades till att även omfatta Norden.

I 2010 års utgåva hade Danmark gått om Sverige som det land i Norden med flest stjärnrestauranger, 12 mot 11.

När Guide Michelin Nordic Cities börjades ges ut 2015 utökades täckningen med Malmö och Århus.

Den stad i Norden som har flest restauranger med Michelinstjärnor är sedan flera år Köpenhamn, som 2015 hade 3 2-stjärniga och 12 1-stjärniga restauranger.

2016 var första gången som några restauranger i Norden bedömdes med 3 stjärnor av Michelinguiden.

Andra internationella guider hade tidigare under flera år rankat restauranger i Norden bland världens bästa.

I Norden hade 6 restauranger 2 stjärnor i 2016 års utgåva av Guide Michelin Nordic Cities, 2 i Danmark och 4 i Sverige.

Svenska restauranger

I Guide Michelin Nordic Cities bedöms enbart större städer vilket för svensk del innebär någorlunda centrala lägen i Stockholm, Göteborg och Malmö. Bedömningar i Malmö tillkom 2015.

I Stockholm har Michelinguiden tidigare t. ex. bedömt en krog i Sollentuna, men inte restauranger som ligger i Stockholms skärgård, trots att flera restauranger i skärgårdslägen brukar få höga betyg i inhemska guider. De första stjärnorna till svenska restauranger utdelades 1984,

då 4 restauranger i Stockholm bedömdes hålla denna nivå, 1989 tillkom den första i Göteborg och 2015 de första i Malmö. 2016 togs en restaurang helt i glesbygden ett par mil från Åre med.

Guiden utkommer årligen i februari.

2015 bedömdes 3 restauranger i Stockholm med 2 stjärnor, samt 6 restauranger i Stockholm, 6 i Göteborg och 3 i Malmö med en stjärna.

2010 tilldelades 11 restauranger i Sverige Bib Gourmandbetyg, varav 3 i Göteborg och 8 i Stockholm.

2018 tilldelades 1 restaurang i Stockholm 3 stjärnor samt 1 i Göteborg förlorade sin.

Eftersom vi inte gör reklam har jag tagit bort alla namn på restauranger – men flera av ägarna och kökscheferna har vunnit Bocuse D'Or och TV4:s numera i branschen aktade kocktävlingsprogram Kockarnas Kamp. En av vinnarna i den sistnämnda har fått 2 stjärnor i Guide Michelin.

Inom branschen i Sverige brukar Guide Michelin kallas ”gidden”.

Paul Bocuse



Paul Bocuse, född 11 februari 1926 i Collonges-au-Mont-d'Or nära Lyon, död 20 januari 2018 där, var en fransk kock.

Bocuse, som växte upp i en släkt med lång tradition inom kockyrket, anses vara en av 1900-talets främsta kockar och var en av de första kockarna att bli en offentlig person. Han har även lärt upp många framgångsrika kockar, däribland Eckart Witzigmann som blev den första tysken att få 3 Michelinstjärnor, som betyder "exceptionellt bra kök, värt en egen resa".

Bocuse fick sin första Michelinstjärna 1958.

Han gjorde om sin fars krog L'Auberge du Pont de Collonges till en framstående restaurang och fick sin andra stjärna 1960 och en tredje 1965.

Bocuse har från 1970-talet varit en av de främsta företrädarna för nouvelle cuisine, "det nya franska köket".

Det inofficiella europamästerskapet i matlagning, Bocuse d'Or* Europe är uppkallat efter honom.

D'or betyder "det gyllene", "guldet" eller liknande, men här åsyftas troligen grundarens hemort.

Bocuse d'Or

Bocuse d'Or är en tävling i matlagning som ses som ett världsmästerskap i (fransk) matlagning sedan 1987.

Den är skapad av och uppkallad efter den franske stjärnkocken Paul Bocuse. Tävlingen, som populärt kallas "Kock-VM", genomförs vartannat år.

Genom åren har flera svenska tävlande haft framgångar.

Ansvarig för Sveriges deltagande i Bocuse d'Or är L'Académie Suédoise de Bocuse d'Or. Akademien grundades 1990 av Sven-Gunnar Svensson för att ta hand om och ansvara för Sveriges deltagande i just Bocuse d'Or.



Mathias Dahlgren



Tommy Myllymäki

År	Guld	Silver
1987	FRA Jacky Freon	BEL Michel Addons
1989	LUX Léa Linster	BEL Pierre Paulus
1991	FRA Michel Roth	NOR Lars Erik Underthun
1993	NOR Bent Stiansen	DEN Jens Peter Kolbeck
1995	FRA Régis Marcon	SWE Melker Andersson
1997	SWE Matthias Dahlgren	BEL Roland Debuyst
1999	NOR Terje Ness	FRA Yannick Alleno
2001	FRA François Adamski	SWE Henrik Norström
2003	NOR Charles Tjessem	FRA Frank Putelat
2005	FRA Serge Vieira	NOR Tom Victor Gausdal
2007	FRA Fabrice Desvignes	DEN Rasmus Kofoed
2009	NOR Geir Skeie	SWE Jonas Lundgren
2011	DEN Rasmus Kofoed	SWE Tommy Myllymäki
2013	FRA Thibaut Ruggeri	DEN Jeppe Foldager
2015	NOR Ørjan Johannessen	USA Philip Tessier
2017	USA Mathew Peters	NOR Christopher William Davidsen
2019	DEN Kenneth Toft-Hansen	SWE Sebastian Gibrand
2021	FRA Davy Tissot	DEN Ronni Vexøe Mortensen
2023	DEN Brian Mark Hansen	NOR Filip August Bendi

Brons

GER	Hans Haas	
SGP	William Wai	
BEL	Gert Jan Raven	
BEL	Guy Van Cauteren	
GER	Patrick Jaros	
NOR	Odd Ivar Solvold	
BEL	Ferdy Debecker	
ISL	Hákon Már Örvarsson	FRA: Frankrike
GER	Claus Weitbrecht	LUX: Luxemburg
DEN	Rasmus Kofoed	NOR: Norge
SUI	Frank Giovannini	SWE: Sverige
FRA	Philippe Mille	DEN: Danmark
NOR	Gunnar Hvarnes	BEL: Belgien
JPN	Noriyuki Hamada	GER: Tyskland
SWE	Tommy Myllymäki	SGP: Singapore
ISL	Viktor Örn Andrésón	ISL: Island
NOR	Christian André Pettersen	SUI: Schweiz
NOR	Christian André Pettersen	JPN: Japan
HUN	Bence Dalnoki	HUN: Ungern

Nybron byts ut

Nybron är en av 2 broar som förbinder Härnön med fastlandet. Den nuvarande bron invigdes 1937 och behöver ersättas av en ny. Bygget kommer att pågå 2024-2026.

Projektet

Nybron invigdes 1937 och efter 85 års bruk har bron börjat nå sin tekniska livslängd och behöver ersättas.

Den nya bron ska byggas för att klara minst dagens genomsnittliga trafikmängd på 16 000 fordon/dygn. Den ska också erbjuda säker passage för oskyddade trafikanter.

Bygget inleds 2024 och sommaren 2026 beräknas den nya bron vara färdig.

Under byggtiden kommer trafiken att hänvisas till en tillfällig bro vid sidan om den nuvarande bron.

Så blir den nya bron

Den nya bron är inspirerad av den ursprungliga bron som byggdes i slutet av 1800-talet. Det var en vridbar bågbro med 3 bågar, där mittendelen vrids 90 grader vid broöppning så att båtar kan passera.

Den nya bron får en båge på den vridbara mittendelen, mellan vägbanan och gång- och cykelbanan för att skapa en tydlig gräns och öka säkerheten för de oskyddade trafikanterna. Det skapar också bättre utsikt över vattnet för gående och cyklister.

Längs gång- och cykelbanan föreslås mindre utbuktningar med sittmöbler.

KÄLLA: mittharnosand.se



Därför blir du alltid kissnödig när du är nervös

Det är din tur att gå upp scen, hålla presentation eller gå in på intervju – och plötsligt blir du akut kissnödig. Hur ska du kunna hålla dig en kvart? Hur ska du kunna tänka på något annat än hur kissnödig du är? Precis när det är som allra olägligast måste du gå på toa – varför?

När du är lugn och avslappnad fylls blåsan på gradvis med urin från njurarna. Kroppen skickar sedan signaler till blåsan om det är dags att leta reda på en toalett snarast eller om du kan hålla dig ett tag till. Inga konstigheter.

Fly eller slåss

Men när du blir nervös eller orolig så börjar systemet att strula. Blåsan är nämligen nära knuten till de system som styr vår rädsla. Känner du dig orolig eller hotad skickar systemet ut signaler till kroppen att det är dags att överväga att fly fältet, eller kanske ladda för kamp. Och när det systemet triggas igång så slås tyvärr ”kissnödig eller inte”-signalerna ut. Samtidigt drar blåsans muskler ihop sig och ökar pressen på blåsan, och vi blir akut kissnödiga.

Vissa experter menar också att flykt- eller kampreaktionen kan få njurarna att börja överproducera urin, vilket ju såklart gör problemet ännu värre.

Forskarna har ingen bra förklaring till varför det här händer, möjligen kan det vara så att om man kissade

på sig när man blev jagad kunde spåret förvilla förföljaren. Men annars verkar det här vara en mycket opraktisk felkoppling i kroppen.

Hela kroppen på helspänn

Vid nervositet blir vi plötsligt dessutom medvetna om allt som händer i kroppen, och därför känns blåsan extra mycket. Hjärtat bultar så att det känns som att det ska hoppa ur bröstet, du känner exakt hur blossande röd du är i ansiktet, hur svettpärlorna bildas en efter en – och du mååaste gå och kissa.

Hantera din kissnödighet

Det sista du behöver i ett pressat läget är fler problem, som att behöva springa runt och leta reda på en toalett. Händer det någon gång ibland, som inför en intervju, ett föredrag eller inför en dejt är det kanske inte ett större problem, men om din kissnödighet alltid ställer till det för dig kanske du borde se över din stressnivå?

Prova också mindfulness och försök tänka på något som får dig att må bra och känna dig trygg. Genom att lägga fokus på det, samtidigt som du andas djupt, ökar lugnet i kroppen. Inför laddade situationer, glöm inte att ta det lugnt med kaffe, cola eller andra drycker som är vätskedrivande och gör dig extra kissnödig.

KÄLLA: mabra.com

Lakrits kan kosta dig livet

Första dokumentationen om lakrits är 3 500 år gammal.

Lakrits härstammar från lakritsroten Glycyrrhiza glabra. Det naturliga sötningsmedlet i den, Glycyrrhizin, är 50 gånger sötare än socker.

Ordet lakrits kommer från grekiskan och betyder ”söt rot”.

Lakritsväxten skördas när den är 2-3 år gammal och upp 100 cm hög.

Förr i tiden användes lakritsroten som medicin och gick att köpa på apotek ändå in på 70-talet.

Lakritsroten används än i dag i hostdämpande mediciner.

Huvudingredienserna i mjuk lakrits är lakritspulver, mjöl, socker, sirap och rapsolja.

Till saltlakrits tillsätts salmiak.

Lakritsgodis konsumeras främst i Nederländerna, Norden, Tyskland och England - i Sverige finns det t.o.m. en lakritsgodispåse som heter Engelsk konfekt.

Saltlakrits säljs och konsumeras mest i Norden, Nederländerna och Baltikum.

Vid överkonsumtion

Överkonsumtion av lakrits - som innehåller glycyrrhizinsyra - kan leda till hypokalemi (kaliumbrist), vilket i sin tur kan leda till hjärtrytmrubbningar och i förlängningen hjärtstopp.

Personer med högt blodtryck, hjärtfel, njursjukdomar samt gravida är möjliga riskgrupper.

Eftersom barn väger mindre är de känsligare än vuxna. Barn under 5 år bör därför inte regelbundet äta lakrits och salmiak men några enstaka bitar någon gång ibland går bra.

Det finns inga gränsvärden för glycyrrhizinsyra. Det betyder att det är tillåtet att livsmedel innehåller mycket glycyrrhizinsyra. Men för livsmedel som innehåller höga halter glycyrrhizinsyra finns det regler om hur de ska märkas på förpackningen.

KÄLLA: lakrits.se, nyheter24.se, livsmedelsverket.se, licorice.com

Införelser regler mat EU

Mat och dryck privatperson

Vill du ta med dig mat och drycker från utlandet till Sverige? Eller ska du få produkter skickade till dig? Då finns det regler som du behöver ta hänsyn till. Reglerna gäller för dig som ska ta in mat eller drycker för personligt bruk. Om en otillåten produkt finns i ditt bagage eller skickas till dig så stoppas den av Tullverket.

Från EU-länder

Du får ta in alla typer av livsmedel som kommer från andra länder inom EU, så länge det är för personligt bruk.

Kanarieöarna tillhör EU, men när det gäller växtskyddsreglerna räknas Kanarieöarna som ett område utanför EU. Det innebär att du behöver följa samma regler som från ett land utanför EU om du vill ta med dig färska frukter, grönsaker och örter därifrån.

Mat och dryck kan sprida sjukdomar och skadegörare

Mat och drycker kan föra vidare sjukdomar till djur, till exempel svinpest. De kan även sprida sjukdomar och skadegörare till växter. Det gäller oavsett vilket land varorna kommer ifrån.

Var därför försiktig med hur du hanterar produkter från andra länder.

Släng inte matrester i naturen, utan använd soptunnor eller ta med matresterna hem. På så sätt undviker du att sprida smittor och skadegörare.

Från icke EU-länder

Det finns stränga gemensamma EU-regler som styr vilken typ av mat och dryck som du får ta in till Sverige och andra icke EU-länder. Reglerna finns till för att hindra att djursjukdomar och växtskadegörare sprids.

Tänk på att Storbritannien ligger utanför EU.

Du får ta in alla typer av mat och dryck från andra europeiska länder som följer EU:s regler. Det gäller:

Nordirland, Schweiz, Liechtenstein.

Du får även ta in animaliska livsmedel (t. ex. mjölk, ägg, kött) från följande länder:

San Marino, Andorra, Island, Norge, Färöarna (viktgräns), Grönland (viktgräns).

Du kan behöva betala tull om du tar in livsmedel från de europeiska länderna i punktlistorna som du ser om du googlar på de första orden i den här meningen. De ingår inte i EU:s tullunion. Visa upp varorna för Tullverket vid gränsen, så avgör de om du ska betala tull eller inte.

Förbjudet att ta in vissa livsmedel

En del livsmedel från icke EU-länder är helt förbjudna att ta in i EU.

Animaliska livsmedel kan sprida smittor som t. ex. mul- och klövsjuka och svinpest. Det är därför förbjudet att ta in många animaliska livsmedel från länder utanför EU. Det finns dock undantag – dem kan du läsa mer om under rubriken Livsmedel av animaliskt ursprung som du får ta in i Sverige på Jordbruksverkets hemsida.

Det är även förbjudet att ta in en del färska frukter, grönsaker och växtdelar, från länder utanför EU eller från Kanarieöarna. Det gäller t. ex. potatis och vinblad. Det finns en alltför stor risk att det följer med växtskadegörare som inte är spridda inom EU, s. k. karantänskadegörare.

Vegetabiliska livsmedel kan behöva sundhetscertifikat

Huvudregeln är att alla färska frukter, grönsaker, örter och andra färska växtdelar ska ha ett s. k. sundhetscertifikat när de kommer från ett land utanför EU (ej Nordirland, Schweiz och Liechtenstein).

Ett sundhetscertifikat är ett dokument som växtskyddsmyndigheten i ursprungslandet utfärdar.

Certifikatet intygar att växterna och växtdelarna uppfyller EU:s krav på att vara fria från växtskadegörare. Du får antagligen betala en avgift för certifikatet.

Du måste ha sundhetscertifikat för att få ta in levande växtdelar utom fröer, d.v.s. färska frukter, grönsaker, örter och andra levande växtdelar (med några undantag)

spannmål av vete, råg och rågvete från vissa länder.

Du behöver däremot inte ha sundhetscertifikat för att få ta in

färsk ananas, banan, dadlar, durian och kokosnöt

torkade fröer som inte ska användas för sådd, som t. ex. popcorn, bönor och ris

andra torkade produkter, som torkad frukt, kaffe, te, kryddor och liknande

frysta frukter, grönsaker och andra växtdelar

bearbetade produkter som juice, sylt, konserver, kex, mjöl och liknande.

Animaliska livsmedel som får tas in i EU

En del animaliska livsmedel ses som mindre riskfyllda att ta in i EU.

Sådana livsmedel får du ta in för personligt bruk.

Animaliska livsmedel som det får tas in 2 kilo av från länder utanför EU:

Honung, insekter, ägg, sniglar, levande ostron, grodlår och andra livsmedel som inte är förbjudna för att de innehåller kött- eller mjölkprodukter eller animaliska fetter. De livsmedel som är förbjudna står i EU-förordning 2019/2122 (bilaga I, del 2), under rubriken Författningar på Livsmedelsverkets hemsida.

Modersmjölksersättning och livsmedel för speciella medicinska ändamål, om

produkten inte kräver kylförvaring
produkten är en förpackad märkesvara för direkt försäljning till slutkonsument

förpackningen är obruten, om den inte är i bruk

produkten är avsedd att användas av passageraren.

Urtaga färska, beredda eller bearbetade fiskeriprodukter

Livsmedel av animaliskt ursprung som du får ta in från Färöarna och Grönland

Övriga livsmedel kan du eventuellt ta in genom kommersiell import

Regler för livsmedel av hotade arter

Det kan finnas ytterligare regler om du vill ta in livsmedelsprodukter från hotade djur eller särskilt skyddsvärda arter. Det gäller t. ex.

kaviar från stör

björnkött.

För att skydda hotade arter och den biologiska mångfalden har världens länder kommit överens om att begränsa handeln med dem.

Överenskommelsen kallas CITES. På Livsmedelsverkets hemsidas sidor om CITES kan du läsa mer om reglerna för att ta in livsmedel från hotade arter.

Souvenirer av hotade växt- och djurarter (t. ex. kaviar från stör) – CITES

Jakttroféer och andra produkter från djur som du jagat (t. ex. kött) – CITES

Tullverket stoppar otillåtna livsmedel

Om en otillåten produkt finns i ditt bagage eller i en postförsändelse stoppas den av Tullverket.

Samma sak gäller om du tar in för mycket av en produkt med viktgräns.

Om en produkt blir stoppad så är det Tullverket som fattar beslut om vad som ska hända med den.

Tullverket kan beslagta produkten och även rapportera smugglingsbrott.

Mat och dryck till icke EU-länder

Det är mottagarlandet som bestämmer vilken typ av livsmedel som du får ta in i landet. Landet bestämmer också om du behöver visa upp intyg av något slag.



Om du ska skicka mat eller dryck till någon kan du be mottagaren att ta reda på vilka krav som gäller.

Annars kan du vända dig till mottagarlandets ambassad.



Tunna blå linjen - tv-serien och symbolen

Jag har aldrig varit ett fan av kriminalserier. Jag tycker de är läskiga. Däremot workplace realities som t. ex. 112 - på liv och död och Norrlandspolisens.

Tunna blå linjen är en blandning av en kriminalserie och ett kärleksdrama, utformad som en workplace reality deluxe. D.v.s. man får följa karaktärerna i arbete, men även i privatlivet. Hur hanterar poliserna när de världarna krockar? Hur påverkar arbetet privatlivet och vice versa?

Serien utspelar sig i Malmö och själva polisarbetet speglar den problematik man kan tänka sig finns där, men även aktuell samhällsproblematik och vad som skrivs i media och i sociala medier.

Men den kretsar kring Sara (Amanda Jansson) och Magnus (Oscar Töringe) och deras kärlek på jobbet. Hon, en troende, lite naiv norrländska. Han, en mest surmulen malmöit.

Poliser, som ofta har svårt för kriminalserier för att de är så långt från verkligheten, hyllar den här serien för dess äkthet. Det är i princip så polisarbete går till. Det bekräftar bl. a. en av poliserna som syntts flitigt i ovan nämnda workplace realities.

I säsong 3 är huvudpersonerna fortfarande Sara och Magnus.

Manus: Cilla Jackert, Erik Ahrnbom, Malin Marmgren

Regi: Sanna Lenken, Anders Hazelius, Michael Hansson

Symbolen

Den tunna blå linjen, thin blue line, är ett uttryck som vanligtvis utgår från tanken att polisen är den linje som hindrar samhället från att hamna i ett våldsamt kaos. Det "blå" syftar till den blå färgen på polisuniformen. Det är också en symbol och flagga som används av polisen samt deras anhöriga och andra som stöder polisen. Den används också för att hedra poliser som skadats eller dödat i tjänst. Flaggan är svart med en tunn blå linje horisontellt tvärs över den. Under 2000-talet har symbolen börjat få rasistiska förtecken och används ofta av högerextrema grupper i Nordamerika och alltmer i Europa.

Flaggan används själv eller projiceras över t. ex. en nationsflagga, som avbildas i gråskala men med en blå linje horisontellt genom den. Den representeras också av en ensam blå linje, eller ett band i svart med en smal blå linje längs mitten, över uniformsdetaljer. Det svarta bandet med central blå linje kan bäras i form av en ögla.

Historik

Uttrycket är en pastisch* på "den tunna röda linjen" som ursprungligen beskrev en engelsk försvarslinje som, iförda sina rödrockar, bildade en tunn men ståndaktig linje mot en anfallande rysk armé under Krimkriget 1843. En journalist skrev om tapperheten hos "den tunna röda linjen" och det inspirerade bl. a. Rudyard Kipling till en rad i dikten Tommy om en soldat,

som inte ser sig som hjälte, men gör sin plikt för sina kamrater, sitt regemente och för att skydda landet. Frasen har sedermera blivit både film- och boktitlar om mod eller nödvändigheten att göra det rätta för sina kamrater trots svagt stöd från ledningen eller samhället.

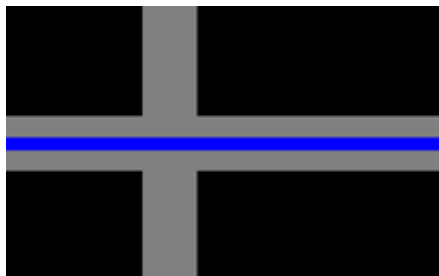
Uttrycket började användas ibland om polisen när de började förknippas med den blå färgen, bl. a. användes "tunna blå linjen" om polisen 1922 av en polischef i New York, Richard Enright, i ett försvarstal när polisen kritiserades. På 1950-talet användes uttrycket som titel på en dokumentär TV-serie, *The Thin Blue Line*, av och om Los Angelespolisen, som initierats i PR-syfte av polischefen William H. Parker.

Användning

Den tunna blå linjen fick ett bredare genomslag under 1970-talet i den amerikanska polisen, den prydde dekaler på bilar, T-shirts och märken som sattes uniformspersedlar och kläder bland poliser och anhöriga. Den fick ett större genombrott som flagga 2014 i samband med att det inom kort tid var flera poliser som dödades i tjänst och på 2010-talet har den fått fäste som uttryck och symbol även hos den svenska polisen.

Flaggan populariserades strax efter att protesterörelsen mot polisärt övervåld mot rasifierade, Black Lives Matter rörelsen, initierades och den togs upp som symbol bland en del motdemonstranter. Det skapades

också en motrörelse, Blue Lives Matter, som anvånt symbolen. Den skapades med det uttalade syftet att uppmärksamma polisernas utsatthet men som kritiserats för att den bortser från strukturella problem och menade att kriminella får skylla sig själva. Flaggorna och den blå linjen syntes sedan ofta under den amerikanska presidenten Donald Trumps valkampanj 2020 efter att han sedan länge tagit avstånd från Black Lives Matter. Det ledde till att flera polisdistrikt förbjöd polisen att bära symbolen på sina persedlar eller kringutrustning, eftersom den riskerar att uppfattas som ett politiskt ställningstagande.



SpinnerLaserz

Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International



Bilden är ett montage.

* konstnärlig efterbildning i en annan tids eller annan konstnärs stil

Afantasi

Afantasi är ett neurologiskt tillstånd där man inte kan visualisera bilder. Fenomenet beskrevs för första gången 1880 av Francis Galton och vidare under 2000-talet av främst professor Adam Zeman, men studier på ämnet är fortfarande få.

Historia

Termen Afantasi började användas först 2015, av Prof. Adam Zeman och dennes kollegor vid University of Exeter i Storbritannien, men Galton själv beskriver fenomenet i sin vetenskapliga artikel "Statistics of Mental Imagery". Där förklarar han bl. a. hur han bad sina kollegor att visualisera sina frukostbord, varpå han kunde dra slutsatser kring deras förmåga att beskriva en bild ur minnet.

Galton forskade ytterligare på afantasi under hela sin livstid och fastställde några intressanta aspekter av tillståndet. Bland annat visade han hur personer som identifierade sig med att sakna förmågan att visualisera mentala bilder ändå ofta uppvisade en tendens att kunna ge detaljrika beskrivningar av saker de sett och upplevt.

I april 2016 gick Blake Ross, medskapare till webbläsaren Firefox, ut med att han haft afantasi i hela sitt liv, mot sin vetskap. Ross inlägg delades på många nyhets- och sociala medieplattformar, och kunskaper om tillståndet spreds snabbt. "Jag trodde att 'räkna får' var en metafor", skrev Ross.

Tillstånd

Vad som orsakar afantasi är idag inte känt. Många föds utan förmågan att frammana mentala representationer, men det finns även rapporterade fall där tillståndet utvecklats efter en operation, stroke, eller andra händelser som påverkat individen psykologiskt. Dock verkar oförmågan att medvetet visualisera bilder inte påverka omedvetna drömmar; åtskilliga personer med afantasi hävdar att de kan se levande, tydliga drömscenario framför sig, och i vissa fall även uppnå klardrömmar. Vissa individer som utvecklat afantasi senare i livet rapporterar även att de visuella minnen som de en gång hade fortfarande kan nås i till exempel drömmar; det är förmågan att medvetet frammana dessa som gått förlorad.

Forskning inom fenomenologi indikerar att tillståndet afantasi kan finnas hos vem som helst, hur hälsosam en person än är i övrigt.

Utifrån existerande forskning verkar afantasi inte påverka livskvaliteten hos individer på ett signifikant sätt. Tillståndet har inte bevisats orsaka smärta, obehag eller kognitiva nedsättningar. Dock rapporterar personer med afantasi en sorg över att sakna möjligheten att visuellt minnas vissa upplevelser, eller utseendet hos bortgångna anhöriga. Dessutom kan afantasi påverka inlärningsförmågan, de som lider av tillståndet kan därför behöva specialanpassa t. ex. sina studietekniker.

Värt att notera är att många av dagens undersökningar på afantasi grundar sig i subjektiva rapporter. Detta medför en osäkerhet kring tillståndet och vetenskapsmän ställer frågan huruvida vissa individer verkligen inte kan visualisera bilder, eller om de saknar fungerande **metakognition**. Studier på ämnet anser det troligt att afantasi påverkar t. ex. arbetsminne.

Förekomst

Det uppskattas att 2–3% av världens befolkning har afantasi till en viss grad. Denna statistik är endast en uppskattning, då en allmän definition för tillståndet fortfarande inte är etablerad. Dessutom är siffran troligtvis betydligt högre, med tanke på att många är omedvetna om tillståndets existens överhuvudtaget.

The Aphantasia Network

I samarbete med Professor Zeman grundade Tom Ebeyer och Jennifer McDougall i maj 2018 ett nätverk för personer med afantasi:

The Aphantasia Network.

Nätverket sammanför individer som lider av tillståndet och dela fakta, berättelser samt strategier för att överkomma svårigheter som uppkommer i samband med diagnosen.

PAPPER OCH STYGN

