

Nr 2-2019

EXO





Innocence - Erik Gustafsson

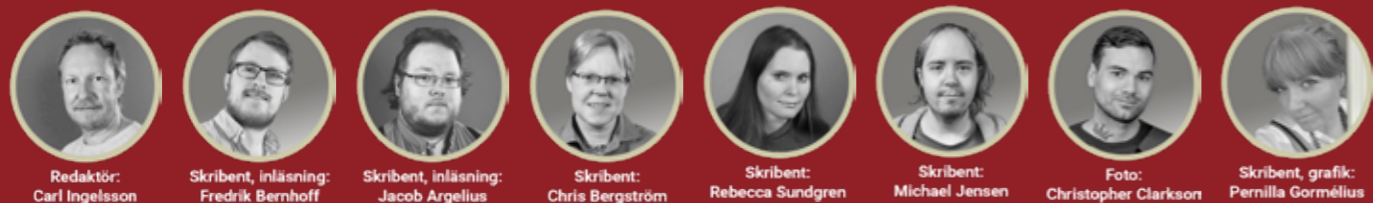


Abstract - Eddie Olofsson

Omslag - Christoffer Herrstedt

Alla idéer till artiklar kommer från deltagarna; vid frukostbordet, funderingar, samtal, någon har sett något program m m. Handledarna hjälper till med genomförandet av det redaktionella arbetet och som bollplank.

Redaktion:



Än en gång närmar det sig jul med allt vad det innebär. I år beräknas julhandeln omsätta över 73 miljarder kronor, varav ungefär en tredjedel är för julklappar. Det ger svindlande 7300:- per invånare i Sverige. Av alla årets månader är december utan jämförelse den stressigaste. En av fem känner julstress, kvinnorna dubbelt så mycket som männen. Och ungefär hälften av Sveriges befolkning känner sig tröttare och mer håglösa under den mörka årstiden. Ja, det är mycket som ska hinnas med och förberedas för att man ska kunna vara ledig och umgås i lugn och ro och äta gott.



Redaktör:
Carl Ingelsson

Men detta gäller inte alla. Det är inte alla som har en familj, eller ens vänner, och som sitter ensamma hemma. Det finns också de som inte har något hem, ingen jul att fira. Så julen kan vara stressig av helt andra orsaker för många.

Även om man knappast firar jul för att fira Jesu födelse numera, så ligger det ändå en underton av hans sätt att bry sig om de som har det svårt. Ett bra exempel är en nära bekant till mig som berättade att hon sett en hemlös ung kille ofta sitta på samma ställe. Hon sätter sig på samma bänk men inte direkt intill för att oroa honom. Ett vänligt hej, han svarar lite som ett skrämt djur. Hon frågar om han vill ha en lussekatt, säger att hon ändå skulle köpa. Ett svagt ja, de äter sina bullar. Hon märker att han verkar förkyld och lägger ett näsdukspaket på bänken mellan dem. Hans integritet är viktig. Ibland går hon bara förbi och säger hej för att han inte ska känna ett tvång att prata om hon sätter sig. Hon har också kollat med väktarna om de känner till något annat boende för hemlösa än Fenix. Hon ser honom och bryr sig. Vare sig det är jul eller inte.

Detta är julandan för mig, medmänsklighet. Till saken hör också att hon själv lever på existensminimum och har haft det väldigt tufft på många sätt även om det är mycket ljusare nu. Och att en person som knappt har något själv delar med sig av det lilla hon har är en ögonöppnare för alla. Är det så att ju mer man har, ju svårare är det att dela med sig?

Visst ska vi fira jul om vi vill och har möjlighet. Men vi kan också skänka de som inte har något en tanke, eller hellre vår uppmärksamhet.



Lyssna på ledaren här

Innehåll:

Sid 4..... Ett äpple om dan

Sid 8..... Misstag som blev uppfinningar

Sid 10..... Föreningar i Helsingborg

Sid 14..... Bollbrolyckan

Sid 16..... Mixat

Sid 18..... Fri vilja

Sid 20..... Fackföreningar

Sid 22..... Artstreet

Sid 24..... Epilepsi

Sid 26..... Sista sidan



Exo ges ut två gånger om året av SIA Media, Vård- och omsorgsförvaltningen i Helsingborg.

Ansvarig utgivare: Sofia Andersson **Redaktör:** Carl Ingelsson **Mail:** siamedia@helsingborg.se

Facebook: www.facebook.com/SIAMedia.OiH **Hemsida:** www.siamedia-oih.se

SIA Media är en daglig verksamhet för personer med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning



Kost



Lyssna på artikeln här



Chris Bergström



Pernilla Gormélius

i stället för medicin

”Ett äpple om dagen håller doktorn borta”. Det har ni säkert hört förut. Det är ett gammalt walesiskt ordspråk, ”An apple a day keeps the doctors away”. Nu har forskare undersökt hälsoeffekterna av att äta ett äpple om dagen, och ja, det stämmer faktiskt. (Läs om detta i separat ruta).

Kost som medicin har funnits i över 3500 år. Recept skrevs på lertavlor i Babylon med kilskrift. Även den stora Hippokrates som kallas ”läkekonstens fader” ansåg att kost som medicin var den rätta vägen att ta; ”Låt kosten vara din medicin och medicinen din kost”.

Den tyska naturfilosofen Ludvig Feuerbach sa redan i första halvan av 1800-talet: ”Människan är vad hon äter”.

Det är klart att man behöver ta mediciner ibland, det är inget vi rekommenderar att man struntar i med denna artikel. Den handlar däremot om att det numera nästan är en folkrörelse att äta rätt, att göra det man kan för att må så bra som möjligt och hålla sig frisk, så att man i största möjliga mån kan klara sig utan mediciner. Det skulle vara en enorm vinst (både mänskligt och ekonomiskt) för samhället om fler gjorde detta, då folk skulle må bättre, ha färre sjukdagar, slippa ta mediciner.

Det måste också sägas att det är ju inte bara kosten om gör om man mår bra eller inte. Det handlar också om att röra sig, träning, psykisk hälsa, frånvaro av stress etc.

Men kostens betydelse kan inte underskattas. Idag finns det massor av människor som blivit bättre av att ändra sin kost och i samband med det slutat med mediciner som de inte längre behövt eller till och med blivit sämre/sjuka av.

Det finns också ett flertal personer med gedigen vetenskaplig och akademisk bakgrund som gjort detta. Med egen forskning och egna erfarenheter som grund har de skrivit åtskilliga böcker och har egna hälsobloggar med 100 000-tals följare/läsare. Några av dessa har blivit ifrågasatta och detta tar vi ingen ställning till. Däremot kan vi konstatera att de blivit friska genom att ändra sin kost och sluta med mediciner och har liknande erfarenheter.

Nedan presenteras några av dessa personer helt kort då de är några av landets mest kända och meriterade personer när det gäller just kost och hälsa.

Maria Borélius är prisbelönt vetenskapsjournalist, författare och entreprenör. Hon var 52 år när hon började känna sig sliten och sökte svar jorden runt, bland ledande forskare, gurus och fitness-specialister. Hon lärde sig helhetens värde gällande mat, träning, känslor och Indiska hälsokurer. Maria vann Stora Topphälsopriset 2018 och är utsedd till årets hälsöhjälte av 1,6 miljonerklubben.

Sanna Ehdin är en av Sveriges främsta hälsopionjärer som skrivit 15 böcker vilka sålt i mer än 1 miljon exemplar i 10 länder. Sanna, Phd, är immunologen som samlat erfarenhet från 12 års biomedicinsk forskning och över 25 års studier i självläkning och helhetshälsa.

Annika Dahlqvist är specialist i allmänmedicin. Hon hade av IBS (tarmkatarr), fibromyalgi, utmattningsdepression och svåra sömnproblem. Efter att hon upptäckte lågkolhydratkost började hennes krämpor och sjukdomar försvinna. Hon har åkt land och rike kring och föreläst om LCHF. Annika har skrivit böcker i ämnet. Idag är hon pensionär, men håller i kurser och evenemang för att hjälpa människor att bli friskare.

Terese Gillberg är den sista i denna kvartett vi presenterar. Hon har en fil kand. i biomedicinsk laboratorievetenskap. Hon jobbar med immunologi, cellbiologi, samt näringsfysiologi. Hon insjuknade 2009 i en ilsken reumatisk sjukdom. Hon kunde inte förstå hur hon kunde bli sämre trots alla mediciner hon fick. Therese blev så sjuk att hon inte kunde komma upp ur sängen, kryckorna byttes ut till rullstol. Men när Therese fick en remiss till att få infusioner så hon stopp. Som hon säger själv, "ingen undrade varför jag hade symptom, man bara konstaterade att jag hade det".

Hon började då leta efter berättelser om människor som blivit symptomfria och friska p.g.a. byte av kost. Tre månader efter att ha ändrat sin kost och slutat med medicin blev Therese helt symptomfri och frisk. Idag hjälper hon andra människor att bli friska som inte längre blir hjälpta av medicin.

När det gäller olika typer av kost finns det en uppsjö av varianter, och en del ligger väldigt nära varandra. Och vilken kost som passar bäst är helt individuellt beroende på vad man har med sig; diabetes, övervikt, tarmproblem etc. Det är inte heller säkert att man hittar rätt kost direkt, man kanske får prova sig fram innan man hittar den som passar en själv bäst. Här till höger listar vi några av de mest kända, men många fler finns som sagt.

Går det då att jämföra mat med medicin?

Naturmedicin har följt människan sen vi började vandra på jorden. Hos naturfolk existerar knappt de flesta av våra välfärdssjukdomar. Genom att äta naturlig mat, givetvis med att de rör sig mycket, har de hållit sig i stort sett friska. När de har skadat sig eller blivit sjuka har de hämtat sin medicin i naturen, då naturfolk oftast har en stor kunskap om växters helande krafter.

Faktum är att enligt WHO förlitar sig 80% av alla människor på jorden på traditionell naturmedicin istället för skolmedicinens läkemedel på grund av ekonomiska och kulturella orsaker.

Många västlänningar har även alternativmedicin som ett komplement till den konventionella vården, i Schweiz är det faktiskt likställt med skolmedicinen. I Tyskland har 90% av befolkningen någon gång använt växtbaserade läkemedel.

Medelhavsdieten

Man ska äta så varierat som möjligt, med tonvikt på frukt och grönt, bär, bönor och linser, pasta, feta fiskar, oliv- och rapsolja. Man undviker i princip inget men är sparsam med vitt ris, vitt mjöl, vitt socker och godis.

DASH-dieten

En diet som det pratas mycket om nu, som är bra för att minska hjärt-kärlsjukdomar och minska vikten. Man äter mycket grönsaker, fullkornsprodukter, magra mejeriprodukter och proteinkällor samtidigt som man undviker socker och salt.

LCHF

En omtvistad kost som sägs kunna hjälpa diabetiker, minska eller ta bort astma och olika allergier och vara bra för personer med övervikt. Kosten går ut på att utesluta kolhydrater och äta feta mejeriprodukter, kött, fisk och grönsaker som växer ovan jord. Frukt räknas som godis.

GI-metoden

Går ut på att äta regelbundet och nyttigt för att balansera blodsocker och insulinproduktion. På menyn står kyckling, feta fiskar, olika färsrätter, grönsaker och kolhydrater av bra kvalitet, typ fullkornsprodukter. Man undviker vitt ris, pasta, vitt bröd, potatis och socker.

Paleo eller stenålderskost

Detta är en kost som våra kroppar är genetiskt anpassade till. Så länge människan har funnits har vi levt på naturens eget skafferi; kött, fisk, ägg, nötter, bär, frukt, rötter och grönsaker. Det är näringsrik, oprocessad ren mat som följer säsongens skiftningar. Man anser att våra moderna "välfärdssjukdomar" kan kopplas till sättet vi äter och lever idag då inga av dessa sjukdomar har hittats bland ursprungsbefolkningar.

SCD/GAPS

SCD utformades till personer med tarmproblem på 20-talet. Redan då insåg man kopplingen mellan tarm och hjärna. Kosten har likheter med paleokosten, och man utesluter spannmål, mjölk, socker (ej honung) och raffinerade livsmedel. Fokus ligger på naturlig och näringsrik mat med grönsaker, bär, nötter, frukt, kött med god kvalitet. GAPS är en utveckling av SCD men man rekommenderas vissa tillskott, detoxmetoder samt terapeutiska livsmedel.

Det finns många historier om personer med tarmproblem som Crohns, IBD och ulcerös colit som blivit helt hjälpta av denna typ av kost. Detta brukar annars medicineras med steroider eller andra läkemedel som ofta ger besvärliga biverkningar. Dessutom dämpas bara immunförsvaret och löser inte orsakerna.

Källor: Hälsosidorna.se
Dagens medicin.se
Lif.se

Svenska bär är bra

Blåbär är superbäret som innehåller massor av vitaminer och mineraler, som C-vitamin, B-vitamin, kalcium och fosfor. Blåbär har även gott om kostfibrer och minskar risken för inflammation i tarmen. De stora amerikanska blåbären kanske ser aptitliga och inbjudande ut. Men i själva verket är de inte alls lika bra som de vanliga blåbär vi hittar i våra skogar. Små svenska blåbär innehåller inte bara mer antioxidanter, utan mer av så gott som alla vitaminer och mineraler.

Lingon är liksom de populära acaibären proppfulla med antioxidanter som har positiv effekt på hjärt-kärlsjukdom och vissa cancerformer. Men lingon gav bättre värden på blodsocker, insulin, blodfetter samt gav mindre viktuppgång, medan acai gav viktuppgång och fett i levern.

Havtorn är precis som gojibär rika på antioxidanter och vitaminer, framför allt C-vitamin, men växer till skillnad från gojibär i många trädgårdar framför allt utmed Sveriges kuster.

Hallon är fiberrika och hjälper därför automatiskt till att reglera kolesterolet. De innehåller dubbelt så mycket ellaginsyra som jordgubbar gör. Ellaginsyra har visat sig kunna förebygga cancer och även minska tillväxten av cancerceller.

Jordgubbar är riktiga superbär. De har mer c-vitamin än apelsin och är rika på antioxidanter. De är också väldigt rika på järn, fiberrika, håller kolesterolet på en bra nivå och stärker immunförsvaret. Som om detta inte räckte innehåller de också ellagsyra som motverkar cancer och skyddar mot solens uv-strålar. De innehåller också folsyra som behövs för cellernas ämnesomsättning.

Sjukvårdskostnader i Sverige

Den totala kostnaden för botande och rehabiliterande sjukvård uppgick 2018 till 261 miljarder kronor, en ökning med 1,3 miljarder från föregående år. Och av detta utgjorde läkemedel 16,7% av kostnaderna, 43,6 miljarder. Detta gör 4597:- per person i Sverige.

Kostnaden för uteblivet arbete på grund av sjukskrivningar är enligt Svenskt Näringsliv 62 miljarder om året 2017, och nära hälften beror på psykisk ohälsa!

Allt som skulle kunna minska dessa enorma kostnader borde vara välkommet skulle man kunna anta.

God medicin

Den senaste forskningen kring apelsiner visar att de förbättrar vår inlärningsförmåga och minnesfunktion. Bland annat har man sett att apelsiner, broccoli, potatis, äpplen, och rädisor fungerar på samma sätt som medicin vid demenssjukdomen Alzheimer.

Mörk choklad (över 70% kakao) motverkar att blodplättarna klibbar ihop och bildar proppar, på samma sätt som Trombyl, ett vanligt blodförtunnande läkemedel.

Rödbetsjuice är bra mot högt blodtryck. Ett glas om dagen gjorde att blodtrycket sjönk med i snitt 8/4 mmHg, nästan samma effekt som medicin där sänkningen var 9/4mmHg.



Så var det ju äpplet!

Skalet på äpplet innehåller nyttiga fyto-kemikalier. Äppelens skiftande färg betyder att de innehåller olika fyto-kemikalier, därför är det bra att äta olika äpplen. Äpplen kan minska risken för hjärt-kärlsjukdom, olika typer av cancer, astma och åldersdiabetes.

En person som lärde sig om äpplets läkande kraft var den berömda tenoren Luciano Pavarotti som sa att det enda som hjälpte när han hostade var att tugga på äppelbitar.

I den nordiska mytologin ansåg man att äpplen bevarade gudarnas ungdom och asagudarnas äpplen vaktades av gudinnan Idun. Hennes namn betyder "Den som föryngrar".

Misstag



Lyssna på artikeln här

Chris Bergström

som blev upppfinningar

Vi lever i en tid då många är rädda för att göra misstag, att "tappa ansiktet". För det första är det inte bara omöjligt att leva utan att göra misstag, misstag är en del av lärandet i livet. Och du vet aldrig vad ett misstag kan leda till. Historien är full av tillfällen då misstag lett till helt nya idéer och uppfinningar.

1895 studerade Wilhelm Röntgen om elektronstrålning kunde ta sig ut ur ett glasrör täckt med tjockt svart papper. När han släckte ner i laboratoriet märkte han ett ljusfenomen en meter ifrån glasröret. Han trodde att det var en reva eller skada på pappret, men han förstod snart att strålningen gått rakt igenom pappret.

Han fortsatte sina experiment och upptäckte att strålningen kunde ta sig igenom fast materia, och även ta bilder av skelettet på ett fotografiskt negativ, vilket vi kallar röntgenbilder idag.

För detta fick han nobelpriset i fysik 1901.



Bilder: SIA Media, Creative Commons

En apparat som skulle fånga upp hjärtrytm. Det var vad Wilson Greatbatch jobbade med 1956, men han råkade installera en komponent som producerade elektriska impulser istället för att spela in dem. Han insåg snart att han faktiskt hade uppfunnit ett sätt att stimulera hjärtats egna slag.



De närmaste åren jobbade han på att förbättra den och göra den mindre. Greatbatch fick patent på den och kunde implantera den i en människa 1960.

Vi var inte sämre i Sverige; Rune Elmqvist byggde den första inopererbara pacemakern i världen. Denna opererades in i en patient av läkaren Åke Senning på Karolinska sjukhuset. Den fungerade dock bara i några timmar. Dock genomgick patienten Arne Larsson ett flertal operationer till, och levde ända tills han blev 86 år gammal.

Konkursen var nära förestående då försäljningen av Företaget Kutols tapetrensöring gick uselt. Då märkte man plötsligt att barn älskade att leka med produkten. Det blev en helt ny inriktning när man började sälja samma produkt som modellera!



Källor: Världens historia.se
Forskning och framsteg, fof.se

Under andra världskriget försökte Harry Coover förbättra soldaternas kikarsikten med flytande akryl, men detta misslyckades och han la sin idé på is.

Det dröjde till år 1951 att han förstod möjligheterna då han råkat limma ihop två kameralinser med den klubbiga massan och bad två tekniker dela på dem, men det visade sig vara omöjligt.

De följande åren förbättrade Coover sin formel och 1958 kom superlimmet ut på den amerikanska marknaden.



Bröderna Kellogg var djupt religiösa, och var övertygade om att en enkel och hälsosam kost skulle lägga band på folks sexuella lustar. De arbetade med sina vegetariska produkter som de hela tiden försökte förbättra.

De körde bland annat kokt vete genom en vals för att få fram tunna veteskivor. Dock kokade vetet över en dag, och när de körde degen genom valsen blev den till små flingor. Genom att prova sig fram utvecklades flingan genom att koka majs-korn med malt, salt och socker, vilket blev de cornflakes vi har idag. Och det gick ju rätt så bra....

Alexander Fleming höll på att undersöka olika typer av influensa i små skålar 1928 då han la märke till att lite mögel hade kommit in i en av skålarna av misstag. Sex år tidigare hade han märkt att hans egen tårvtätska hade viss antibakteriell inverkan, även då vid ett misstag, så han var på sin vakt.

Fleming såg att området kring möglet var helt rent, och drog då slutsatsen att möglet tog död på bakterierna i skålen. Han isolerade mögelsvampen som identifierades som en art i släktet penicillium. En mängd tester visade att mögelsvampen kunde döda en lång rad bakterier som infekterar både människor och djur. Han fick nobelpriset 1945.



De flesta känner till Post-it lapparna. Från början var avsikten att göra ett superstarkt lim som kunde hålla för att svetsa ihop ett flygplan!

Men det gick inte som kemisten Spence Silver på 3M hade tänkt sig, han hade däremot uppfunnit ett självhäftande ämne som var återanvändbart. Det dröjde flera år innan något hände; en av Silvers kollegor var med i en kyrkokör, hans bokmärken brukade trilla ut, så han beströk sina bokmärken med limmet och den första prototypen var född!

En sak till; även den gula färgen var en slump. Labbet bredvid hade ett skrotlager av gult papper som användes till en början.

Viagra lanserades 1998 som ett effektivt erektionsmedel. Det blå pillret blev en stor succé och marknadsfördes hårt med kändisars hjälp.

Tanken från början var dock en helt annan; läkemedelsföretaget Pfizer i Storbritannien testade medel mot kärklamp och högt blodtryck. Det gick sådär, verkan var endast marginell. Dock fick patienterna erektion när de prövade läkemedlet.

Dock kan det ha biverkningar som hjärtklappning, ökad svettning och bröstsmärtor, och i sällsynta fall kan det leda till allvarliga tillstånd.



Som många nog vet uppfanns krutet i Kina. Det var redan omkring år 850. Det de flesta inte vet är att syftet var att hitta ett livselixir. Nu blev det ju inte så; mixturen exploderade bokstavligen i ansiktet på alkemisterna, och givetvis blev den kinesiska armén väldigt intresserade av den nya uppfinningen. 300 år senare producerade kineserna 3,2 miljoner explosiva vapen om året. Vilken ironi att sökandet av ett livselixir skulle leda till många miljoner människors död.





Chris Bergström



Lyssna på artikeln här

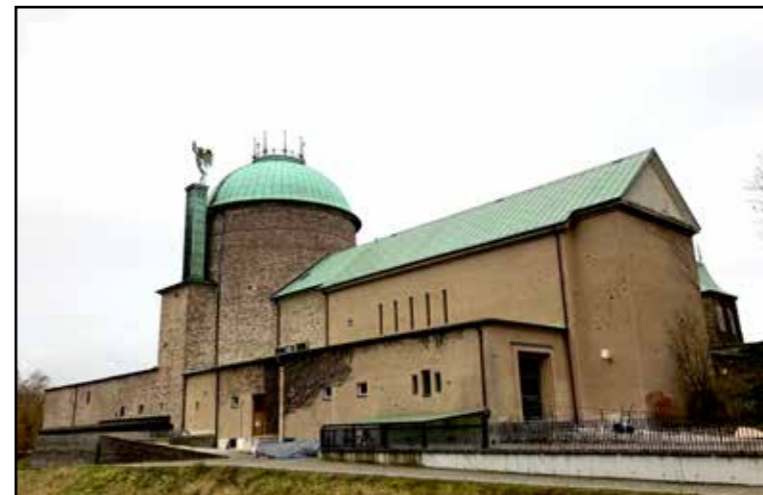
Föreningar i Helsingborg

Bilder: SIA Media, Creative Commons

Människor som har likadana intressen har alltid träffats och utbytt erfarenheter med varandra. Man har startat sammanslutningar som har kallats gillen eller brödraskap, det har funnits skrän. Det finns belagt för gillen ända sedan vikingatiden, och skrän känner vi sedan Hansan. S:t Knutsgillena i Malmö, Lund och Ystad bildades på 1100-talet är fortfarande aktiva, dock mer som kulturbevarande gillen, från början var det handelsgillen. Studentnationer är snart 400 år gamla.

Dock ska vi inte så långt tillbaka i denna artikel. Vi har botaniserat lite på Stadsarkivet som har en hel del material när det gäller just föreningar, de flesta nedlagda sen länge. Men med en del namn som väcker ens nyfikenhet...

Vad tänker ni på om ni hör orden *"Helsingborgs likbrännarförening"*? Det skapar onekligen lite märkliga associationer, man får bilder av både det ena och det andra. Men det är egentligen inte så konstigt. Det handlade om att det ännu vid förra sekelskiftet var kontroversiellt att kremera döda. Läkare och forskare i hela landet stod mot kyrkan som stretade emot. Till slut kröntes Helsingborgs-avdelningens arbete med framgång, och Helsingborgs krematorium stod färdigt 1929, ritat av Ragnar Östberg som också ritat Stockholms stadshus. Idag kremeras 80% av alla avlidna, och hittills har ungefär 80 000 kremeringar genomförts på krematoriet i Helsingborg.

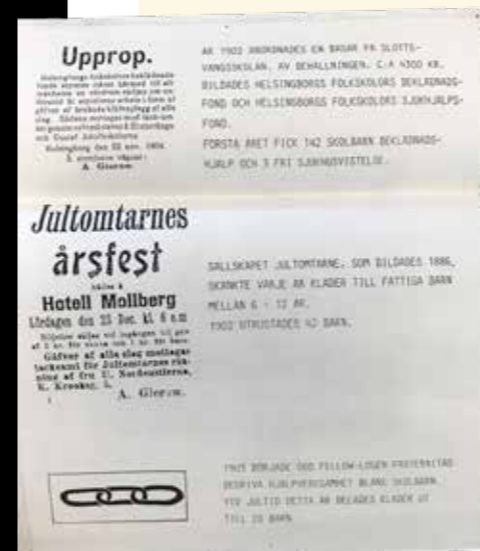


För att fortsätta på samma linje; *Föreningen Jultomtarna i Helsingborg*, vad händer i ett sånt gäng? Jämför man skägg eller har man slädtävlingar, vilken ren har rödaste mulen? Skämt åsido, man hade lite högre ideal än så. Det handlade om att hjälpa "fattiga, välartade och flitiga barn" mellan 6 och 12 års ålder med främst kläder. Föreningen bildades 1886, medlen fick man genom donationer och att man sökte bidrag hos fonder. 1902 utrustades 42 barn och 35 barn 1950. Sista anteckningarna är från 1962-63.

Man arbetade på rejält; man fick bidrag från SIDA till tryckning av informationskrifter, man arrangerade stödfester, utställningar, föredrag runt om i Sverige. Ett bibliotek på plats började byggas, böcker skrevs.

Föreningen fick gåvor i form av kläder från indianerna, de inbjöds till en internationell musikfestival i Sverige, och mycket annat.

Det var en aktiv förening och medlemsantalet växte för varje år, 376 stycken 2008 som mest från 45 vid starten 1988.



Backpackers club var från början ett gäng resenärer som träffades för att prata resor, kolla bilder från andra länder, att lära sig lite av varandra. Då det blev fler åhörare än resenärer föddes idén till en förening, så att fler kunde berätta om sina resor. Så 1986 startade föreningen där likasinnade kunde träffas och utbyta erfarenheter och kunskap. Ett skolexempel på hur en idé växer till en förening.

Källor: Stadsarkivet i Hbg Helsingborg.se



Inti Wawa, ännu ett namn som väcker nyfikenhet. Det låter som om det har med Sydamerika att göra, och så var det. Inti Wawa var en förening som startades 1988 för att arbeta för "aymaraindianernas kulturella återuppriktelse." Man arbetade också med kulturellt utbyte mellan svenskar och aymaraindianer.



In vino veritas - sanningen i vinet. Ett föreningsnamn som talar för sig själv. Föreningen startade 1878, och sista förteckningen över årsavgifter var 1920. Dock har vi ingen aning om hur länge den egentligen fanns, den kanske fortfarande finns nu 100 år senare, vem vet? Det gäller många föreningar har vi märkt, man kanske bara slutade lämna in handlingar. Nåväl, tillbaka till föreningen. Denna förening har en fantastisk beskrivning av vad den går ut på:

”Genom samvaro under fröjd och gamman skingra livets vedermödor och lämna medlemmarna tillfälle att frigjorda från, och höjda över dagens småsinne samt obesvärade av the tungusers flock låta andarna drabba samman för att slutligen enas i Olympisk harmoni. Aktningfullt erkänna det förädlade inflytande vinet utövar på varje ofördärvad människosjäl.”

Vad gäller ordvalet ”the tungusers flock” kan vi bara läsa oss till att tunguser är ett mongoliskt folk från nordöstra Sibirien. Kanske var det ett uttryck i tidsandan. Dock måste man säga att det är en förklaringsförklaring som heter duga, när det egentligen bara handlar om att dricka vin och ha det trevligt tillsammans.

När man läser listan över medlemsavgifterna kan man konstatera att det knappast är arbetarklassen som enas i ”Olympisk harmoni”, utan det är övre delen av samhällsskiktet som ”låter andarna drabba samman”. Det var förutom godsägare, doktorer, stads-kassörer, ingenjörer, bankdirektörer, rådmän och konsulter en massa militärer av olika grader, främst ryttmästare av någon anledning, som ”skingrade livets vedermödor”.



Allt är inte sport i Helsingborg, vet du att det finns en massa registrerade föreningar i Helsingborg? Antalet varierar lite beroende på kriterier och på var man tittar, så det är allt mellan 271 och 388 stycken. Sen är en del föreningar kanske inte aktiva längre även om de är registrerade, men det är i alla fall närmare 300 föreningar. Och även om du har ett lite annorlunda intresse, finns det kanske några andra som också har det och har startat en förening. Kolla i utdraget på nutida föreningar, hela listan finns på <http://fri.helsingborg.se/forening/>

Det finns nio olika föreningstyper, vissa stora, andra små. Störst av alla är som väntat Idrottsföreningar, ohotad etta så att säga med 144 registrerade föreningar. På andra och tredje plats kommer Pensionärsföreningar och Övriga Föreningar med 41 respektive 38 föreningar. Men detta är med lite reservation då det är olika antal beroende på vilken lista man tittar på. Hur som helst, se föreningstyperna nedan.

Folkdansföreningar

Handikapporganisationer

Idrottsföreningar

Invandrarföreningar

Kulturföreningar

Pensionärsföreningar

Religiösa föreningar

Scoutkårer

Övriga föreningar

I många fall finns det paraplyorganisationer för föreningar typ *DHS funktionshinderrörelsen i Hbg* för lokala funktionshinderföreningar, *Inva-Sam* som samordnar invandrarföreningar eller *HISO*, Helsingborgsidrottens Samarbetsorganisation som är en länk mellan 101 idrottsföreningar i Helsingborg och Helsingborgs Stad. *PRO*, Pensionärernas Riksorganisation för pensionärsföreningar. Under dessa paraplyer finns som sagt en mängd specifika föreningar; för dyslektiker, döva, synskadade, handikappidrott när det gäller funktionshinder för att nämna ett fåtal. Finska, grekiska, arabiska, multikulturella m fl föreningar när det gäller invandrarföreningar. Olika fotbolls-, kampsports-, racketsports- m. fl. när det gäller idrottsföreningar.

Andra exempel på föreningar i Helsingborg är *IM*, Individuell Människohjälp som är en svensk biståndsorganisation för att stärka utsatta individer. *Hej Främpling* är en ideell förening som möjliggör gratis hälsofrämjande aktiviteter med fokus på personer i utanförskap. *Helsingborgs Fotoklubb* säger sig själv, *Duvungarna*, en barnteatergrupp för barn från 9 år. De har satt upp musikalerna som setts av mer än 200 000 barn i södra Sverige. *Frienship Force* är en världsomspännande vänskapförening med en helsingborgs-avdelning. Genom att vara medlem kan du resa ut och bo hos andra medlemmar i världen, förutsättningen är att du gör detsamma med gästande medlemmar.

Det finns också en mängd *personarkiv* på Stadsarkivet som skänkts dit. Vi hann bara gå igenom ett par stycken, men här kan nog finnas mycket intressant för den som är intresserad av Helsingborg på olika sätt. Här till vänster ett arkiv med uteslutande dansbandsvykort, och till höger Ulla Romares arkiv med vykort och korrespondens. Man märker ibland lite intressanta småsaker som t ex vykortet nere till höger, där USA:s flagga står på Nordpolen, angående Donald Trumps önskan att köpa Grönland...



Arkivbildare	Serie
AB Hbg: utställningar (forts.)	
H 99 Projektet	
Hbg:s arbetarekommuns bibliotek	
Råå Studiecirkels bibliotek	
Karl Sasonssonssons arkiv	
Rune Perssons (Celvinsson) arkiv	
Åke Malms arkiv	
Polisman Malte Bengtssons arkiv	
Direktör Jens Lassen De La Cours arkiv	
Bertil Wennborgs arkiv	
Arvid Hybergs arkiv	
Gustav Hoffs arkiv	
Nils Anderssons arkiv	
Bror Carlströms arkiv	
Ester Silversparres arkiv	
Jan Fredrikssons arkiv	
Familjen Jeppssons arkiv	
Lars-Göran Kindströms arkiv	
Marcus Willéns samlingar av frimurarehandlingar	
Åke Svensson, Våluf 7:2	
Heiner Erendis arkiv	
Johannes Sjöströms arkiv	
Einar "Kei" Nilssons arkiv	
Carl-Erik Nelsons arkiv	

Lista på personarkiv som finns på Stadsarkivet
Herbert Nilssons arkiv
Stig Manecke (dansband)
Erik Hagbergs arkiv
Karl Hanssons arkiv
Hanna Bergströms arkiv
Otto Nilssons arkiv
Märta Westerbergs arkiv
Ulla Romares arkiv
Ottoman Rudolf Hederblads arkiv
Hjalmar Forsbergs arkiv
Arvid Nilssons sterbhus
Bertil Engeströms arkiv
Konsul August Wingårdhs arkiv
Kantat Stenbocksstatyn
Helsingborgs Trädgårdsförening
Lasse Isacssons arkiv
Gisela Trapps arkiv
Tangoråmna
Fredrika Bremer-Förbundets Helsingborgs
3113 Ångpan. Lille 3142 Åm
Dr. F. Wildtosen
BERTA SVENSSON 45
THEY PERSSON 46

Så ta gärna och kolla det här med föreningar, du kanske hittar något som du inte trodde fanns, eller som ger dig nya idéer eller intressen. Och Stadsarkivet finns ju för dig som vill botanisera i befintliga arkiv, där finns mycket att upptäcka. Eller bara att kunna göra det, få en känsla för hur det var en gång.





För ett par nummer sedan hade vi en artikel om nya Söder, vilket ledde till att vi fick kontakt med Sabina Söder. Hon var med och invigde Söder med sin showgrupp, och det visade sig också att hon hade ett stort engagemang för att göra något för stadsdelen. Hon hade en vision om ett kreativt kulturcenter på söder, och nu drygt ett år senare är det på väg att förverkligas, om än kanske inte i den ursprungliga kontexten. När denna tidning kommer ut har Bollbrolyckan invigts och haft verksamhet i en dryg månad. Men resan har bara börjat, det är tänkt att Bollbrolyckan ska vara så mycket mer än show och karaoke. Och det kräver jobb, mycket jobb, Sabina sover fortfarande bara 4 timmar om natten...

- Jag har alltid känt mig dragen till denna lokalen, börjar Sabina berätta. Jag bodde ju också här på Carl Krooksgatan. För några år sedan ställde jag bilen utanför, kände att lokalen kallade på mig. Jag skulle ha varit verksamhetschef tillsammans med förre ägaren, men det kändes inte rätt så jag hoppade av. Jag tittade på scenen och tyckte det var sorgligt att ingen riktigt brydde sig om lokalen, på det sätt jag anser att man borde göra. När jag hörde att lokalen var till salu igen tog jag reda på vem som ägde huset. Efter några möten sa jag "om ni vill att lokalen ska leva på riktigt, ha någon som driver stället med erfarenhet och kärlek till lokalen. Som kommer att lägga hela sin tid och hjärta här,

Bilder: SIA Media



fast jag sitter inte på en massa miljoner på banken, så är jag rätt person för den kunskap som krävs." Jag är ärlig, jag skiljer mig från vanliga affärsmän, så ägaren blev lyckligtvis nyfiken på mina ambitioner. Och han har varit väldigt tillmötesgående och förstående i processen, och han gav mig chansen att förverkliga det jag ser att lokalen bör användas till.

Det är en ekonomisk utmaning helt klart när man som småföretagare vågar gå in i denna stora satsning. Helsingborg är också en svår stad emellanåt och allt är en helhet som måste fungera. Vi skapar upplevelser och publiken kommer hit. Utan gäster kan man inte driva ett ställe. Fastighetsägaren ska ha sin hyra, alla räkningar ska betalas och personalen ska ha lön. Och det dyker upp olika saker som måste åtgärdas hela tiden, mycket p.g.a. saker som inte har skötts rätt här innan tyvärr.

Många olika saker har hänt på vägen. Jag har fått vända en branddörr, en trappa som måste finnas hade tagits bort, man har struntat i olika kontroller och besiktningar mm.

Sabina har fina kontakter med myndigheterna, dock har hon sökt bidrag hos kommunen två gånger men fått avslag, utan att få någon motivering om varför faktiskt.

- Jag anser att jag har varit berättigad. Och det har varit en snårskog som egenföretagare att hitta rätt med alla tillstånd och ansökningar, så resan har inte alltid varit så lätt. Jag har gjort och klarat provet för alkohol tillstånd också. Det var inte meningen eftersom jag egentligen skulle göra detta tillsammans med en som skulle ansvara för restaurangen, men det gick inte. Fast vi är fortfarande goda vänner.

Det är inte bara nöjespalatset det handlar om; förutom den har hon även planer för den f.d. inredningsbutiken vid sidan om. Den är tänkt till kvällskurser i dans och musik, yoga, mindfulness m.m., både för allmänheten och i samband med skolorna. Det finns också två lägenheter ovanför nöjespalatset, det blir för mycket klagomål på ljudnivån annars. Där kan artister sova över i den ena lägenheten, den andra ska en av Sabinas anställda ha. Det finns en stor källarlokal också, behövs bara nytt golv.

Vi inser snabbt att detta är ett jätteprojekt. Hur orkar man med att driva allt, från tillstånd till färg på väggarna, hemsida och facebook, kurser och personal?

- Det är en extrem utmaning, men om man verkligen följer hjärtat och passionen så fungerar det, men så jobbar jag också 20 timmar om dygnet. Och människorna här är ett handplockat team. Vi har två restaurangansvariga, en barsansvarig, inga chefer.



Lyssna på artikeln här



Pernilla Gormélius

Min högra hand heter Caroline Borg, hon mailade mig och ville verkligen jobba för mig. Hon har en bakgrund i att bli arrangera events. Jag har Ludde och Fredda, fantastiska tekniker som hjälper mig, min vänstra hand Petra Johansson målar och gjuter och tar hand om restaurangen tillsammans med Jasmine. Samt många härliga människor till som nu håller på att skapa ett guldteam..

Man måste hitta rätt folk. Och är man en bra ledare kan man leda vad som helst, det står jag för. Det handlar om att leda människor, om tydlig kommunikation. Att få personalen att förstå hur viktiga de är, att de känner att de får vara med. Men ledarrollen är jobbig.

Nu har jag tagit över så allt det gamla ska ut. Vi har målat om alla väggarna. Gamla energin måste bort, vi ska få röda nyanser. Blå soffor. Jag kan ta mig omkring i mörkret här nu. Det här känns rätt. Det blir guldspeglar. Vi får en egen touch.

Sabina får en annan klang i rösten när hon pratar om avundsjuka och lyckökare.

- Sen jag kom hit så vill jättemånga hit, men en måste ju våga. När jag tas för givet blir jag säklart ledsen och besviken. Jag jobbar verkligen dygnet runt för detta, klarar inte av när folk vill ha en del av kakan. Jag har också förstått att jag har många ögon på mig. Avundsjuka och negativa. Men det gör att jag triggas positivt. Antingen träffar ni mig på psyket eller så blir det succé. Jag känner mig trygg, jag vill inspirera andra frilansande producenter.

Folk fokuserar så mycket på pengar och hur allt ska gå runt, de tror inte att en kvinna är investerare. Alla är så nyfikna på hur jag ska få det att gå runt, det är en tråkig energi.

Jag tror i alla fall att de som vet vem jag är, de som vet vad jag eftersträvar kommer att säga "nu är det rätt".

Hur blir det nu framöver, vad händer?

- Man jämförs mycket med Wallmans här. Man kan inte leva på sitt namn, man måste ha kvalitet.

Planerna här nu är att göra en fast krogshow, fler sketcher, mer humor. Det har inte funnits i HBG på länge. Det finns nog behov, det finns ju inget på nyår.

Folk har höga förväntningar, men jag måste ha helhetstänket. Det är lättast och billigast för mig att ha en och samma show, men för kunden är det bäst med variationen. Revyer kostar ju mer pengar och tid, men det är tanken att kunna erbjuda ett bredare sortiment av underhållning.



Solen lyser på Sabina Söder

Vi har planer på andliga konserter och seanser. Nattklubb och seanser är ju inget konstigt, två olika dagar bara. Jag ska också ut och bjuda in skolorna tänker jag, de kan ju ha konserter här. Det känns jättekul. Utöver spriten i lokalen ska allting vara glädje.

Vi satsar även på barnföreläsningar på söndagar, biosittning med parkett. Barnbuffé och sånt. Det tror jag på, lite nytänk. Men det måste ju kosta, vi kan ju inte göra det gratis.

Karaoke också, det har vi ju inte i Helsingborg. Vi öppnar en helt ny nattklubb, på onsdagar öppnar vi spontant, barmeny och karaoke. Det tror jag på. Folk tror inte på det men jag vet att det kommer funka. Man har en app, Singa, så slipper man kladdiga pärmar och skärmar. Det är ett system som gästen sköter själv, det tror jag på, styrs med app.

Nu är det ju själva nöjeslokalen vi startar med, men efterhand är det ju meningen att kurserna ska komma igång, och samarbeten med skolor och andra. Visionen finns men allt tar ju tid, det är ju bättre att det blir bra från början.

Och sist, namnet, hur kom du på det?

Namnet kom som i en dröm. Det kom till mig i en meditation. Jag kollade på Helsingborgs stadsarkiv, Wikipedia och nätet och fick reda på att Bollbrolyckan är det äldsta mest kända namnet för området "stadsparken", som under 1700-talet var en del av stadens fåladsmark, ett gemensamt odlingsområde för stadens borgare. Bollbrolyckan kom från gatan och idén om lycka och att lyckas. Det är klart att detta ska heta Bollbrolyckan. Det känns som jag bott här hela livet.

Gulli Johansson blev sämre och sämre. Hon fick svårt att gå, demensproblem och blev till sist sängliggandes. Hennes barn och barnbarn var maktlösa och tvingades se sin älskade familjemedlem bli mer och mer apatisk.

Personalen på sjukhuset ringde Gullis anhöriga och sa att de skulle komma och ta farväl av henne då hon slutat äta. Hennes dotter beskrev sin mamma som ett kolli, och hon pratade inte.

När läkarna tog bort medicinen för att hon var döende, blev hon efter ett par dagar helt frisk. Hon hade inte pratat på 11 år. Hon satte sig upp och sa till personalen:
– Vad bra att ni är här, jag vill stiga upp. Vad har hänt?

Läkarna hade begått ett katastrofalt misstag. Gulli hade inte varit gravt senil i 11 år, hon hade fått fel medicin. Vården erbjöd henne 45000 kr i ersättning för de förlorade åren. Men med sitt barnbarn i knäet, säger hon att hon begär bara en enda sak.
– Jag vill ha en ursäkt. Men det har jag inte fått.

Idag har hon flyttat till ett vanligt äldreboende, läst över 277 böcker, lyssnar på musik och njuter av livet igen.

Det finns ju t.ex. Internationella barncancerdagen, olika minnesdagar, eller andra dagar som är värda att uppmärksammas. Kanelbullens dag har väl inte gått någon förbi, även om den inte har samma dignitet som den förstnämnda. Tyvärr går det ju inflation i dessa dagar ju fler märkesdagar som skapas, och det kan man säga att det har gjorts; 737 märkesdagar och listan fylls på varje år! Viktiga dagar blandas med markant mindre viktiga, om man ska uttrycka sig diplomatiskt. Här är några exempel, en fullständig lista finns på vår hemsida eller använd QR-koden nedan:

- 8/2 Äggahalvans dag
- 13/2 Tandborstbytdagen
- 1/3 Krama en bibliotekariedagen
- 11/4 Surdegsgdagen
- 1/5 Byxfria dagen
- 3/5 Asociala dagen
- 28/5 Den stressfria dagen
- 27/7 Gå på stylvordagen
- 5/9 Skäggets dag
- 22/10 INTERNATIONELLA CAPS LOCK-DAGEN

← Någorlunda fullständig lista

Källor: Uppdrag granskning
3000 otroliga fakta
Temadagar.se



www.siamedia-oih.se

Lite om alkohol

Allting ändras ju med tiden. I slutet av 1400-talet stod det i en läkarbok att brännvinet fördrivar cancer, förbättrar matsmältningen, är bra mot huvudvärk och stärker hjärnan. Bland annat. På 1500- och 1600-talen ansågs det fint att vara berusad, förnämnt och förmöget folk kunde vara berusade flera dagar i sträck. I 1700-talets Sverige ansågs sju supar brännvin om dagen vara normalt och rent av hälsosamt att dricka. Idag har tack och lov den tankegången förändrats. Lite mer alkoholfakta:

Redan 6000 f.Kr. tillverkade sumererna öl. Den berusande drycken hade till och med en egen gudinna som kallades Ninkasi.

Man drack imponerande mängder öl i Gustav Vasas Sverige. Vuxna män drack över 1000 liter per år. Gustav Vasas knektar ansåg att fem liter öl om dagen var för lite.

Potatisen fick sitt stora genombrott under 1800-talet då bönderna upptäckte att den kunde användas vid brännvinstillverkning.

I början av 1800-talet fanns det en krog vid nästan varje kyrka. Ofta var det prästen som ansvarade för kyrkkrogen.

När fransmännen uppförde Trianonparken i Versailles ville man ha ett oregelbundet mönster på parkgångarna. Därför lät man en berusad man ragla genom Trianonparken. Hans fotsteg märktes ut, och gångar byggdes som direkt följde hans fotspår.

Finland har man 29 synonymer för baksmälla och 102 uttryck för att vara full.

1992 togs en polack för fylleri. Han hade 7,2 promille i blodet. Den dödliga gränsen ligger normalt mellan 3,5 och 4,5 promille.

Etanol (alkohol) är en molekyl som orsakar mer än 200 kemiska reaktioner och invaderar varenda cell i kroppen.

Antalet alkoholskadade dödsfall i Sverige uppskattas till drygt 5000 per år.

Alkohol ligger bakom 50 procent av alla drunkningsfallen i Sverige.

PostNord har ju stora problem idag, och tvingas från gång till annan skära ner på personalstyrkan. Dock är väl detta sättet att föredra, om man jämför med spartanerna i det gamla Grekland... Där använde man slavar som engångsbrevbärare.

Om en spartan skickade ett brev med ett viktigt innehåll hade mottagaren rätt att döda slaven för att förhindra att slaven skulle förmedla innehållet till obehöriga.



Lyssna på artikeln här

Mixat!

Lite om cyklar

När den första cykeln presenterades i Paris 1812 skrev en tidning att "till någon verklig nytta kommer denna maskin aldrig bli."

I Tyskland måste man på 1890-talet ha körkort för att cykla på landet.

År 1888 införde England en lag som sa att cyklister var tvungna att hela tiden ringa med klockan. Lagen avskaffades först 1930.

Eiffeltornet var öknamnet på en cykelmodell från 1899. Den hade sitsen 3,6 meter från marken.

Redan på 1860-talet startade serietillverkning av cyklar på Huseby bruk i Småland. Men efterfrågan var liten: efter 15 cyklar upphörde produktionen.

1880 uppfann fransmannen Jules Huret en trehjulig cykel som drevs med hundkraft. Hjulen var utformade som ekorrhjul med en hund i vardera. Men protester från djurvänner betydde att cykeln snabbt slutade tillverkas.

Den 28 februari 1888 uppfann John B Dunlop det moderna cykeldäcket med en uppblåsbar gummiring. Tidigare bestod cykeldäck av massivt gummi. Självs kunde Dunlop inte cykla – det lärde han sig inte förrän något år efter att han upfunnit det nya däck.

Då och nu

Inget nytt under solen! Vissa fenomen idag tror vi är tämligen nya, tiggeriet och vårdkrisen till exempel. Och visst är det mycket som borde göras eller prioriteras annorlunda, men vi kanske ska vara glada att vi inte levde på 1700-talet...

1772 hade Stockholm 70000 invånare, över 9000 var tiggare. Idag bor det ca 1,5 miljoner invånare i Stockholms tätort, och man räknar med ca 500 tiggare numera.

År 1708 inrättades Sveriges första universitetsklirik i Uppsala. Från början hade man sex till åtta vårdplatser. Hur många patienter man tog emot är oklart, men man bestämde att det fick ligga högst två patienter i varje säng. Idag finns det drygt 1100 sängplatser på Akademiska sjukhuset i Uppsala, och även om köerna i Sverige är längre än någonsin så ligger det bara en patient i varje säng. Än så länge...

Bilder: Creative Commons

Fri vilja

Hur vet vi att vi har ett val? Vi har ett val, och det kommer jag att bevisa i texten framför dig, vare sig du vill eller inte; men det finns personer som kallar sig determinister. Determinism är idén om att orsak och verkan påverkar allt i universum, inkluderat den mänskliga hjärnan. Allting i universum sker p.g.a. en tidigare orsak, det regnar för att vattnet hamnade i molnet, vattnet hamnade i molnet för att det avdunstade från havet och så vidare. Dina tankar och val påverkas också av orsak/verkan, de är bara resultatet av kemiska och elektriska effekter i hjärnan, så fri vilja är en illusion.

Jag är själv ganska logisk i mitt tänkande och värderar rationalitet väldigt högt så dessa argument talade till mig som tonåring. När jag väl kom i kontakt med argument för fri vilja var jag skeptisk, men ända sedan jag förstod argumenten har jag kunnat ta kontroll över mitt liv, vilket är vettigt; om jag inte tror på fri vilja kommer jag inte att använda min vilja för att förbättra mitt liv, eftersom det fria valet är en illusion. Om du tvekar på att gravitation funkar varje gång du lämnar hemmet kan det bli svårt att leva ditt liv till fullo. Vi har Fri Vilja och argument som försöker övertala oss om motsatsen är inte på verklighetens sida. "Fri Vilja mot Determinism" låter som en avancerad filosofisk debatt men jag kan lova att du har kommit i kontakt med den.

Början på vishet är att kalla saker för sitt rätta namn, och för att diskutera fri vilja måste jag definiera Fri Vilja. Fri Vilja betyder att du kan jämföra dina potentiella val mot ett ideal. Det betyder att du kan hålla en värdering (t.ex. "sanning är bättre än osanning") och bestämma hur du ska agera. Detta kräver att du kan förstå koncept såsom "sanning", "rättvisa" eller "kul". För att förstå koncept måste man ha en viss IQ som (nästan) alla människor har. Vi kan träna apor att kommunicera med teckenspråk men de kommer aldrig kunna greppa koncept, deras hjärna tillåter inte det.

Katter verkar göra hundra val i minuten när en dörr öppnas framför dem men de har inte ett fritt val; de har inga värderingar de försöker uppnå, de bara följer instinkter och träning (programmerat beteende). Att ha fri vilja betyder att man har värderingar, man föredrar något framför något annat.

För att debattera, argumentera eller bara bråka krävs fri vilja. Den du pratar med har kontroll över sina handlingar och värderingar, personen kan ändra sina värderingar, och enligt dina värderingar BÖR personen ändra sig.

Om din motståndare inte har kontroll över sina handlingar är det inte en debatt, det blir som att skrika på sin dator (datorn har inget val, den gör bara vad du och IT-snubben programmerade den att göra)

Om din motståndare inte kan ändra sina värderingar är det inte en debatt, du bara stångar huvudet mot en vägg i hopp om att förstöra en annan vägg, i ett annat rum.

Om värderingar inte finns (för att fri vilja inte finns), hur kan du säga åt någon vad de bör göra?

Om du är Determinist tror du inte bara att din motståndare saknar fri vilja, du tror också att DU saknar fri vilja.

Om någon någonsin försöker övertyga dig om att fri vilja inte finns, så vet du att de tror på Fri Vilja, i alla fall åt sig själva och dig. Föreställ dig att du har en konversation med mig över telefon. Jag har ringt dig för att övertyga dig om att telefoner inte funkar, signalerna kommer inte fram, det som låter som röster i luren är bara ren inbillning. Det faktum att jag ringer dig och håller konversationen på telefon betyder att telefoner funkar, och att vi båda accepterar detta.

Om Fri Vilja inte finns, så finns inte universellt fördragbara beteenden, det går inte att föredra principer utan Fri Vilja. Om jag inte har fri vilja kan jag inte hållas ansvarig för mina åsikter, lika lite som du skulle bli arg på en sten för att den rullade åt "fel" håll. Det finns inget "rätt" eller "fel" håll för en sten att rulla åt, den bara rullar.

Om jag inte har fri vilja så finns det ingen "rätt" eller "fel" åsikt för mig att tro på, varför bryr du dig? För att vi har fri vilja. Jag kan välja vad jag tror på och vi håller båda med om att man "bör" tro på sanna saker.

Om någon på riktigt tror att jag inte har fri vilja, varför skulle de försöka övertyga mig om att Determinism är korrekt? Jag har ju (enligt dem) inget val över vad jag tror på, och det vore galet att säga att jag har "fel" om jag tror på fri vilja. Varför ska jag värdera sanning över osanning? Jag har ju inget val. Att säga att jag "borde" föredra sanning är som att säga att en sten "borde" låta bli att stanna på stigen.

Alla vet att en sten inte har fri vilja, den kan inte välja vilken väg den ska ta när den hamnar i rullning; eller när den ska stanna, för den delen. Det vore galet att döma en sten för vägen den tog eller att försöka övertala den att ta en annan väg. En person som argumenterar för att stenar "borde" låta bli att rulla på stigen där de är i vägen och att stenar som stannar på stigen är "onda" stenar, vore galen. Alla förstår att en sådan person är galen.

Svaret är att determinister vet att jag har fri vilja. De vet att jag värderar sanning framför osanning. Men om de kan övertyga mig att jag saknar fri vilja kan de övertala mig att hjälpa dem. Om de övertalar mig att DE saknar fri vilja så måste jag sluta hålla de ansvariga för det de gjort; detta är nog den vanligaste anledningen, de flesta jag stött på som argumenterade för Determinism hade skelett i garderoben, men kunde de ta bort sitt fria val i situationen så slapp de vara skyldiga.

Du äger dig själv och dina handlingar. Ingen annan intelligens har kontroll över din kropp, du är alltså ansvarig för din kropp och, i större utsträckning, vad din kropp producerar. Om jag skriver en sång är det min sång, det är inte papprets sång, pappret har ingen vilja. Om jag spetsar dig med pennan är det mitt angrepp, ingen annan är ansvarig för det (om vi antar att jag inte hade ett epileptiskt anfall eller blivit drogad). Samhället eller samvetet kan inte tvinga dig att göra ondo, du och endast du håller i pennan.



Jacob Argelius



Lyssna på artikeln här



Bild: Creative Commons

Sten med fri vilja. Eller inte...

Fackföreningar i Sverige - en historisk överblick

När vi (som har jobb) är på våra arbeten är det många saker vi kanske tar för givet och förväntar oss. Det kan vara allt från arbetstider, arbetsmiljö, löner med mera. Dock har detta inte varit en självklarhet, utan saker har ändrats först när folk har gått samman och kämpat för sina rättigheter.

I detta fallet som vi skriver om i artikeln handlar det om fackföreningarnas historia och arbetarnas rättigheter, men det går att föra över till andra frågor. Jag tänker främst på Greta Thunberg och klimatkampen som engagerat miljoner människor runt om vår planet. Läste precis i en artikel att det var ungefär 3000 demonstrationer i Paris 2009. Vid en resa i Berlin för 5 år sedan såg vi massor av demonstrationer bara under några dagar.

Det finns stora och mindre stora saker att gå samman för, och rätten att fortsätta få göra det är värd att kämpa för. Det är så samhället utvecklas till det bättre.

Under 1800-talet gick Sverige från ett jordbrukssamhälle till ett industrisamhälle. Sverige fick fler arbetare och färre bönder. Arbetarnas situation var mycket dålig med långa och hårda arbetsdagar. Jobbet på fabriker var slitsamt, orkade man inte kunde man förlora sitt jobb. Arbetsmiljön var urusel, sjukdomar spreds lätt.

Arbetskadorna var vanliga eftersom många maskiner var farliga och saknade skydd. Arbetarna tjänade dåligt och bodde mycket trångt. Detta var ett nytt samhällsproblem.

Under Krimkriget 1855 kom Sveriges första strejk. Några av arbetarna som tjänade sämst gick ut i strejk. De blev arresterade som upprorsmän och fick fängelsestraff på 6-8 år.

Omkring 1860 startades de första hjälpkassorna, där man betalade in en liten del av sin lön, och pengarna betalade kassan ut vid sjukdom, arbetslöshet eller dödsfall. Hantverkarna var först med att organisera sig, och år 1870 bildade de tillsammans Sveriges första moderna fackförbund.

Det blev en stor strejk i Sundsvall 1879. Arbetarna på ett sågverk strejkade, då deras löner hade sänkts på grund av lågkonjunktur. 6000 personer hade samlats, och det räknades som ett upplopp.

Landshövdingen och militär kom till platsen. Landshövdingen sa till arbetarna att de skulle förlora sina jobb om de inte slutade strejka, och då skingrades folkmassan.

De hade inga strejkkassor, kunde inte försörja sig utan jobb. Efter detta nederlag tog det trettio år innan en fackförening bildades i detta område.

Fackföreningarna blev fler och fler, och blev starkare och starkare. Fackföreningarna slog sig samman och bildade fackförbund. Oftast bildades det ett förbund för varje bransch, men 1898 gick dessa förbund ihop och bildade Landsorganisationen (LO), som är topporgan för hela arbetarrörelsen än idag.

Förbunden arbetade för att arbetsgivarna skulle godkänna att facket förhandlade och slöt avtal åt sina medlemmar. 1906 slöt man en överenskommelse om att arbetsgivarna skulle acceptera fackförbunden medan LO fick acceptera att arbetsgivarna hade rätt att avskeda vilka de ville.

Det fanns 40 fackföreningar med ca 70 000 medlemmar, och var fjärde arbetare var fackligt organiserad. LO hade också starka kopplingar till SAP, Sveriges socialdemokratiska arbetarparti. Både LO och SAP arbetade för allmän rösträtt i början av 1900-talet. Det var en kollektivanslutning som faktiskt gällde ända fram till 1990.

1902 bildades Svenska Arbetsgivarföreningen (SAF) som motvikt. De hade hämtat idén från förebilder i Danmark och Tyskland. Skälen till bildandet av SAF var inte bara politiska utan också ekonomiska. Företagen blev mer och mer nationella.



Arbetare på fosfatfabriken på Carl Krooksgatan på 1910-talet.

Det fanns också branschförbund för arbetsgivare då man ville skydda sig mot strejker och tog därför ut en medlemsavgift där den största delen gick till en försäkringsfond. Sveriges Industriförbund bildades 1912 och var en sammanslutning av olika industribranscher.

Nu kunde arbetsgivarna, om fackföreningarna satte sina arbetare i strejk, lockouta samma arbetare och inte betala ut någon lön till dem. Så om ett järnverk i Sverige strejkade kunde SAF lockouta alla arbetare på alla järnverk i hela Sverige.

1909 var det internationell lågkonjunktur och löneförhandlingarna mellan SAF och LO strandade. Detta ledde till en av de största strejkerna i modern tid. SAF lockoutade 100 000 arbetare och LO svarade med att sätta 300 000 personer i strejk i förhoppning om att lamslå hela marknaden. Arbetsgivarna använde frivilliga arbetare och strejkbrytare på de viktigaste positionerna och kunde därför hålla produktionen igång. Efter en månads strejk hade LO:s strejkkassor tömts, det blev ett svidande nederlag för LO som förlorade nästan hälften av sina medlemmar.



Svenska Kommunalarbetarförbundets fana från 1920



Lyssna på artikeln här



Fredrik Bernhoff

Fackföreningarna bidrog efterhand till olika saker; att arbetsdagen förkortades, att arbetsmiljön reglerades och att vi fick allmän rösträtt 1921. 1928 blev det enligt lag förbjudet att ta till stridsåtgärder om kollektivavtalet följdes. Tvister på arbetsmarknaden skulle lösas av en nybildad arbetsdomstol.

På 70-talet hände en del; riksdagen bestämde att de kunde upphäva en konflikt som de ansåg vara skapad på olovliga grunder. SAF ökade sin opinionsbildning eftersom den arbetsrättsliga lagstiftningen ökade. Lagen om anställningskydd (LAS) och Medbestämmandelagen (MBL) även 40 timmars arbetsvecka infördes. SAF menade att detta hämmade företagen och företagande.

Sveriges Industriförbund jobbade som lobbyister och gränsen mellan SAF och Industriförbundet blev allt svårare att göra. I början av 2000-talet blev det viktigt att ha en stark förening som kunde främja svenskt näringsliv utomlands. Därför bildades Svenskt Näringsliv 2001.

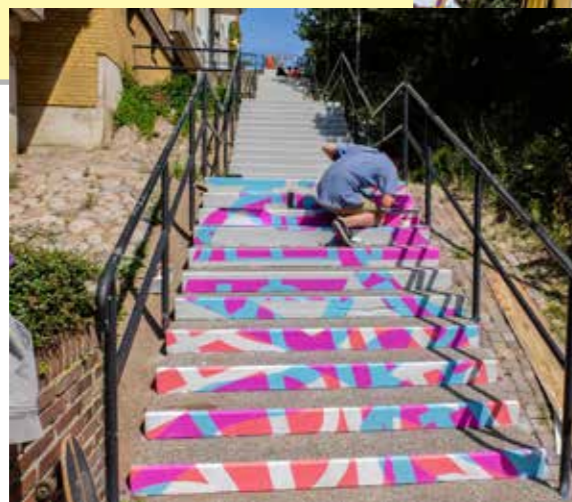
Numera samordnar LO kraven som de anslutna förbunden har, men förhandlar inte längre med Svenskt Näringsliv. Detta sköts istället av de olika förbunden själva.

Artstreet

Artstreet är en årligt återkommande festival i Helsingborg, som tillför staden fantastiska konstverk på husväggar, elskåp, i tunnlar och andra ställen. I år var det förutom många mindre konstverk fyra huvudnummer som vi fångade både under utförandet och när de var klara.



Verk av Amy Sol, USA-baserad konstnär som har medverkat vid flera av världens största gatukonstfestivaler. Hon målar kvinnliga figurer och naturmotiv med mjuka former och dova färger. Resultatet ser du på Övre Holländargatan 29 på Söder.



Verk av Christoffer Erneholt, en lokal street-art-artist som fått förtroendet på den stora scenen i år. Han har tidigare målat bl a skate-parker. Trappan ligger mellan Gasverksgatan och Sjöcronaplatsen, också på Söder.



Bilder: SIA Media



Lyssna på artikeln här



Vera Primavera kommer från Ecuador, och jobbar också som tatueringskonstnär förutom gatukonst. Hon målar ofta kvinnor som förmedlar mystik, feminism och kraft då hon vill återta bilden av kvinnor i våra stadsrum. Verket finns på Kommissgatan 4 på Eneborg och heter "Ancient wisdom is our crown".



Tobias Kühl är ytterligare en lokal artist, och är baserad i Helsingborg, när han inte studerar arkitektur i Lund. Fantasifulla och grafiska motiv med humor är hans kännetecken. Han har målat transformatorhuset mellan Övre Eneborgsvägen och Wieselgrensgatan, numera det s k "Kühlskåpet".



Epilepsi



Bild: Creative Commons

Epilepsi är en sjukdom med många faktorer och myter. Minst 81 000 personer har epilepsi i Sverige. Det finns olika orsaker till epilepsi. Man kan vara född med det, eller fått det i samband med en skallskada. En äldre människa kan få det efter en stroke. En stor grupp vet man inte varför de har det.

Man kan säga att epilepsi är störningar i nervcellerna, en överaktivitet. I normala fall har vi i vårt nervsystem i hjärnan något som heter neuroner, vi har 100 miljarder neuronceller. När ett anfall uppstår kan man säga att signalerna krockar och det blir ett elektiskt kaos som utlöser ett anfall.

Epilepsi är ärftligt, men är en sjukdom med många faktorer. Man kan förklara det så här; har den ena av partnern epilepsi finns det 10 % risk att barnet kan få det. Har båda partnerna det är det 75% risk, så barnet behöver inte få det för att föräldrarna har det. Men sen kan barnet ändå få epilepsi fast ingen av föräldrarna har det, så det är helt individuellt. Man har forskat om ärftlighet i flera år och inte varit säkra på om det är slump eller inte, men idag är man säkra på att det finns möjlighet att barnet kan få epilepsi.

Vad som kan framkalla anfall är olika beroende på person till person, det beror på hur känslig man är. Det är inte alltid man kan säga vad som utlöser ett anfall, men oftast är det specifika saker. Det kan handla om starka dofter, stress, blinkade ljus, teknik, ljudvågor/hög musik, trötthet/sömnbrist, starka ljus/starka färger, högt alkoholintag/abstinens, lågt eller högt blodsocker.

Epileptiska anfall kan se olika ut, men hos varje individ brukar anfallen vara likadana. Det finns tre anfallstyper, generaliserande, fokala och okända. Här är först två av de vanligaste generaliserande anfallen.

”Grand mal” (Heter numera toniska-kloniska anfall)

Hela eller stora delar av hjärnbarken engageras. Man blir medvetslös, faller omkull, blir stel ca 10-30 sekunder och sedan börjar kramper och ryckningar i armar och ben. Det varar vanligtvis 3-5 minuter, Andningen blir försärad och pulsen ökar. Det kan sedan ta en timme upp till ett dygn innan man är återställd.

”Petit mal” (absenser eller frånvaroattacker)

Är vanligast hos barn. Attackerna kan komma flera gånger dagligen och varar vanligen i under 20 sekunder. Man försvinner bort, är omedveten och inte kontaktbar. Man kan ha ögonblinkningar, smacka med läpparna. Efter anfallet minns man inget av det.

Fokala anfall (den andra anfallstypen)

Kan variera väldigt mycket. Startar i ena hjärnhalvan, yttrar sig utifrån funktionen i det område som är påverkat. I vissa anfall kan man vara medveten då den har andra sensoriska eller motoriska effekter som t.ex. att man blir knäsvag, man ser ingenting, man känner inte igen omgivningen. I andra fall kan medvetandet påverkas och i ett tredje scenario kan anfallet utvecklas till ett generaliserat anfall.

I den tredje gruppen som är ”okänd anfallstyp” finns en osäkerhet om det är den första eller andra anfallstypen eller bådadera.

Vad ska man göra?

1. Lägg något mjukt under huvudet.
2. Lossa på kläder t ex slips, tajta tröjor/skjorta, bälten, bh mm.
3. Ta av glasögon
4. Lägg personen på sidan med huvudet lågt (framåttupa sidoläge)
5. Stanna kvar tills personen kan klara sig själv (man kan bli helt slut/trött efter anfall)
6. Om inte ett anfall lugnar sig inom 2 min ska man ringa ambulans, om det är någon du inte känner kan det vara bra att ringa direkt.

Vad ska man inte göra:

1. Stoppa aldrig något i munnen på den som har ett anfall.
2. Håll aldrig fast eller tryck emot någon som har ett anfall

Alla som misstänks ha epilepsi måste undersökas noggrant för att få rätt diagnos och behandling. Diagnosen grundar sig främst på en detaljerad beskrivning av anfallssymptomen, omständigheter, triggers etc. Man gör också en neurologisk undersökning, samt en EEG. Det kan även göras en MRI. Här är ett par exempel på hur några undersökningar kan gå till.

1.EEG (Elektroencefalografi): som innebär att man undersöker aktiviteten i hjärnans nervceller. Det finns ett par typer av EEG som brukar användas när det gäller epilepsi. Den vanligaste tar ungefär en timme där du blir stimulerad. Ett sätt är att du ska andas djupa andetag snabbt (hyperventilera), ett annat att du ska titta in i en blinkande lampa (ljusblixtar). Den andra varianten kallas sömn-EEG. Den kan vara 3-8 timmar beroende på ålder. Under uppvakningen gör man de andra sakerna som man gör i ett vanligt EEG.

2.Beteendebedömning : Det görs en beteendebedömning hur man psykiskt eller fysiskt reagerar på olika tester.



Rebecca Sundgren



Lyssna på artikeln här

Beroende på resultatet finns det olika behandlingar. Det finns 5 varianter som används beroende på person och typ av epilepsi.

1. Medicin: Man kan medicineras i olika former, främst med antiepileptika. Två tredjedelar som medicineras mot epilepsi blir anfallsfria.

2. VNS (vagusnervstimulering): är en liten apparat som liknar en pacemaker. Den skickar små elektriska signaler till hjärnan som bromsar nervcellsaktivitet som kan ge upphov till anfall. Syftet är att minska antalet anfall och reducera svårighetsgraden på dem.

3. Ketogen kost: är en speciell kost som oftast används på barn med svår epilepsi när inget annat hjälper. Kan sägas vara en extrem variant av LCHF, att nästan helt utesluta kolhydrater, proteiner m.m. och istället ersätta med fett. Behandlingen används bara på barn mellan 5-13 år. 10-20 % blir helt fria från anfall, 50 % halverar antalet anfall.

4. ECT (elbehandling): behandlingen funkar på så sätt att hjärnan stimuleras med små strömpulser i hjärnan som triggar fram anfall så man senare mår bättre ett tag framåt. Behandlingen används inte om man inte försökt med andra behandlingar som inte hjälpt.

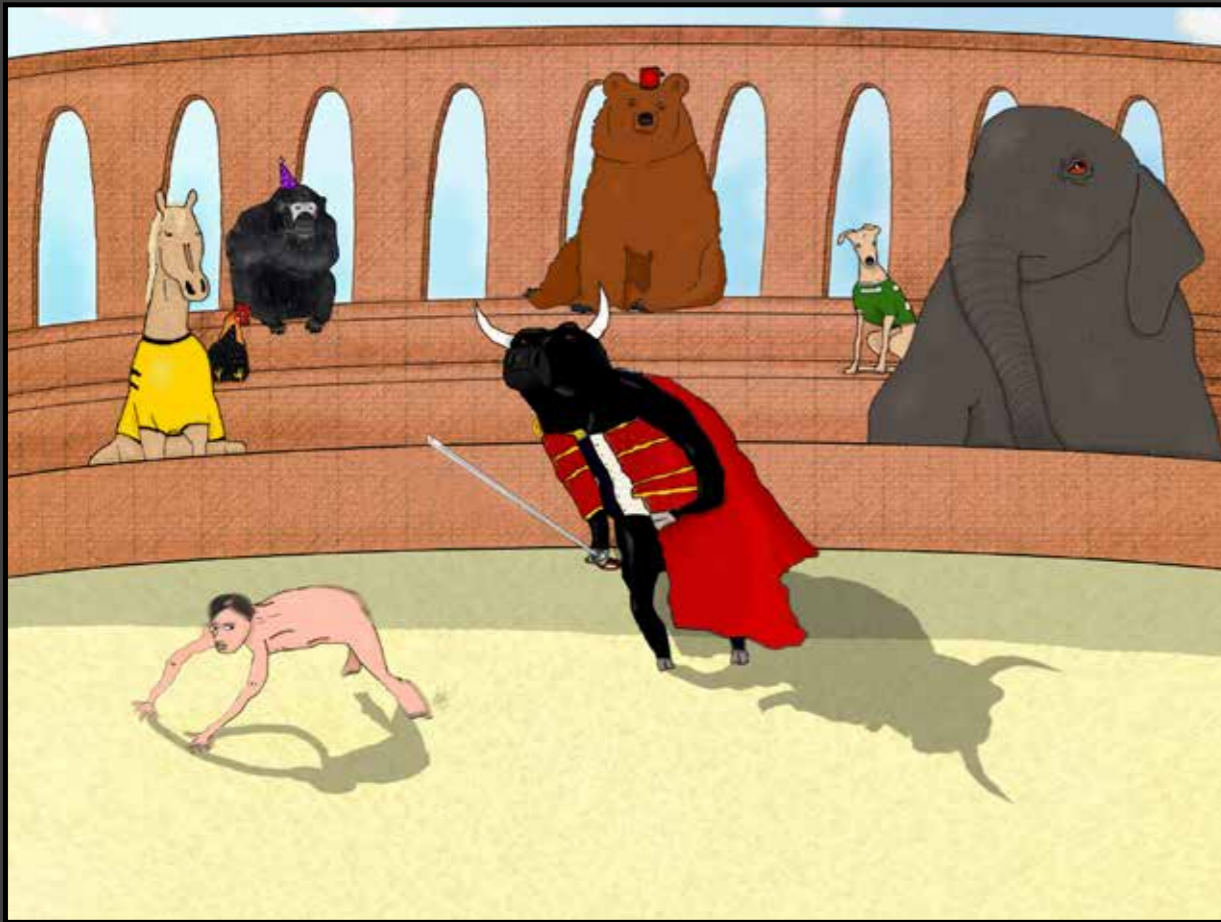
5. Kirurgiskt ingrepp: Operation är ett bra medel för att bli anfallsfri vilket många blir, eller få färre anfall. Dock opereras bara 50 personer om året i Sverige, behovet är mycket större. För att man ska använda detta hjälpmedel krävs det en neurologisk remiss, man utreder mycket noggrant då det finns vissa risker, även om de är små. Detta beroende på var ingreppet ska göras och vilken typ av ingrepp som behövs. Problemen kan vara motoriska, språkliga eller beröra minnet.

Tyvärr kan epilepsi begränsa vardagen för den som är drabbad. Man kan få olika funktionsnedsättningar som till exempel dyslexi, förvirring eller glömska. Men även medicinen kan ha biverkningar, som:

Yrsel, sömnhighet/dåsighet, klumpighet/bristande koordinationsförmåga, dubbelseende, hudutslag, problem med tandkött, håravfall, värme.

Första kända epileptiska anfallet upptecknades 2200 f.kr. i de delar vi nu kallar Irak och delar av Syrien. Folk trodde bland annat att epilepsi var något som skapades av onda andar som tagit deras kroppar i besittning, men även att det var en smittsam sjukdom. Det är många människor genom historien som man genom forskning misstänkt ha haft epilepsi som till exempel: Julius Caesar, Jeanne d'Arc, Michelangelo.

Källa: Epilepsi.se



We´ve had enough bullshit - Christian Ulf



Strand i Grekland - Christopher Clarkson



Tändved till försäljning

Ni som har vedspis eller vedkamin, vi har prima tändved till försäljning.

Pris: 20:- för en stor papperskasse.

Välkommen till Garnisonen på Lilla Garnisonsgatan 34 (nära Biltema)

Öppet måndag-fredag 8.30-16.00

Kontakt: Christer Ljungberg Hallén 0708-58 99 06



Play - Rebecca Sundgren

Ordspråk på vägen

Det tycks mig ibland att Gud då han skapade människan i någon mån övervärderade sin förmåga.

Oscar Wilde

Gud gav människan förstånd, men glömde tyvärr att bifoga en bruksanvisning.

Ralf Bülow

Om Kristus fanns på jorden nu är det en sak han inte skulle vara: kristen.

Mark Twain

