

TEMA: SOMMAR

Läs mer på sidorna 3-29

TÄVLING:

VAD BLIR ÅRETS SOMMARPLÅGA?

Se sid 9

NYFIKEN PÅ...

...NYA STYRELSEN

Se sid 49-51



DESSUTOM I DETTA NUMMER:
HÖSTENS PROGRAM • STÄMMANS
BESLUT • FÖRSVARSGÅRDEN •
TACK I MASSOR • SOMMARMAT •
FRG-KURS



ntligen sommar! Det har varit en konstig vår så vi satsar på ett nummer i sommarens tecken. Vi lyfter

bland annat upp sommarplågorna, både vanliga skador hur man behandlar dessa och musiken, röt månaden, sommartraditioner, sommarlekar, sommarväder, sommarsport, sommartrafik, sommarberedskap och mycket mycket mer!

Med hopp om en härlig sommar och en trevlig läsning!

REDAKTIONEN

VAD ÄR SOMMAR?

Sommar finns bara inom områden med tempererat klimat. Det är en av fyra årstider som kalendariskt definieras av månaderna juni, juli och augusti på norra halvklotet och december, januari och februari på södra halvklotet, det vill säga de tre varmaste månaderna under året.

Ur ett astronomiskt perspektiv inleds sommaren med sommarsolståndet omkring den 21 juni på norra halvklotet och omkring 21 december på södra halvklotet för att sedan avslutas då dag och natt är lika långa, på höstdagjämningen (omkring 21/9 i norr och omkring 21/3 i söder). Norra halvklotets sommar infaller samtidigt med det södra halvklotets vinter och vice versa.

I Sverige definierar SMHI sommaren som den tid när dygnsmedeltemperaturen stadigvarande är över tio grader Celsius.

Sommaren är årstiden då solen står som högst och symboliserar mognad.

I antiken förknippade man sommaren med den grekiske guden Apollon och gudinnan Demeter (romarnas Ceres). Dess djur var det gyllene lejonet och draken. I Kina symboliseras sommaren av lotusblomman och pionen.

Den klassiska symbolen för sommaren är en kvinna med en krona av kornax. Hon bär en sädeskärve och en lie. Säd symboliserar återfödelse, uppväxt och fruktbarhet.



BRITTSOMMAR

Brittsommar kallas en period med varma, soliga och sommarliknande dagar under hösten. Det saknas en exakt definition av begreppet. Emellanåt förekommer krav som att den varma perioden måste komma efter en period av lägre lufttemperatur under dagen eller att temperatu-

ren måste vara över 20 grader någon gång under dagen.

Uttrycket brittsommar hänger samman med Birgitta och Britta, som har namnsdag 7 oktober. Begreppet brittsommar finns endast i svenskan. I flera andra europeiska länder kopplas varmare perioder under hösten med olika helgon.

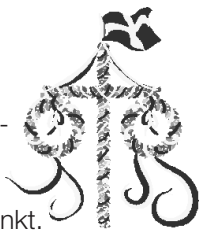
Brittsommar är huvudsakligen det samma som indiansommar. En del hävdar att indiansommar kan inträffa när som helst på hösten medan brittsommar är varmare perioder nära den 7 oktober.

MIDSOMMAR

Midsommar är en högtid som firas kring sommarsolståndet. Ursprunget till midsommar är förkristet, men kyrkan har valt att fira Johannes Döparens födelse vid samma tidpunkt.

I dag firas midsommar i Sverige med dans kring midsommarstången och inte sällan med sill och färskpotatis på matbordet.

Sett ur astronomisk synvinkel är en närliggande dag till dagens midsommardag det dygn som har den längsta dagen, sommarsolståndet. På de nordligaste och sydligaste breddgraderna, det vill säga norr om norra polcirkeln eller söder om södra polcirkeln, går solen inte ens ner under horisonten och det är ljust dygnet runt.



KRISTET MIDSOMMARFIRANDE

Den kristna kyrkan knöt på 300-talet tidpunkten för midsommarfesten till den helige Johannes Döparens dag den 24 juni (Johannes föddes enligt Lukasevangeliet sex månader före Jesus och firas därför sex månader före jul).

I Svenska kyrkans kyrkoår har tidigare midsommardagen och Johannes Döparens dag firats på samma dag. Detta ändrades dock 2003 då Jo-

FAKTA: FLER SOMMARTRADITIONER

De viktigaste traditionerna under sommarperioden hyllar naturligtvis sommaren och växtligheten – men även fosterlandet.

PINGST

- Pingsten firas i maj eller juni – 50 dagar efter påsk. Det är en glädjens högtid. Många gifter sig i denna hänryckningens tid. Också konfirmation är vanligt denna helg.
- Den kristna kyrkan firar att den Helige Ande uppenbarade sig för Jesu lärjungar. Pingsten består av Pingstafton, Pingstdagen (flaggdag) och Annandag pingst (numer ombildad från helgdag till vanlig dag till förmån för 6 juni).

6 JUNI: SVERIGES NATIONALDAG OCH SVENSKA FLAGGANS DAG

- Svenska flaggans dag utsågs 1983 till Sveriges officiella nationaldag. Vi firar den 6 juni eftersom Gustav Vasa denna dag år 1523 valdes till svensk konung och för att 1809 års regeringsform undertecknades.
- Från och med år 2005 är nationaldagen en helgdag – en röd dag i almanackan – och alltså en ledig dag.

hannes Döparens dag flyttades till söndagen efter midsommardagen.

NUTIDA MIDSOMMARFIRANDE I SVERIGE

I Sverige är det vanligaste firandet av midsommar knutet till dans kring en midsommarstång – en lövad och blomprydd stång eller påle, antingen i form av ett kors med kransar hängande från tvärlådan eller en eller flera större kransar som hänger i band och omsluter pålen. Man bildar ringar och dansar kring stången, medan man sjunger de kända lekvisorna. Midsommarstången kom troligen till Sverige från Tyskland på 1300- eller 1400-talet. Den kallas även majstång, av vissa ansett stamma från det åldriga ordet maja som betyder löva. Andra anser att namnet kommer av tyskans Maibaum.

FOLKTRO

Midsommarnatten har ett stort inslag av tro på övernaturliga väsen och framtidsprofetior om man handlar på vissa sätt. Folktron säger bland annat att man skall akta sig för att bada för att inte råka ut för Näcken. Barn skall också plocka sju, eller nio, sorters blommor, helst vid ett vägska, klättra över nio gårdesgårdar och lyckas man sedan somna utan att yppa ett ord lär man i drömmen kunna se sin tillkommande.

MIDSOMMARFIRANDE I NORDEN

I Danmark och Norge firar man Sankt Hans aften genom att tända bål, leka lekar och utöva bränning av pappershäxor. I Finland tänds midsommarbål. Alla affärer (förutom några med specialtillstånd) håller även enligt lag stängt på Midsommardagen. I de svensktäta trakterna längs kusten, främst i Österbotten och Nyland, firas midsommar till mångt och mycket som i Sverige med vissa lokala särdrag. Midsommardagen firas också som Finlands flaggas dag.

SOMMARLOVET BÖRJAR

- Skolavslutning i kyrkan är en gammal tradition. Att sjunga ” Den bloms-tertid nu kommer” likaså. Sommarlovets börjar och lovet sträcker sig fram till mitten av augusti.

14 JULI: KRONPRINSESSAN VICTORIAS FÖDELSEDAG

18- 24 JULI: FRUNTIMMERSVECKAN

- Sex kvinnor har namnsdag den 18-24 juli. Därför kallas denna vecka för fruntimmersveckan. Första dagen i veckan har dock Fredrik namnsdag. Sedan kommer Sara, Margareta, Johanna, Magdalena, Emma och Kristina.

KRÄFTSKIVOR I AUGUSTI

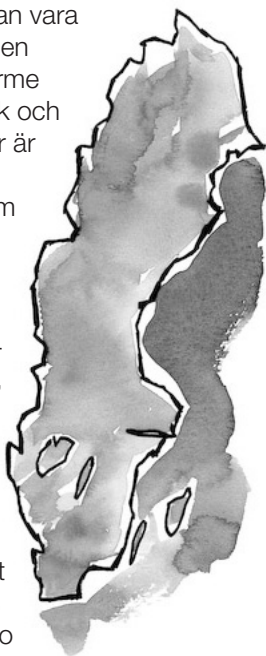
- Förr var det alltid kräftpremiär på en särskild dag i augusti. Det var då första dagen som man fick fånga och sälja kräftor under året. Mängden inhemska kräftor har minskat och vi äter alltmer frysta utländska kräftor vilket lett till att kräftpremiären blivit allt mindre viktig och regeln nu helt tagits bort. Affärerna säljer numera kräftor året runt.

DET SVENSKA SOMMARVÄDRET

Det svenska sommarvädret kan vara mycket varierande. Ena stunden bjuds det på högtryck och värme och andra stunden på lågtryck och regn. Att göra väderprognoser är ofta som mest utmanande på sommaren, inte minst eftersom det är på sommaren som de flesta är lediga och spenderar mycket tid ute.

Sveriges sommarväder karaktäriseras ofta av stor variation, med sol och värme varvat med regn och rusk. Ofta blir det antingen det ena eller det andra som dominerar under längre perioder. För att det meteorologiskt sett ska vara sommar ska medeltemperaturen vara högre än tio grader minst fem dygn i följd.

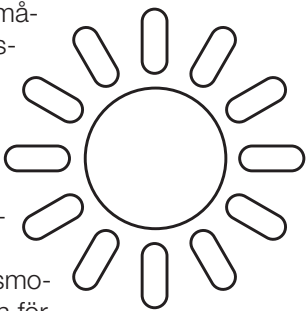
De flesta föredrar nog sol, och då är områdena närmast kusterna och de stora sjöarna de säkraste korten. Anledningen till detta är att soluppvärmningen på dagen skapar det småskaliga väderfenomenet sjöbris, vilket medför att kustområdena ofta får klart väder, medan platser lite längre in över land får mulet och skurar.



TYPISKT SVENSKT SOMMARVÄDER

Under sommaren spelar de småskaliga meteorologiska processerna en stor roll för vädret. Skurar är ett exempel på sådant fenomen, som ofta kan vara mycket lokalt förankrat.

- Dessa väderfenomen är svåra att fånga i väderprognosmodellerna, eftersom prognosmodellerna gör beräkningar på en för grov skala för att kunna fånga alla detaljer. Det är således utmanande för meteorologer att göra prognoser på sommaren.



Trots att Sverige ligger i norra Europa har vi ett förhållandevis mildt klimat för latituden, vilket har att göra med vårt läge nära norra Atlanten, samt att vi befinner oss i det så kallade västvindsbältet. Detta medför dock att Sverige ofta påverkas av lågtryck, vilket är förklaringen till att Sve-



rige har ett nederbördsrikare klimat än exempelvis södra Europa.



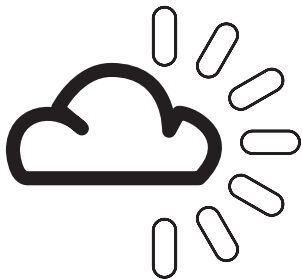
- Det kan dock förekomma långa perioder med högttrycksbetonat, soligt, varmt och stabilt väder. Så kallade högttrycksblockeringar tvingar då lågtrycken till en nordligare eller sydligare bana.

Trots att sommaren anses ha årets mest behagliga väder är det ändå på sommaren som det svenska vädret är som nederbördsrikast. Varm luft kan innehålla mer vattenånga än kall luft. Soluppvärmningen av markytan gör att varm luft stiger och avkyls, vilket leder till att vattenångan kondenserar och bildar molndroppar. Detta gör eftermiddagsskurar vanligt förekommande på sommaren.



VILKEN MÅNAD ERBJUDER BÄST SEMESTERVÄDER?

Hur vädret kommer att bli denna sommar kan vi med säkerhet inte förutse så här långt innan. Däremot kan du studera hur vädret statistiskt sett brukar vara när du ska planera när du ska ta ut din semester.



Gillar du sol, men samtidigt inte alltför varmt väder? Då kan juni ofta vara en bra månad att ta semester på. Juni är nämligen den ljusaste sommarmånaden; dessutom är denna månad oftast något torrare och har en något lägre medelmolnighet. Däremot är juni generellt svalare än juli, och vattentemperaturen är lägre.

Om du istället föredrar varma sommardagar är juli den bästa månaden, eftersom juli i genomsnitt är den varmaste månaden på året. Värme innebär emellertid även att luften kan innehålla mer vattenånga, och därmed är juli också den nederbördsrikaste månaden.



Augusti är överlag något torrare än juli, och det kan vara en bra månad att ta semester i om du gillar bad, eftersom vattentemperaturen då är som högst. Däremot är augusti den mörkaste sommarmånaden.

STEFAN ANDERSSON
METEOROLOG OCH
LUFTMILJÖFORSKARE SMHI

SOMMARPLÅGOR

LÅTARNA SOM PLÅGADE SVERIGE - FRÅN 1960 TILL 2011



- 2011:** Om sanningen ska fram – ERIC AMARILLO
2010: Keep on Walking – SALEM AL FAKIR
2009: Svennebanan – PROMOE
2008: I'm yours – JASON MRAZ
2007: Ingen sommar utan reggae – MARKOOLIO
2006: Boten Anna – BUSSHUNTER
2005: My number one – ELENA PAPARIZOU
2004: Hej hej Monika – NIC & THE FAMILY
2003: Här kommer alla känslorna (på en och samma gång) – PER GESSLE
2002: A little less conversation – ELVIS VS. JXL
2001: Daddy DJ – DADDY DJ
2000: Hiphopper – THOMAS RUSIAK
1999: Mambo no. 5 – LOU BEGA
1998: La copa de la vida – RICKY MARTIN
1997: Bailando – PARADISIO
1996: Macarena – LOS DEL RIO
1995: Det är över nu – GYLLENE TIDER
1994: När vi gräver guld i USA – GES
1993: Mr. Vain – CULTURE BEAT
1992: Sweat (a la la la la long) – INNER CIRCLE
1991: Omåomigen – PELLE ALMGREN & WOW LIKSOM
1990: I promised myself – NICK KAMEN
1989: Back to life – SOUL II SOUL
1988: Dressed for success – ROXETTE
1987: I still haven't found what I'm looking for – U2
1986: Touch me (I want your body) – SAMANTHA FOX
1985: Life is life – OPUS
1984: Big in Japan – ALPHAVILLE
1983: Flashdance (what a feeling) – IRENE CARA
1982: Sommartider – GYLLENE TIDER
1981: Vill ha dig – FREESTYLE
1980: One more reggae for the road – BILL LOVE-LADY
1979: Bobby Brown – FRANK ZAPPA
1978: You're the one that I want – JOHN TRAVOLTA & OLIVIA NEWTON-JOHN
1977: Ma Baker – BONEY M
1976: Baretta's theme – SAMMY DAVIS JR.
1975: Fox on the run – SWEET
1974: Sugar baby love – RUBETTES
1973: Hooked on a feeling – BJÖRN SKIFS & BLÅBLUS
1972: Beautiful sunday – DANIEL BOONE
1971: Indian reservation – RAIDERS
1970: In the summertime – MUNGO JERRY

- 1969:** In the ghetto – ELVIS PRESLEY
1968: Things – NANCY SINATRA & DEAN MARTIN
1967: The lion sleeps tonight – HOUNDS
1966: Bus stop – HOLLIES
1965: The birds and the bees – ALMA COGAN
1964: Tennessee waltz – ALMA COGAN
1963: Lucky lips – CLIFF RICHARD
1962: I can't stop loving you – RAY CHARLES
1961: Putti putti – JAY EPAE
1960: Milord – EDIT PIAF

Listan är sammanställd av Michael Cederberg, musikredaktör på Sveriges Radio, P3. Urvalet bygger på placeringar på Sommartoppen, Tracks, Tio i Topp, Poporamas Heta Högen, försäljningslistor samt Michael Cederbergs egna värderingar. Beträffande de år som hade flera sommarhits har Aftonbladet fått tillåtelse av Cederberg att välja ut en låt bland dessa.

LITE KURIOSA

På senare tid har landsplåga kommit att användas i överförd betydelse som en (mer eller mindre ironiskt menad) beteckning för populära kulturfenomen som upprepas intensivt i medier och folkmun inom en stat. En landsplåga är vanligtvis en sång, men det kan även röra sig om uttryck från tv eller film. Ibland är landsplågan populär under en kort tid, exempelvis över en sommar, då den kallas sommarhit eller sommarplåga, men håller vanligtvis i sig längre. Kännetecknande för en landsplåga är att den är välkänd i alla kretsar, och är nästan omöjlig att värja sig ifrån. Om i stort sett vem som helst kan tralla på en melodi något eller några decennier efter det att den gavs ut, är det troligt att den varit en landsplåga.

KÄLLOR: WWW.AFTONBLADET.SE, WIKIPEDIA



TÄVLING:

VAD BLIR 2012 ÅRS SOMMARPLÅGA?

Vilken låt tror du att det blir? Var med i I Siktets sommartävling.

Skicka din gissning senast den 30 juni till epostadress SOMMAR.

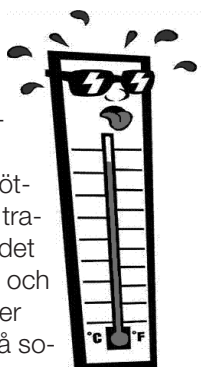
Vinsten är två trisslotter.

Vinnaren utses av I Siktets redaktion under hösten.

MATEN UNDER RÖTMÅNADEN

VARFÖR RÖTMÅNAD?

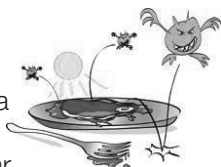
Rötmånaden är ett begrepp i Bondepraktikan för en månadslång period i slutet av juli och början av augusti. Rötmånaden inleds enligt nutida svensk tradition i slutet av fruntimmersveckan, det vill säga något av datumen 22-24 juli och pågår till 22-24 augusti. Numera säger man att rötmånaden är den period då solen står i Lejonets tecken.



Månaden kallas rötmånad för att värmen och den höga luftfuktigheten som är vanlig under denna tid ger gynnsamma förhållanden för bakterietillväxt, vilket gör att matvaror lätt blir förstörda under denna månad. Emellertid är rötmånaden i stort sett att beteckna som vidskeplighet, eftersom det är själva datumet som folk fäster vikt vid, inte väderleken – om så juni månad vore extremt varm och fuktig och juli och augusti kalla och torra så skulle folk tro att maten börjar bli dålig den 22 juli (och ingen skulle förstå varför de drabbades av matförgiftning vid midsommar).

SOMMARMATEN

Svensk sommar betyder för många av oss att vi lever lite mer primitivt i sommarstugan eller båten. Vi gillar också att ha picknick i det gröna. Tyvärr gör de sköna sommartemperaturerna att du under denna tidsperiod bör vara särskilt försiktig med hur du förvarar och tillagar maten. Inte bara utomlands utan även här hemma frodas bakterierna i vår mat när temperaturen stiger. Bakterier finns naturligt överallt, även i mat. Under sommaren förstörs maten lättare beroende på att luften då är varm och fuktig, vilket gör att de flesta bakterier trivs som bäst.



Ungefär hälften av alla människor som drabbas av matförgiftning blir sjuka av mat som de har tillagat själva. Om du blivit matförgiftad kan du ofta vårda dig själv hemma. För akut vård åk till närmaste akutmottagning.

UNDBIK MATFÖRGIFTNING

Det finns ett antal enkla regler som man bör hålla sig till för att undvika matförgiftning:

- Varm mat ska hållas varm (minst + 60 grader C) och kall mat ska förvaras kall (max + 8 grader C). Låt inte maten stå framme i flera timmar.

- Kolla temperaturen i ditt kylskåp, den ska vara max + 8 grader C.
- Tvätta händerna före matlagning.
- Om du har skurit rått kött, så tvätta händerna med tvål och vatten innan du fortsätter med salladen.
- Ha olika skärbrädor och knivar för kött/kyckling och grönsaker, eller diska noggrant mellan de olika matvarorna.
- Fågel och köttfärs ska vara genomstekt.
- Tillaga köttfärs samma dag som den är inköpt.
- Smaka aldrig på den råa köttfärsen eller köttfärssmeten.
- Lägg aldrig den tillagade maten på samma tallrik som du använt för rått kött, vilket är lätt hänt när du grillar.
- Håll inte marinad från det råa köttet på det färdiggrillade. Vill du använda marinaden från det råa köttet, koka den först.
- När du grillar kött med ben, se till att det är genomstekt även invid benen.
- Vid 70 grader C dör de flesta bakterier – hetta upp maten ordentligt!
- Kyl snabbt ned tillagad mat som ska sparas. Sätt kastrullen i kallt vatten och rör om. Efter nedkylningen, ställ maten genast i kyl eller frys.
- Skölj frukt och grönsaker noggrant innan de äts.
- Använd kylklampar och kylväska om du ska äta i naturen eller om du har lång väg hem från mataffären.
- Disktrasor är grogrund för bakterietillväxt. Byt ut dem ofta, eller tvätta dem i maskin i 60 grader då och då.



ILL: 1177.SE

Man kan inte alltid lukta sig till eller se om maten är dålig eller om det finns en risk att den ska orsaka magsjuka, därför är det viktigt att hetta upp maten tillräckligt så att eventuella mikroorganismer dör, det gäller såväl kött som fågel och fisk. Om maten värms i mikrovågsugn är det viktigt röra om ordentligt så att allt blir ordentligt upphettat.

I dagens samhälle behöver vi inte tänka speciellt på rötmanaden för vi har tillgång till kylskåp på de allra flesta ställen där vi förvarar mat.

Om du inte har tillgång till ett kylskåp ska du redan i affären välja livsmedel som tål förvaring i värme till exempel helkonserver och detta gäller året om.



KÄLLOR: VÄRDGUIDEN OCH WIKIPEDIA

SOMMARPLÅGOR

På sommaren är de allra flesta lediga någon period. Man gör massor av olika aktiviteter. Man är ute i naturen – på stranden, på sjön, i skogen. Då är det lättare att drabbas av sommarplågor. En del lindriga så man kan ha egenvård, men om oturen är framme behöver man söka upp sjukvården. Här försöker vi lista några vanliga plågor, hur man kan förebygga för att slippa, vad är symptomen om du drabbas och vad ska du göra då. För ytterligare information sök på vårdguiden eller fråga din husläkare.

SOLSKADOR

SOLBRÄNNA

När du har bränt dig har huden fått för mycket UV-strålning. Huden tar skada. Då uppstår en rodnad som kallas för erytem. Solsveda är en slags lindrig brännskada. Huden blir röd, varm och svider. I värsta fall bildas det även blåsor. Vissa människor kan få solexem. Det är en överkänslighetsreaktion mot solens UV-strålning.

Visserligen klarar huden att reparera det mesta, men den glömmer aldrig en brännskada. På sikt kan du få hudcancer. Störst är risken om man blivit bränd av solens strålar som ung. Solbränna gör också att huden åldras snabbare.

FÖREBYGGANDE

Det är bra att långsamt vänja huden vid solen. Det kan du göra genom att vara ute mycket under vintern och våren.

Använd i första hand kläder och solhatt som solskydd.

Solskyddskrämer med hög skyddsfaktor skyddar mot brännskador i huden om de används på rätt sätt, men det finns inget bevis för att de effektivt skyddar mot hudcancer.



ALLMÄNNA RÅD

- Sola långsamt, undvik att bli röd.
- Undvik solstrålningen när den är som är mest intensiv mitt på dagen, mellan klockan 11.00 och 15.00.
- Använd luftiga kläder i naturmaterial och solhatt som solskydd.
- Använd solskyddsmedel som ett komplement till kläder och smörj in i tjocka lager.
- Barn mår bäst i skuggan eller med täckande kläder och solhatt.

- Har du anlag för solexem bör du vara extra försiktig med solen.
- Var i skuggan när solen är som starkast. Du blir brun även där och minimerar risken att bli bränd.
- Sola förmiddagar eller sena eftermiddagar.
- Glöm inte att smörja in fötter, ovansidan av handen, öron, bakom öron och vid kanten av baddräkten eller badbyxorna.
- Vind, vatten och små lätta moln tar inte bort UV-strålning.

EGENVÅRD

Har du bränt dig kan du kyla huden med kallt vatten eller ett kylande liniment. Solsveda kan lindras med hydrokortison som också hjälper mot klådan vid solexem. Är solsvedan mycket svår kan du ta ett smärtstillande medel.



Kontakta din vårdcentral eller närakut om du har fått en svår solskada som är större än din handflata och det har bildats blåsor eller om ett barn har blivit mycket solbränt.

BRÄNSKADOR

Under sommaren är det nog vanligare med öppen eld och matlagning i annorlunda situationer som fotogen- eller gasolkök i båt och husvagn, grillning på tomten eller på en klipphäll. Då är det lätt för brännskador både av direkt eld eller att man får het mat över sig.

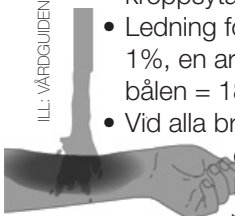
FÖREBYGGANDE

- Undvik att laga mat när transportmedlet är i rörelse. Om det inte går, se till att föraren varnar för girar och skarpa rörelser. Det bästa "förklädet" till kocken är regnställsbyxor och stövlar.

BEHANDLING

- 1:a gradens skada kräver i allmänhet ingen speciell behandling, särskilt om det är litet område. Större område skyddas bäst med lämplig klädsel.
- 2:a gradens med blåsor skall skyddas med förband så länge som blåsorna är hela. Ta inte hål på blåsorna. Om stor utbredning – sök upp sjukvården.
- 3:e gradens kräver alltid uppsökande av sjukvård. Om skadan är större än tio procent av kroppsytan, ring 112.
- Ledning för bedömning av ytan. Handflata = 1%, en arm plus hand = 9%, framsidan av bålen = 18%
- Vid alla brännskador skall du försöka kyla ner det brända partiet så fort som möjligt. Kyl med t ex vatten under minst 20 minuter.

ILL: VÅRDGUIDEN



VÄRMESLAG

Värmeslag är extra farligt för små barn och äldre personer. Små barn har ofta inte fått igång sin förmåga att svettas. De blir därför extra känsliga för värme. Äldre personer har ofta andra fysiska problem som gör att de påverkas mer.

Värmeslag inträffar oftast vid väder när luftfuktigheten är hög och det är väldigt varmt.

SYMPTOM

Det främsta symtomet är att kroppstemperaturen är över 40 grader. Andra symtom är:

- huvudvärk
- illamående, kräkningar
- synstörningar
- yrsel, irritation, förvirring
- snabb puls
- rödflammig torr hud.

Det finns lindrigare former av värmeslag som inte kräver sjukhusvård. Om du exempelvis är utmattad och har huvudvärk, men svettas normalt, räcker det att uppsöka skugga och fylla på med vätska och salter.



FÖREBYGG

Tänk på att kroppen behöver vänja sig vid värme. Var alltid försiktig i solen de första dagarna av semestern. I varma länder med hög luftfuktighet tar det längre tid att anpassa sig till värmen, drick därför mycket vätska.

Tänk på att du också svettas ut salter som behöver ersättas. Fyll på genom att ta extra salt på maten.

Var extra försiktig med små barn, de är känsligare för värmen än vuxna personer. Spädbarn bör ha en skyddande solhatt.

BEHANDLING

Ta tempen. En kroppstemperatur på över 40 grader samt några av ovanstående symtom kan tyda på värmeslag.

Det viktigaste är att personen får hjälp att uppsöka någon sval plats och att kyla ner kroppen.

Du kan exempelvis lägga ett blött lakan över honom eller henne. Uppsök vård så snart som möjligt. Den drabbade kan behöva få näring och salter tillförda i form av dropp.

Vid värmeslag bör den drabbade få vård så snart som möjligt, helst inom några timmar. Vid allvarliga värmeslag med en kroppstemperatur runt 42 grader finns risk att kroppens inre organ skadas. Ring 112 för en ambulans.



KYLSKADOR

Även fast det är sommar och varmt är det lätt att bli nerkyld. Särskilt till sjöss. Man kan antingen bli långsamt nerkyld t ex om man är tunt klädd eller plötsligt nerkyld om man t ex faller överbord.



LÅNGSAM NEDKYLNING

Man har varit ute hela dagen, kanske fått lätt solbränna. Man sitter ute och äter på kvällen i tunna kläder. Det är ju en så varm sommarkväll. Du kanske har vaktpass till rors och vill hålla ut hela passet. Börjar småfrysa men tycker det inte är så farligt.

Hastigheten på nedkylningen är mycket låg. Kroppens sockerdepåer töms, efter ett tag blir man trött och apatisk. Man ger efter för sin trötthet. Du kan inte hålla kursen eller ta beslut om vädret ändras till det värre.

ÅTGÄRDER

- Sök lä, ta på dig varmt och vindtätt
- Drick så fort som möjligt varm, söt vätska
- Rör på dig, gymnastiska rörelser skapar värme i kroppen.

PLÖTSLIG NEDKYLNING

När man oförberett hamnar i vatten får man först en panikreaktion, en köldchock, då blodtrycket stiger, hjärtats frekvens ökar och andningen blir flämtande. Det är då lätt att få en kallsup. Det är också lätt att fatta oförnuftiga beslut som kan bli ödesdigra. Köldchocken brukar vara 10-15 minuter i vatten som är 0-10 grader. Om man överlever denna initiala reaktion stiger hudtemperaturen och chocken avklingar. När blodkärlen då drar ihop sig börjar man huttra och skaka. Det kan bli så våldsamt att muskelfästen slits loss. Kroppstemperaturen kan nu vara 32-34 grader. Efter detta kommer krampstadiet (dras ihop i fosterställning) och därefter förlamningsstadiet och man har nu 28 grader i temp.

Det gäller alltså att så fort som möjligt få upp den som fallit i vattnet.



ÅTGÄRDER FÖR ATT VÄRMA DEN NEDKYLDE

- Se till att personen hamnar i lä och inte avkyls ytterligare.
- Är personen vid medvetande och reagerar normalt, ge honom varm dryck och se till att han rör på sig.
- Är personen medvetslös. Ta av alla våta kläder, svep in i torra filter/kläder, obs ej varma. Svep

bara in bröst, buk och rygg. Ta in personen i ett rum som är 18 grader. Tillför ingen extra värme som varma filtar, kaminer, värmefläktar. Massera inte. Lägg i framstupa sidoläge och vaka att personen andas själv. Låt kroppen värma sig själv. Se till att personen inte svettas. Uppvärmningen ska avslutas när kroppstemperaturen når 36 grader. Först när den skadade är vaken kan varm vätska ges. Han ska då även kunna tala tydligt. Ge inte någon alkohol.

BETT OCH STICK

Vad du ska göra om du blivit biten beror bland annat på hur djupt bettet är, vad det är som bitit dig och var på kroppen du blivit biten.

GETING- OCH BISTICK

När getingen/biet sticker sprutas ett gift in i huden. Sticket är oftast ofarligt. En del personer kan dock få en allergisk reaktion av ett enda stick om de blivit stuckna tidigare och utvecklat insektsallergi. Barn är särskilt känsliga för många stick. Det kan vara farligt att bli stucken i mun och svalg. Halsen kan snabbt svullna igen med andningssvårigheter som följd.

SYM TOM

Stickstället på huden rodnar, svullnar, svider, värker och kliar. Besvären försvinner inom ett dygn.

En allergisk reaktion kan komma 15-20 minuter efter sticket. Om du är överkänslig kan du få dessa besvär:

- illamående
- kallsvettning
- nässelutslag
- hjärtklappning
- yrsel
- andningsbesvär
- kraftig blekhet
- kraftig svullnad.



FÖREBYGG

- Bär helst ljusa och täta kläder på sommaren.
- Undvik att gå barfota ute.
- Täck över maten.
- Drick inte direkt ur en flaska eller burk som du inte ser innehållet i.
- Skydda huvudet från getingar med keps, hatt eller scarf.
- Döda inte en geting nära ett getingbo.
- Stäng fönstret i sovrummet under dagen.
- Ha antihistamintabletter hemma om någon i familjen brukar få allergiska besvär. Små förpackningar finns att köpa receptfritt.

BEHANDLING:

1. Ta bort gadden med nageln, en nål eller pin-

cett.

2. Du kan lindra symtomen på flera sätt:

- Kyl med kallt vatten, isbit, Alsolsprit eller kylbalsam.
- Fukta huden med vatten och gnid in en värktablett som innehåller acetylsalicylsyra, till exempel Bamyl eller Magnecyl. Tvätta bort när det onda går över.
- Lägg på lokalbedövande Xylocainsalva eller Hydrokortisonkräm, som finns receptfritt på apoteket.

3. Sätt gärna på ett plåster för att undvika att ditt barn river sig på stickstället och får en infektion.

Ring 112 eller kontakta akutmottagning på sjukhus om:

- du inte mår bra och har symptom från andra delar av kroppen än där du blivit stungen
- du blir yr eller illamående
- du får kräkningar eller andningssvårigheter
- du tidigare haft en allergisk reaktion på geting/bistick
- du har blivit stucken i mun och svalg och fått besvär
- ett litet barn eller en äldre person har fått många stick.

Kontakta din vårdcentral:

- om du har reagerat kraftigt på geting- eller bistick tidigare och behöver diskutera om du ska ha allergimedicin i beredskap i hemmet
- vid kraftiga reaktioner med chocktillstånd. Då finns möjlighet att allergivaccinera sig. Rådgör med din läkare.

MYGGBETT

När du blir stucken av en mygga sprutar den samtidigt in saliv i sticksåret. Det gör att blodet inte stelnar och på



så sätt hinner myggan suga klart. Kroppen reagerar på det främmande ämnet i saliven och ett myggbett uppstår. I myggans saliv finns också ämnen som gör att bittet kliar.

SYM TOM

Stickstället på huden rodnar och svullnar. Oftast kliar det också. Alla människor reagerar olika. En del får stora kliande myggbett, andra får ett knappt synligt bett. De flesta bett försvinner på några dagar. Bett i närheten av ögon eller mun är inte farligare än bett på övriga delar av kroppen.

FÖREBYGG

Om du vet att du kommer att vistas på en plats med mycket mygg kan du i förväg förebygga klåda och svullnad genom att ta vanlig allergimedicin med antihistaminer. Antihistaminerna gör att din kropp inte reagerar lika starkt på betten.



- Bär också ljusa kläder. Myggor dras till mörka färger.
- Myggmedel som du kan stryka på huden finns på apoteket. Myggmedel innehåller ämnen som påverkar myggornas luktsinne. De kan då inte känna din lukt. Det gör att de inte hittar dig och i stället letar upp ett annat byte.

BEHANDLING

När du redan har fått ett myggbett kan du lindra besvären genom att kyla ner bettet med kallt vatten, en isbit inlindad i tyg, alsolsprit eller kylbalsam. Att stryka en svag hydrokortisonsalva på myggbettet kan också fungera väl.

Försök att undvika att klia så mycket på bettet. Det kan förvärra klådan och om huden går sönder kan bettet bli infekterat. Om du inte kliar på bettet läker det dessutom snabbare.

ALGFÖRGIFTNING

Algförgiftning orsakas av ett gift som bildas när vissa alger snabbt förökar sig i vattnet. Vanligaste giftalgen är de blågröna algerna eller cyanobakterierna. De kan avge nerv-, lever- eller hudgift. Algerna blommar framför allt mellan juli och september när vattnet är som varmast. Mindre och lokala blomningar kan också förekomma senare under året.

Värst utsatta är barn som leker vid strandkanten och lätt får många kallsupar. Kvaliteten på dricksvattnet från avsaltningsanläggningar i Stockholms skärgård är inte den allra bästa. Vattnet kan därför periodvis innehålla gifter från blågröna alger.



FOTO: WORDPRESS

SYMtom

Besvären kommer inom några timmar. Du kan få:

- hudutslag och klåda
- ögonbesvär
- huvudvärk
- magsjuka med illamående, kräkningar och diarré.

Magsjukan liknar matförgiftning och håller i sig något eller några dygn. Därefter kan du känna dig dålig ytterligare någon dag.

Om du har fått många kallsupar kan du få feber, muskelsvaghet samt påverkan på lever och njurar.

FÖREBYGG

- Rör inte vatten som blommar kraftigt. Vattnet blommar när vattenytan täcks av en blågrön,

grön eller gulgrön hinna eller när vattnet är grumligt av små tunna trådar eller barrliknande gryn. Håll särskilt barn och husdjur borta från stränderna.

- Rör inte algmassor som ligger uppspolade på land.
- Vänta några dagar med att bada i den skyddade badviken när alblomningen är över, även om vattnet ser bra ut. Giftet kan dröja sig kvar i stillastående vatten.
- Giftet försvinner inte även om du kokar vattnet.
- Släng inte vatten som innehåller blommande alger på bastuaggregatet.

Om du badat i vatten med blommande alger:

- Skölj av och tvätta hela kroppen noga med tvål och vatten.
- Skölj ögonen noga om du har fått ögonbesvär efter badet.

METKROK I HUDEN

Att få en metkrok i huden är ganska vanligt. Du kan ofta ta bort kroken själv och behöver i så fall inte söka vård.



Om kroken däremot sitter nära ögat, i läppen, i eller nära en led eller på halsen, särskilt om det pulserar behöver du få hjälp från sjukvården. När du åker till vårdmottagningen kan du tejpa kroken mot huden, då riskerar du inte att fastna någonstans med kroken och göra dig ännu mer illa. Det gör också mindre ont i såret om kroken är fäst med tejp än om kroken hänger löst.

ILL: VÅRDGUIDEN

BEHANDLING

Om du försöker ta bort metkroken själv, gör så här:

1. Klipp först av fiskelinan om kroken sitter fast vid en sådan.
2. Dra metkroken så att spetsen tränger helt igenom huden och syns ordentligt. Hullingen, den lilla haken längst fram, gör att det inte går att dra kroken baklänges.
3. Klipp av kroken med en avbitartång strax efter hullingen eller vid skaffet. Dra sedan försiktigt ut resten av kroken baklänges genom ingångsöppningen, se illustration.
4. Tvätta såret och sätt på plåster. Var noga med att sköta såret.

Du ska söka upp vårdcentral eller sjukhus:

- om metkroken fastnat nära ögat, i läppen eller på halsen eller om du har svårt att själv ta bort kroken
- om såret verkar bli infekterat. Svullnad, rodnad och ömhet kring såret tyder på en infektion.

KÄLLOR: VÅRDGUIDEN.SE OCH FRITIDSSKEPPAREN

SOMMARAPOTEK

Stommen i alla hus- och reseapotek är förbandsmaterial för vård av sår och liknande. Vad som mer kan behövas varierar beroende på årstid och plats. Här följer några tips:

INSEKTER

- Myggmedel
- Fästingplockare
- Alsolsprit (lindrar klådan efter bett)
- Xylocainsalva (lokalbedövande)
- Myggnät

SÅRVÅRD

- Plåster och skavsårsplåster
- Kompresser
- Kirurgtejp (eller liknande för att fästa kompresser med)
- Snabbförband (inklusive tryckförband)
- Sårtejp (för glipande skärsår)
- Sårtvätt (bra när du saknar rent vatten)
- Pincett och sax

SOLSKYDD

- Solskyddsmedel (både UVA- och UVB-skydd. Det finns även solskyddskräm om är särskilt anpassade för barn)
- Kylbalsam
- Läppsolskydd
- Munsårskräms
- Hatt

HUDVÅRD

- Lotion (mot torr hud)
- Hydrokortisonkräm (mot lättare solbrännskador och insektsbett)

KÄRLEK

- Kondomer och andra preventivmedel

VÄRK

- Värkmedicin

MAGBESVÄR, FRÄMST VID UTLANDSRESA

- Medel mot diarré
- Laxermedel
- Vätskeersättning (Om du inte har vätskeersättningspulver kan du blanda sex teskedar socker med en halv tesked salt i en liter kokt och avsvolat vatten. Ge dock inte egenblandad vätskeersättning till barn.)
- Mjölksyrebakterier

FEBER

- Febertermometer
- Febernedsättande medel (till exempel värktabletter)
- Avsvällande nässpray

ÖVRIGT

- Öronproppar
- Åksjukemedel
- Förbandskudde
- Elastiska lindor
- Ficklampa
- Tändstickor/tändare
- Plasthandskar - det kan kännas lättare att agera vid en eventuell olycka om man har handskar på sig.
- Antibakteriella våtservetter eller Alcogel
- Stödstrumpor vid flygresor

SE ÖVER APOTEKET

Ta för vana att se över apoteket någon gång om året. Glöm inte bort att sårtvätt, kompresser och liknande också kan ha ett bäst före-datum precis som mediciner.

SOMMARLEKAR

HOPPREP

Människan har genom alla tider instinktivt hoppat från ett objekt till nästa för att tillfredställa behovet av att fungera och anpassa sig till en ständigt föränderlig miljö. Att hoppa är en reflex som är en av de mest naturliga rörelserna i människokroppen och kommer från behovet att attackera och överleva.

De första konkreta bevis på hopprebsaktivitet kan ses i medeltida målningar där barn rullar tunna band och hoppar rep nedför kullerstensgatorna i Europa. Det exakta ursprunget till hopprep är dock okänt. Fenomenet spreds genom Europa och så småningom till Nordamerika.

Idag hoppar vi inte bara hopprep för att det är kul utan även för att hålla oss i form.

Man kan vara hur många som helst som hoppar hopprep tillsammans och man kan använda ett eller två rep och samtidigt läsa ramsor, öka eller minska takten och höja eller sänka repet.



BRÄNNBOLL

En spelplan, ett slagträ och en liten boll. Det är vad som krävs för att spela brännboll. Brännbollsspelet har anor som sträcker sig långt tillbaka i historien.

Man behöver inte ha allt för livlig fantasi för att associera till en knölpåk då man ser ett slagträ svingas... tänk er följande:

Apmannen städar i sin grotta och hittar under björnskinnet längst in i dunklet en sten, som i flera månader stört hans nattsömn. Han blir förgrymmad, springer med blottade tandrader ut till grottans mynning, slänger med en morning upp stenen i luften och slår till den med sin påk. Stenen flyger iväg i en hög, jämn bana. Nere på slätten ser hans kvinna, som är ute på jakt, någonting komma flygande genom luften. Eftersom företeelsen flyger måste det vara en köttfågel, så hon sträcker upp armen, låter stenen landa i handflatan - och världshistoriens första lyra är ett faktum!



FOTO: ONLINESPORT

VETENSKAPENS BEVIS

Brännboll är en form av slagbollsspel som spelas i Sverige och Nordeuropa i flera sekel men förmodligen spelades det långboll (föregångaren till brännboll) även under medeltiden. När dagens brännboll gör entré är svårt att säga. En

rimlig gissning landar någon gång vid slutet av 1800-talet säger Mats Hellspong, docent i etnologi vid Stockholms universitet.

KROCKET:

Spelet har genomgått stora växlingar både beträffande spelreg- och popularitet hos allmänheten.

Det har sitt ursprung i England, där det var känt redan under medeltiden och varifrån det spreds till södra Frankrike och över kontinenten. På 1860- och 1870-talen stod det på sin höjd av popularitet i Storbritannien och spreds därifrån till kolonierna över hela världen.

Det finns två huvudsakliga spelformer. Den ena är den som många känner till och har spelat hemma i trädgården. Denna form kallas svensk krocket. Den andra formen som av personer som tävlar i krocket anses mer prestigefylld och taktiskt krävande är Association Croquet, eller som det brukar kallas i vardagligt tal, engelsk krocket. Den engelska krocketen är den som dominerar tävlingsspelet utomlands. Det finns även en snabbare och publikvänligare variant av krocket som kallas golfkrocket. En amerikansk variant av krocket heter Roque.



BOCCIA:

Kasta bollar mot ett mål är det äldsta spelet som är känt för mänskligheten. Redan 5000 f Kr spelade egyptierna en form av Boccia med polerade stenar. Spelet spreds från Egypten till Grekland omkring 800 f Kr och sedan vidare till romarna. Det romerska inflytandet på Boccia bevaras i spelets namn. Boccia härstammar från det latinska ordet bottia (engelskans boss) vilket betyder chef.



I början använde man kokosnötter från Afrika men senare mejslade man ut fina bollar ur hårt olivträ. Sporten var under en tid bara för stads- män och härskare (därav namnet). När spelet även spred sig till andra samhällsskick och dess popularitet ökade sades spelet störa statens säkerhet eftersom det tog bort för mycket tid från militäriska övningar. Kung Carlos IV och V förbjöd därför då spelet.

I dag spelas det bl.a. boccia på sandstranden med vattenfyllda, färgglada plastbollar och en liten vit plastkula.

DANS KRING STÅNG:

Man bildar ringar och dansar kring stången, medan man sjunger de kända lekvisorna. Mid-sommarstången kom troligen till Sverige från Tyskland på 1300- eller 1400-talet. Den kallas även majstång, av vissa ansett stamma från det

åldriga ordet maja som betyder löva. Andra anser att namnet kommer av tyskans Mai-baum.

Dansen och lekarna är gamla inslag i midsommarfirandet och var ett sätt för ungdomarna att lära känna varandra närmare. Och det kunde då, liksom nu, gå hett till. Så här rapporterades från Björksäter i Västergötland 1689: Blef förbudit att uppsätta Midsommarstänger, att det elacka lefwernet, som ungdomen der wid plägar bruka, måtte förbådas och avskaffas.



Människan har sedan urminnes tider kunnat fastställa när sommarsolståndet inträffar.

För att markera dagen utförde man sannolikt också särskilda riter till solen och gudarna. Midsommarafton är höjdpunkten på sommarhalvårets fester. Det är nu den ljusa natten vänder och det är tid för fest, dans, romantik och förhoppningsvis även för sol och värme.

KÄLLOR: WWW.JUMPROPEINSTITUTE.COM, WWW.VIKIPEDIA.SE, WWW.ACC.UMU.SE/~BRUM/BB94/ARTICLES/BRNNBOLLENSHISTORIA.HTML, WWW.NORDISKAMUSEET.SE, WWW.ENERGIPUSSLET.SE, WWW.BARNPARADISET.SE, VERTEX BERTIL JANSON

I det blå flyr en svala

*N*u spirar grönskan och vindens dån,
har tappat styrkan att tjuta.

Nu är den årstid vi fått som lån
och Näcken spelar sin luta.

Ja, Näcken spelar och håller hov
och varje solglimt syns svansa
med skogens rå i ett sommarlov
som bjuder folket att dansa.

*O*ch dansens virvlar tar aldrig slut
från aldrig sinande ljuset.

Det är en glädje att komma ut
och andas doftande ruset.

Håll hårt om sommarens korta tid
och låt en vind ömt dig smeka
så ger du plats för en inre frid
så att små människor kan leka

*O*ch de små människorna är ju vi,
vi som är krumma och stela
som rätar ut vår fysionomi
när det blir sol på vår fela.

Nu spritter apeln av habegär
som vilat ut i sin dvala.

Nu är välsignade sommarn här
och i det blå flyr en svala.

GÖRAN HANSSON
FRÅN DIKTER

KÄLLA: [HTTP://SV.DIKT.ORG/](http://SV.DIKT.ORG/)

DET VAR DANS BORT I VÄGEN

Folkparker är en plats som nu ägs av olika fristående föreningar men som förr var en festplats ägd av en arbetarorganisation eller bygdeföreningar.

Parkerna kom till i slutet av 1800-talet när folkrörelserna startade för att engagera medlemmarna (i de olika föreningarnas, främst nykterhets- och arbetarrörelsen) i deras fritidsliv.

Nöjeslivet förr i tiden på sommaren hade inte så stort utbud som i dag. Man begav sig då till folkparkerna på lördagskvällarna när de var öppna för att för en liten slant dansa till olika dansband/orkestrar, lyssna på välkända artister eller titta på revyer.

Den första folkparken i Sverige anlades i Malmö 1893 och sen uppstod de en efter en och då främst i städerna. Det fanns även dansbanor belägna ute på landsbygden dit man begav sig. I dag kan man se spår av dem.



I dag har även folkparkerna olika aktiviteter kan det exempelvis vara marknader men även olika typer av buskisar.

Folkets Hus kom även till under denna period men har olika inomhusaktiviteter som exempelvis danskurser, bingo- och bridgespelande.

De revyer som spelas nu är främst under nyårshelger och dessa kan då anspela på olika lokala händelser.



I vissa Folkets Hus kan man i dag följa livesändningar från Metropolitanoperan i New York samt ballett från Bolsjojteatern i Moskva men även från Dramaten här i Stockholm (Två Herrars Tjänare

som visades på tv för några veckor sedan är ett exempel).

Tips på olika folkparksevenemang kan du läsa på www.fhp.nu. En artist som ger sig ut på turné i folkparkerna denna sommar är Brolle. Ett annat evenemang är att träna cirkus.

KÄLLOR: WWW.FHP.SE, WWW.FOLKPARK.NU OCH WIKIPEDIA

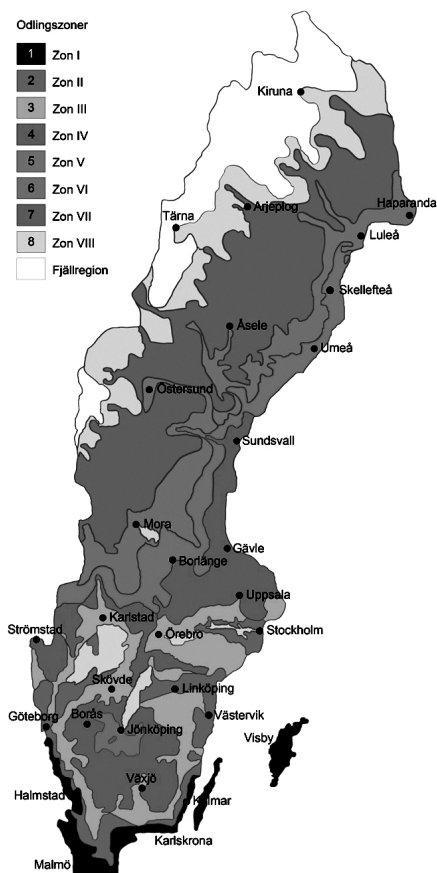
VÄXTZONER

Sverige är indelat i åtta växtzoner (ju högre zon desto kallare klimat) från söder till norr vilket gör att man inte kan odla samma saker i olika delar av landet och att årstiderna har olika längd.

Eftersom klimatet håller på att förändras pga växthuseffekten kan detta i Sverige t ex komma att innebära ännu mildare vintrar, mer nederbörd och längre odlingssäsong. Nya växter kan trivas och flytta in i trädgårdar och parker; men det kan också skadeinsekter, svampar och andra sjukdomar.

Första zonkartan som publicerades 1910 av Sveriges Pomologiska Förening grundades på meteorologiska observationer och omfattade fyra klimatzoner. Praktiska erfarenheter om fruktsorternas hårdighet kompletterade efterhand den meteorologiska statistiken, och kartan omarbetades ett flertal gånger. Från början var det endast fruktträdens hårdighet som inbegreps i zonkartan, men efterhand fann man det naturligt att även ta med prydnadsträd och buskar.

Svensk Trädgårds Zonkarta över Sverige



KÄLLA: RIKSFÖRBUNDET SVERIGES TRÄDGÅRDAR WWW.TRADGARD.ORG

GIFTIGA VÄXTER

Sommaren har många fina växter men det finns även de som är farliga och giftiga.

Här listar vi ett par av de vanligaste, för mer information och rådgivning om andra kan du kontakta Giftinformationscentralen dygnet runt på telefonnummer 08-33 12 31 (www.giftinformation.se).

Vid livshotande åtgärder ska du givetvis ringa 112.

BJÖRNLOKA

Den innehåller furokumariner som är irriterande på hud, särskilt om huden utsätts för solbestrålning (fototoxisk reaktion). Förgiftningar genom förtäring av växten är inte kända hos människa.

Symtom: Brännskadeliknande symtom med kraftig hudirritation, rodnad och blåsor, som kan bli stora och smärtsamma. Besvären kan komma efter 1-2 dagars fördröjning och kan kvarstå i veckor, eventuellt blir det även ärrbildning och mörkfärgning av huden.

Åtgärd: Tvätta med tvål och vatten. Skydda huden mot solljus under en vecka även om lokala symtom saknas.



FOTO: NATURHISTORISKA MUSEET

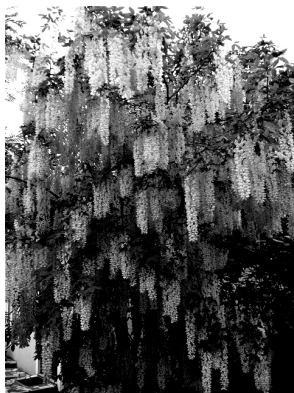
GULLREGN

Växten är giftig. Speciellt fröna innehåller cytisin. Allvarliga förgiftningar hos människa är ovanliga. Förtäring av några frön kan dock ge symtom hos barn.

Gullregnets baljor är buckliga av frön. Sibirisk ärtbuske, vars ärtskidor är smala och jämntjocka, är ofarlig. Förväxlas ibland med gullregn.

Symtom: Kan komma inom en halvtimme till ett par timmar. Illamående, kräkningar, yrsel, slöhet, hjärtklappning, vida pupiller och feber. I allvarliga fall eventuellt även muskelryckningar, medvetande- och andningspåverkan.

Åtgärd: Om mer än fem frön eller andra växtdeelar förtärts, ge koltabletter och kontrollera risken hos Giftinformationscentralen.



KÄLLA: GIFTINFORMATION.SE

UTFLYKTSTIPS

Stockholm med omnejd har många turistfällor som Gröna Lund, Skansen, Slottet, Junibacken, Vasamuseet för att bara nämna några exempel.

Här kommer dock lite andra tips som man kan göra för varma och lata sommardagar:

FÅFÄNGAN – en härlig utkiksplats ovanför Londonviadukten vid Stadsgården där Vikinglinebåtarna avgår ifrån – man ser stora delar av Stockholms vatteninlopp. Där kan man även njuta av gott fika eller en middag om man är mer hungrig. Är öppet när flaggan är hissad.

FJÄDERHOLMARNA – första anhalten för att komma ut från storstaden till skärgården – här kan man bada, titta på teater, äta middag eller fika, titta på vackert hantverk mm. Båtar avgår en gång i halvtimmen från Slussen eller Nybrokajen.

MARIEFRED – Heldagsrundtur med ångbåt-ångtåg och vanligt tåg Stockholm-Mariefred-Stockholm eller omvänt. När man är i Mariefred kan man besöka Grafikens Hus eller Gripsholms slott där Statens Porträttsamling finns. Går under tisdag-söndag mellan 26 juni-12 augusti och kostar 350 kr. http://www.oslj.nu/?page_id=2018

OLIKA BÅTTURER med Strömma Kanalbolaget som exempelvis Under Stockholms alla broar, Brunnsviken runt, Tusen öars kryssning. De arrangerar även turer till Sigtuna och Skokloster läs mer på www.stromma.se

SKÄRGÅRDSTURER med Waxholmsbolaget – du kan åka på olika turer från Arholma i norra delen av skärgården till Landsort i södra delen av skärgården. Andra pärlor är bla Finnhamn, Husarö och Utö. Läs mer på www.waxholmsbolaget.se

För dig som har intresse av SLOTT finns många slott som "bara" är sommaröppna och exempel på sådana är Ulriksdal, Rosendal, Steninge och Rosersberg.

I Gamla stan samt på Söder arrangeras även vissa STADSVANDRINGAR med olika teman.

Det finns många vackra FINA PARKER att besöka och bli ute på Drottningholm med Kinapaviljongen där det varje år görs olika blomsterutställningar, Långholmen och olika delar av Djurgården som Stora Skuggan är också trevliga att se.

STOCKHOLMS KULTURFESTIVAL arrangeras i år mellan 14-19 augusti och under sommaren spelar Parkteatern som är den del av Stockholms Stadsteater på olika platser runt om i stan. www.kulturfestivalen.stockholm.se

För mer intressanta tips kan du läsa på www.gratisistockholm.nu.

SOLEN



ALLMÄNT OM PLANETEN

Solen är en relativt vanlig typ av gul stjärna som befinner sig i vårt solsystem och som består av väte och helium för oavsett väder lyser den på oss.

Den beräknas till att vara ca 4,6 miljarder år gammal, ha en temperatur på ca 6 000 grader vid ytan och ha en diameter på 1,3 miljoner kilometer. Solen befinner sig utanför Vintergalaxen.

Strålarnas energi är en viktig förutsättning för allt liv och tack vare dessa har vi tillgång till värme, ljus och får uppleva våra olika årstider.

Den viktigaste orsaken bakom den gula färgen på solen är dess temperatur. Solen och andra stjärnor sänder nämligen ut olika spektrum av ljus beroende på vilken temperatur de har. Sedan påverkas solens färg även av jordens atmosfär.

FENOMEN SOM FÖREKOMMER

Solförmörkelse är när månen befinner sig på en rät linje mellan solen och jorden och månen skymmer solen för oss. Ibland händer att månens yta är större än solens och det blir då en total solförmörkelse, det skedde senast 1954 här i Sverige.

Månförmörkelse är när jorden är större än månen och vi ser att månen skuggas av jorden.

Fullmåne är en gång i månaden då ser vi hela den synliga halvan av månen och många drabbas då av sömnsvårigheter.

Andra fenomen är olika typer av halo vilka uppstår då vi betraktar solen genom tunna slöjmoln bestående av iskristaller.

BEREDD I SOMMAREN

VATTEN

Om du blir utan vatten på sommaren kommer här några tips. Det är kommunens uppgift att ordna med dricksvatten vid olika tappställen. Lyssna på lokalradion, eller kolla kommunens hemsida, så vet du var du ska gå. Du hämtar ditt vatten i rena kärl - en hink eller helst en platsdunk med skruvlock och kran. Har du en sådan hemma? Vatten från sjöar och vattendrag kan du använda att spola toaletten eller tvätta dig med.

HUR LÄNGE HÅLLER SIG VATTNET?

Vatten har olika lång hållbarhetstid beroende på hur rent det är från början. Rent dricksvatten som tillhandahålls av kommunen kan du räkna med att det har en bra hållbarhet. Förvara vatten i rena dunkar avsedda för dricksvatten samt PET-flaskor.

Om det regnar (oftast på kvällen eller morgonen) och solen kommer åt att lysa på regndropparna i rätt vinkel bildas en regnbåge. För att hitta regnbågen måste man titta på himlen med solen i ryggen. Solens upp- och nedgång är den tid då solens övre rand når horisonten och är olika för olika delar av landet beroende på årstiden. Tiderna varierar beroende på hur jordaxeln lutar.

Under sommaren kan man långt uppe i norra delen av Sverige uppleva midnattssol (solen är över horisonten hela dygnet) och under vintern polarnatt (när aldrig horisonten).

ASTROLOGI

Solens position grundar vilket stjärntecken/bild som råder med start från Väduren i mitten av mars och som sedan passerar ett i taget tolv månader framåt innan det börjar om igen.

RELIGIONENS BETYDELSE

I många religioner har man dyrkat solen som en gud och bl a i Grekland talade man om Helios. Här i Sverige såg man solen som ett av de fyra elementen, som eld och hade ljusguden Balder.



SYMBOLER

Solhjul – är en symbol som består av ett grekiskt kors omgivet av en cirkel. Det var en vanlig symbol i skandinaviska hällristningar så tidigt som i bronsåldern och har kunnat symbolisera solen, hjulet och särskilt hjulen på solens vagn.

Det är dock viktigt att notera att nämnda symbol förekommer i många kulturer världen över och dess betydelse kan skifta i olika sammanhang. Men den tenderar dock att oftast användas som en astronomisk symbol för solen eller zodiaken.

KÄLLOR: WIKIPEDIA, NRM.SE (NATURHISTORISKA MUSEET), RYMDSTYRELSEN.SE, ALLTOMVETENSKAP.SE OCH SYMBOLER OCH TECKEN FRÅN NORSTEDTS FÖRLAG

ATT RENA VATTNET

Det finns klorpreparat för vattendesinfektion som man sätter i vattentankar i båtar och husvagnar. Du kan också använda klortabletter. Om vattnet hämtas från naturen kan det vara påverkat av annat än bakterier, i dessa fall räcker inte desinfektion med klorprodukter för att ta död på till exempel parasiter som kommer från däggdjur. Klorprodukter tar heller inte bort dålig, smak, partiklar eller kemikalier i vattnet. Kokning av vattnet dödar däremot de flesta bakterier och även parasiter och dess sporer. Det räcker med att vattnet kokar upp

FÖRVARA VATTNET KALLT OCH MÖRKT

Om vattnet förvaras kallt och mörkt blir det svårare för bakterier att växa och vattnet hålls fräscht längre. Vatten som är rent, rätt behandlat och förvaras svalt och mörkt kan hållas fräscht i närmare ett halvt år. Ta för vana att förvara vatten i PET-flaskor i frysen. Det fungerar då både som dricksvatten, men även som kylklampar som hjälper till att hålla låg temperatur i frysen under exempelvis längre strömavbrott.

KÄLLA CIVIL.SE