

S O L S I D A N



Investeringsbedrägerier och lurendrejerier

Just nu håller du i vår eminenta tidning "Solsidan" och med den uppmanar vi att se upp för bedragare av alla de slag. Medan Jocke Svensson lirkar sig fram mellan raderna med ett brustet hjärta får du även av Elin fakta om bröstimplantat. Om du står och väger för ett ingrepp bör du läsa artikeln. Håller du dig inte väl med den forntida tomten kanske den otrevliga tjockisen knivar dina kossor.

Och du, med tanke på detta bör du vara vaksam och absolut inte fördriva sömnen.

Allt gott!

Joakim Becker & redaktionen

INNEHÅLLS FÖRTECKNING

02	Annonssida	14	Helenas Hörna
03	Icarus	15	Sömn
05	SCP Foundation	17	Bedrägerier Del 2
06	Jocke S. Diktsida	21	Livsöden
07	Skönhetsoperationer	23	Kakor för kris
09	Folkväsen		

Annonssida

Välkomna till Lieslätter i MÅRDASTUGAN

Lördagen 30:e Juli År 2022 kl. 11.00

**Idrottsgatan 9 Ängaryd vid idrottsplatsen i
Tranås**



Lie-slätter



LOPPIS i TORPET



Ta med egen fikakorg

**Här kan man göra en tidsresa 100 År tillbaka i tiden—ungefär då
Tranås blev stad och torpet fortfarande låg ”på landet”**



Icarus

Vi lever idag i en värld som har formats till stor del av våra upptäckter, samhälle, socialt liv, städer, områden och våra familjer har formats utifrån det vi upptäckt och det vi gjort. Men det har haft sin kostnader, klimatkrisen, globala konflikter, pandemier och andra situationer. Vad om man kunde komma undan dessa? Börja en ny civilisation på en plats som vi inte påverkat ännu? Den enklaste lösningen är något som alla forskare drömmer om att uppnå, kolonisationen av en annan planet. Vi här på jorden har alltid övervägt idén om att ändra om mars till en omgivning som liknar Jordens, så kallad Terraformning. Men vad om man då har ett jobb att utforska en planet som genomgått denna process? Hur ska man klara sig på en planet som inte har Jordens infrastruktur, utrustning och resurser? På planeten Icarus så måste du överväga dessa frågor och se till att du är förberedd på allt.



Terrängen är också ett hot på många sätt, skogsområden på planeten är väldigt rika på naturliga resurser, men detta innebär också att vildmarksliv kan gömma sig lätt, vilket kan leda till en otrevlig överraskning med en björn eller ett pack vargar. Öknar och oaser har begränsade resurser, men det finns säkert många grottor att upptäcka i terrängen och vilddjur har få ställen att gömma sig på, men temperaturen skiftar ofta med tiden, och sandstormar är inte att skämta med. Mer arktiska regioner har väldigt få naturliga resurser, och kylan för en

hel del problem med sig, men det finns säkert många naturligt formade grottor och gruvor som formats med den konstanta vinden. Alla områden för med sig sina egna utmaningar och faror, men med rätt förberedelse, så kan man bemästra många av dessa faror.

Man behöver inte tackla planetens faror på egen hand, om man vill så kan man lämna uppdraget öppet, så andra utforskare kan följa med ner till planetens yta, alla delar då samma uppgift med samma mål, men kraven blir också högre. Förutom mat och vatten för att hålla gruppen vid liv, så är syre också ett problem. Atmosfären på Icarus är för tunn för att människor ska kunna andas naturligt, så man måste ha en speciellt byggd dräkt med sig. Denna måste man ladda med extra rent syrgas för att kompensera den tunna luften, man har tillgång till ett mineral som kan ta i hand om detta, men man måste hålla koll, om man befinner sig fast i en grotta i

skydd av en storm, så vill man inte att dräkstens reserv av syrgas börjar sina.



Icarus är en extremt farlig miljö, och många utforskare har fallit offer till stormarna, vilddjuret eller andra oförutsägbara faror, men till de individer eller grupper som kan tänka framåt och agera efter deras träning och förmågor, så väntar en

hel värld av upptäckt och rikedom. Ofta så är det helt och hållet upp till dig hur du tacklar de situationer som väntar, en smart och tålmodig person väntar med att ordna en hel del utrustning innan de ger sig ut i det okända. Underskatta inte värdet av en varm dryck i kylan, eller en bra pilbåge ute i fältet. I en orörd natur, så måste du vara på din vakt...

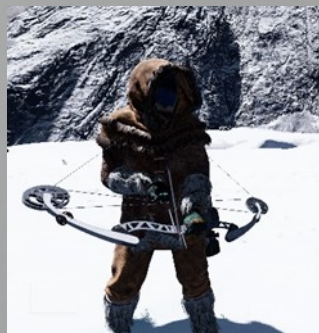
Varje gång du landar så får du bygga en temporär bas på planeten, en enkel hydda av trä och lite utrymme att bygga ut duger, sen kan man förbättra byggnaden och din utrustning med hjälp av vad det än är som finns till hands. Men allt du bygger är temporärt för en anledning, rymdstationen över planeten har ett begränsat fönster som de kan hämta hem dig under uppdraget, om du dröjer för länge mellan uppdragets start och mål, så riskerar du att lämnas strandad på planeten för gott. Oftast har du veckor upp till en månad att bli klar,

men i vissa fall har du timmar på dig, se till att du antingen för jobbet gjort i tid, eller fly till skytteln innan tiden är ute.



I spelet Icarus så tar du rollen av en eller fler utforskare som anlitas av en organisation ansvarig för utforskning och utvinning av planetens platser och resurser, men eftersom detta är ett ganska farligt jobb, så får du inte mycket med dig i början, förutom rymddräkten och din skyttel som kan ta dig till och från planeten, så får du klara dig helt och hållet på egen hand. Dina verktyg blir det du kan tillverka, från stenhackor och yxor till eventuellt grundläggande metalbruk och industri, du har visserligen tillgång till moderna upptäckter, men du måste tillverka

dessa utifrån de material som finns till hands. Ofta har du inte mycket att jobba med, allt måste du ordna för egen metod. Eventuellt kan du kanske använda de finanser du får från dina uppgifter på planeten, men dessa är en temporär lösning som inte kan repareras i fältet.



Ytan på Icarus har designats av terraformningen att likna Jorden, men tyvärr så har något gått snett här. Mitt i projektet så upptäckte man ett

revolutionerande material på planeten som spårade ur hela projektet, men också ledde till nya upptäckter inom rymdfart och energi. Elanthium, eller exotisk materia, ett ämne som i spelet bara fans inuti en stjärnas mitt. Detta ämne existerar naturligt på Icarus och är värt sin vikt i diamanter, så om man får chansen, utvinn detta så snart man kan, det är vad varje utforskare letar efter, samt varför ett misslyckat projekt inte övergivits. Men detta material har också lett till att ytan inte är så säker som den skulle varit, vildmarkslivet som introducerats till planeten har blivit starkare, mer aggressivt eller till och med muterat till något som inte går att känna igen. Dessutom så är planetens väder mycket mer extremt än något på Jorden, ni vet väl att månens dragningskraft har en stor påverkan på tidvatten och hur vädret beter sig här, på Icarus så har man en gigantisk gasjätte som påverkar på ett liknande sätt, du kan tänka dig hur vädret blir då. Gigantiska stormar, förödande åska och konstanta faror är vanliga här.

Ulrik H.

SCP Foundation

SCP står för Secure. Contain. Protect. SCP Foundation är en Fiktiv organisation dokumenterad av det webbaserade samarbetsfiktionsprojektet med samma namn. Och Inom webbplatsens fiktiva miljö är SCP-stiftelsen ansvarig för att lokalisera och innehålla individer, enheter, platser och objekt som bryter mot naturlagen (kallas SCP). Den verkliga webbplatsen är community-baserad och innehåller element från många genrer som skräck, science fiction och urban fantasy.

SCP-artefakter utgör ett betydande hot mot den globala säkerheten. Olika byråer från hela världen verkar för att upprätthålla mänskligt oberoende från utomjordiska, extradimensionella och extrauniversella hot. Tidigare har mänskligheten stått handfallna inför dessa bisarra artefakter och liknande fenomen, men vi har nu nått en punkt i historien där vi kan börja kontrollera och begränsa dessa trotsar mot naturlagar.

Våra mål är att observera övernaturliga fenomen och utveckla nya vetenskapsteorierbaserat på deras observerbara beteende.

Utveckla säkerhetsrutiner för att hantera alla framtida fenomen.

Iakta, kvarhålla och förstöra någon eller någon sak som hindrar oss från att uppnå de ovan angivna målen.

SCP-rapporter

En av stiftelsens viktigaste funktioner är att sammanställa och konsolidera information om artefakter i vår ägo eller som observeras utanför vårt inflytande.

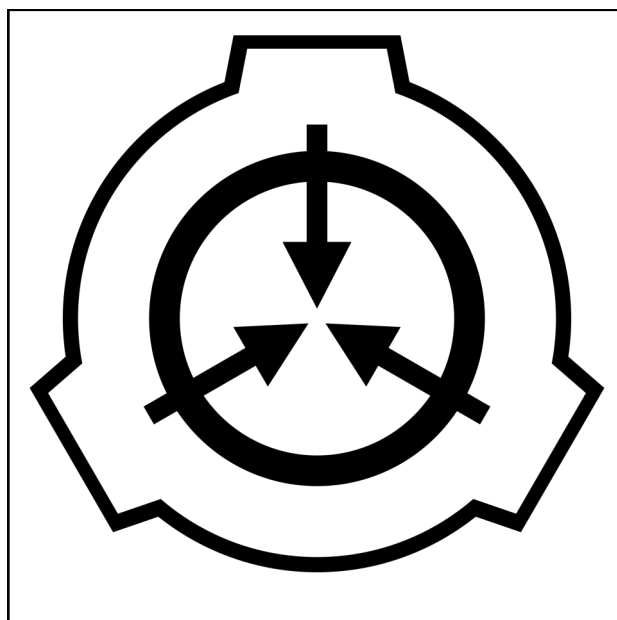
Särskilda inneslutningsprocedurer krävs för varje observerat fenomen.

Det är också absolut nödvändigt att dessa dokument aldrig läcker ut till allmänheten. Om de verifieras och spåras tillbaka till källan av en part som inte har tillgång till denna information, kan det innebära en katastrof för Foundation och alla SCP artefakter som för närvarande är under vår

kontroll.



SCP-323



The original SCP logo was designed by far2, based on a free asset from Adobe Illustrator's "Mad Science" asset library, which in turn was based on the electrostatic discharge warning symbol. The first high-resolution PNG version of the logo was made by Aelanna, based on the original SCP logo., CC BY-SA 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via Wikimedia Commons

Erik S.

Jockes S. Diktsida

*Brustet hjärta
När det blir för mycket
Hjärtat brister
Bägaren rinner över
Och man går där ifrån
Är det då fel om
man tappat orken att ens
vilja prata med någon om
det som har hänt och hur
man känner sig.*

Skönhetsoperationer

Plastkirurgi eller rekonstruktions kirurgi är sådan kirurgi som syftar till att återställa eller förbättra kroppsvävnad. Plastkirurgin kan därför dels återställa kroppsdelar eller sjukdomar och olyckor (till exempel efter cancer), dels företas som skönhetsoperation.



Historia

Plastikkirurgi är dokumenterat från det antika Indien där rekonstruktion av näsor förekom eftersom avhuggning av näsan var ett vanligt straff. Uttrycket härleds från grekiska plastikos, som betyder skapa/forma alltså inte från materialnamnet. Plastikkirurgin utgår ifrån den rekonstruktiva plastikkirurgin som började utvecklas under 1900-talets början och som sedermera fick sitt genombrott i och med tekniker utvecklades i världen av andra världskrigets offer, framförallt brittiska stridsflygare, som brännskadades svårt. Den återskapande kirurgin på små barn med läpp-käk och gomspalter har även drivit utvecklingen framåt. På 1960-talet utvecklades de första silikonproteserna för bröstförstoring. Plastikkirurgin är den enda medicinska specialiteten som är metod styrd och inte begränsad till ett specifikt patientklientel. Detta har inneburit att den snabba utvecklingen av nya behandlingsmetoder inom plastikkirurgin lett till att allt fler patientgrupper behandlas inom speci-

aliteten som exempel på relativt nya metoder inom plastikkirurgen kan nämnas mikrokirurgi och vävnadsodling.

Hälsorisker vid plastikoperation

En operation innebär alltid vissa risker. Vid vissa former av kirurgi förekommer narkos eller lokalbedövning, och sällsynta fall förekommer komplikationer. De risker du behöver vara medveten om är:

- Blödning
- Infektion
- Dålig sårhäkning
- Svullnad
- Känselförändringar
- Ärr
- Allergiska reaktioner

Bröstförstoring är vanligast

Bröstförstoring är det vanligaste plastikkirurgiska ingreppet i Sverige idag, så även hos plastikakademin. En bröstförstoring syftar till att med hjälp av bröstimplantat skapa en volym och form i byten som man aldrig haft eller som man förlorat i samband med exempelvis



FDA, Public domain, via Wikimedia Commons

amning eller viktnedgång.

Bröstoperationen tar ca en halv timme och görs i narkos. Du kan åka hem samma dag efter några timmars eftervård på vår uppvak-

ningsavdelning. Idag lägger man vid en bröstförstoring vanligen in bröstimplantatet (bröstprotesen) via små snitt i huden under bröstet. Det finns även tekniker där man använder sig av snitt i armhålan eller intill vårtgårdskanten men dessa metoder används av olika orsaker inte så ofta idag. Man brukar



säga att bröstimplantaten läggs under eller över muskel man menar är den stora bröstmuskeln (pectoralis major). Vid placering under muskeln låter man idag den nedre delen av implantatet ligga utan muskel. Orsaken till att man ibland lägger implantatet under muskeln är att man vill skydda kanterna på implantatet som blir svårare att känna genom huden. Detta är viktigast då man har en liten mängd egen vävnad innan operationen. Till nackdelarna med ” under muskeln ” tekniken hör mer värk och smärta samt större risk att bröstkörtel och implantat inte följer varandra vilket kan resultera i så kallad dubbelprojekt-

ion (double bubbel). En placering över muskeln har fördelen att det ger mer naturligt utseende, att muskeln inte kan påverka protesens läge (muskelpåverkan) samt ett lättare förlopp efter operationen men förutsätter att det finns en viss mängd egen vävnad att dölja protesens läge. Sammanfattningsvis så beror den bästa placeringen på de förutsättningar och prioriteringar som patient har och patienten och plastikkirurgen diskuterar detta innan operationen. En plastikkirurg som påstår att det ena eller andra läget alltid är bättre har troligen mycket begränsade kunskaper om ingreppet.

Källor:

[Plastikkirurgi – Wikipedia](#)

[Risker vid plastikkirurgi \(polarkliniken.se\)](#)

[Bröstförstoring - Bröstimplantat \(plastikakademin.se\)](#)

Elin J.

Folkväsen

Förr i tiden levde de flesta människor inte bara nära naturen utan även nära *mörkret* i naturen. Har man någon gång ensam gått igenom en dunkel skog så kanske man anat något okänt där bland träden. En rotvälta som kastar en krokig skugga eller vinden som viner förbi löven. Även om det idag kanske det inte handlar om skogsrän eller något dödsväsen så påminns vi ändå om det där obehagliga okända – monster som är ute efter att skada oss. Och visst finns det kvar idag! I boken *Från gastkramning till gatuvåld* tar etnologen Jochum Stattin upp en intressant twist på det hela, nämligen att vi bytt ut en *bestämd och påtaglig* rädsla för vad som händer om man gör en viss sak mot en *tvetydlig ängslan* inför oss själva. Klimatångest. Vågar jag gå ut efter åtta på kvällen? Det är ju så många som blir rånade på telefoner och allt möjligt, de snor till och med jackorna av folks ryggar!

Mjölkharen

Mjölkharen är en slags hare som snor mjölk från grannens kossor. I andra delar av landet kan det vara en katt, en fågel eller ett nystan – hur själva mjölkningen går till framkommer tyvärr ej men det känns ju ändå som en hare vore det bästa djuret på att mjölka en ko eftersom den sitter på bakbenen och kan ha sina små framtassar att mjölka med, jämfört med en vinghändig fågel eller ett nystan som inte ens lever. Ingen ammunition bet på mjölkharen och den lämnade bajs i form av svampen trollsmör. Misstänkte man att grannen hade smör tillverkad av stulen mjölk kunde man skära ett kors i smöret som då skulle börja blöda.

Häxornas sätt att göra ett mjölkttjuvande djur var rätt så invecklad med ull i nio färger som under tre torsdagar nystades runt en boll katthår för att sedan doppas i tre droppar



Mjölkbriest hemma? Finns det spår av kvastborst, svarta katthår eller tomma tuber med vårtsalva rekommenderas det att kontakta närmaste häxjägare.

blod från vänstra lillfingeret. Mycket jobb för att sno grannens mjölk kan man tycka! För mindre ambitiösa häxor räckte det med att symboliskt mjölka en kniv eller bestiga en höjd för att sedan ropa till sig mjölk, ja knepen för att sno mjölk var många. Mjölproduktionen var viktig för bondesamhället förr så när ens ärkefiende till granne badar i mjölk medan man själv knappt har nog till gröten så ter det sig kanske naturligt att anklaga denne för häxkonster, något som var rätt poppis under 1600-talet.

Dödsväsen

Vad händer när man dör? Blir man bara kompost, eller fortsätter själen vidare? Inom folktron följdes man livet ut av en slags skyddsängel, kallad *vårdande* eller *vård*. En vård vakade över en person och varslade om kommande händelser genom att antingen uppenbara sig som en fysisk känsla i kroppen eller ta formen av en vålnad – då hade dess ursprungliga skyddsling gått bort men vården lämnats kvar. Andra dödsväsen var riktigt sura, otrevliga typer. Framför allt *gasten* var en dryg jäkel som låtsades vilja ha en kram men bara lurades för att orsaka krumelurförlust i hjärnan på sitt offer - en slags dåtida förklaring till sinnessjukdom. Den som dött en våldsam död för att sedan inte begravas på vigd jord sades återkomma som en gast, syftet med gastkramarna var då att offret skulle åtgärda detta. Om nätterna förde de fasliga liv med otäcka

gastskrik (jag tänker att de kanske lät som ringvålnaderna i Härskarringen) och försökte söla ned förbipasserande med löften om att sluta ifall de fördes till helgad jord.

Särskilt den nyfödde mördarvampyrbebis *mylingen* specialiserade sig på att söla ned andra. Mylingar var spädbarn som av någon anledning dödats av sin moder. Äktenskapet var centralt förr så ville man tillverka några barn gällde det att vara gift. Även om en man av den lösaktigare sorten kunde komma undan utan giftermål kan vi kvinnor faktiskt råka bli gravida vilket inte alls var okej nånstans. Men barnamord var inte heller okej, snarare straffbart med halshuggning, bålbränning eller jobb på spinnerifabrik. För att slippa undan straff gömde man barnet och säkrade det med en järnsax. Järnföremål var centralt i många historier då det troddes binda det över naturliga med varierande verkan på hämndlystna nyfödda. I en sägen har en moder grävt ned barnet under ett populärt dansställe. Eftersom hon inte lärt sig något av den tidigare erfarenheten är hon åter igen där och roar sig på sitt barns gravplats (känns aningen makabert) då spädbarnet som tydligen gått hos talpedagog i dödsriket ropar att ”om det inte vore för saxen skulle jag komma upp och dansa med mamma!”. Plötsligt blir det dålig stämning. Modern ramlar blödande ihop för att sedan dö på studs. När brottsutredarna återvänder till platsen grävs golvet upp och där hittas ett dött barn med en sax ovanpå. Så *mylingen* funkar lite som både skrämselfväsen för att ogifta kvinnor inte ska våga ut och roa sig på dansställen samt ett otäckt dödsväsen ute efter att hämnas.

Rån

Är man elak mot skogen så händer det ibland att den tar fram en kniv och hämnas. Eller i alla fall ett *rå*. Här nere i södra delen av landet var *skogsrået* vanligast, en trevlig ung dam

som karlar kunde stöta på i skogen men om hon vände sig om så **BAM!** Rutten trädstam! *Skogsrået* var kärleks- eller sällskapssjuk men eftersom de inte hade Tinder på den tiden fick hon improvisera lite. Genom att smyga runt i buskarna lockade hon till sig ensamma skogsmullar som hon ville veta namnet på. De dumskallar som uppgav sitt namn blev hennes tjänare och fick springa till skogs så fort hon ropade.

Botemedlen mot detta var många och som alltid vid dessa saker konstiga. Bland annat kunde man vända kläderna ut och in, se på *skogsrået* genom kjoltyget eller ha med sig tibast och lavendelrot. Så även om man såg ut som en clown kunde man ju i alla fall lukta gott. Till *skogsråets* försvar var hon inte helt genomruten (höhö) utan hade positiva egenskaper hon med. Att lämna henne en slant på en stubbe kunde ge jaktlycka eller förvarningar om dåligt väder. *Skogsrået* var dessutom allergisk mot järnvägar och den som hjälpte henne över utan att ställa jobbiga frågor om varför hon hade en ihålig trädstam i ryggen kunde få någon slags ospecifik belöning.

Skogsråets inte så avlägsna släkting *Gruvrået* fungerade på samma sätt men bestämde över gruvorna istället för skogen. Istället för snygg brud i ruten trädstamsförpackning såg *Gruvrået* ut som en välklädd dam eller djur, skillnaden är ju hårfin. För att inget hemska skulle hända i gruvan ville *Gruvrået* ha en slant hon med. Hemska saker som kunde hända var synförvrängning så man inte hittade tillbaka till malmen eller bli instängd i ras. Orsaken till dessa hemska saker kunde vara att man själv gjorde hemska saker som att svära, lämna matrester eller inte säga ”god morgon” till *Gruvrået*. Döda *Gruvrået* var inte heller okej och eftersom hon kunde ta skepnaden av djur var det strikt förbjudet att döda några djur i gruvan. *Gruvrået* var polare med berga-

kungen och tillsammans med hans trollhov kunde de bergsta människor. Likt gastkramar kunde det orsaka krumelurförändringar i hjärnan.

För oss kvinnor fanns det också snyggingar ute i skogen. Mest välkänd är nog den fiolspelande hunken *Näcken* som lockade ner intet ont anande i vattendrag där de drunknade. Men vad än poeter och historierevisionister nu anser var inte alltid särskilt vacker. Om din drömmars man då inte är en grodliknande gammal gubbe med långt grönt hår eller en ondskefull *bäckhäst* ute efter att dränka alla som rider på dess rygg. Som många andra väsen kan näcken se ut lite hur som helst bland annat som en katt eller trästock. I dessa former var fiolspelandet inte obligatoriskt. Han behövde inte heller sitta på en sten utan kunde gömma sig i vattendrag under bryggor, broar och kvarnar. För att skydda sig mot näcken kunde man spotta i



Golare har inga polare.

vattnet eller knivhugga stranden innan man klev i vattnet. Näckrosor avslöjade även att näcken var i närheten.

Var man sunkig på fiol kunde man gå till näcken på snabbkurs i utbyte mot en svart katt eller tre droppar blod.

Jättar och troll

De flesta folkslag runt om i världen har någon slags jättstor ligist vars hobby är att gå runt och sparka sönder människors saker. I fornnordisk mytologi var jättarna Ymers ättlingar som surade över att Ymer dödades av asarna, den handling som gjorde att Midgård blev till. I Bibeln skrivs det om jätten Goliat och grekerna talade om Titaner, Giganter och

cyklop – men det genomgående temat är att jättarna skräpat ner eller förstört saker. Om ett berg har skinkformade avtryck kan en jätte mycket väl ha suttit där med sin jättestora rumpa och ett klippblock mitt på en åker kan ha hamnat där efter att jättar kastat stenar på varandra.

Stenrös från bronsåldern troddes ha skapats när en jättekvinna som samlade stenar i sitt förkläde hörde kyrkklockor. I sin flykt tappade hon alla stenar i en hög. Ett annat väsen kända för att hata kyrkklockor var trollen.

Synen på *troll* har ändrats genom tiderna. Moderna bilden med troll som blir till sten i solljus eller skriver upprörande trams på Fejsburk liknar inte de gamla godingarna från förr. Då liknade troll oss människor med undantaget för någon *konstig kroppsgrej* som stora håriga öron eller svans. Troll och människor kunde umgås men när de kom till något religiöst blev det, som det vanligtvis blir när religion kommer på tapeten, dålig stämning. Trollen gillade inte kyrkor men i likhet med kyrkan så samlade de gärna på guld, därför säger man ibland att en person är ”rik som ett troll”. Bortsett från sina små lustigheter levde trollen som människor fast under jorden, i bergen eller i skogen. Trollen ansågs vara avundsjuka på människorna och i ren avundsjuka kunde de sno människobarn då trollbarnen var så fula att till och med *trollmammorna* tyckte det. De lämnade sina gamla fula barn i människornas vagg – barnet blev då en så kallad *bortbyting*. För att få tillbaka sitt riktiga barn kunde modern hota att döda alternativt döpa barnet. I Selma Lagerlöfs saga *Bortbytingen* får en mor sitt barn bortbytt men förmår sig trots allt inte att behandla det med grymhet. Trots omgivningens protester tar hon väl hand om trollbarnet tills den dag hennes man beslutar sig för att lämna henne på grund av trollbarnet. På väg

ifrån deras hem möter han deras barn som berättar att trollmodern behandlat honom på samma sätt de behandlat bortbytingen. När modern uppoffrade sitt äktenskap för barnets skull bröts trolldomen som hållit honom bunden.

Gloson

Gillar ni bacon? Då kanske ni borde frukta baconets återvändo från dödsriket. Gloson var ett spöksvin som likt bäckhästen lät andra rida på dess rygg men med aningen lägre komfort. Ryggen var nämligen formad som en sågklinga ej kompatibel med människors gluteusmuskel.



Gloson före sin tid som värsting.

Gloson är central i berättelser om årsövergång, en slags spådom. Vid årsgång skulle man fasta i mörker ett dygn och sedan gå några varv motsols runt lokala kyrkor. Då skulle övernaturliga makter alternativt lågt blodsocker ge

psykedeliska syner om framtiden – om de nu inte stoppades av mördarspökgrisen såklart. Gloson dök ofta upp bärandes på något årsgångaren ville ha som runkavlar (såna där papper på rulle alla trollkarlar läser ifrån) eller osynlighetsmössor. Ville man inte bli sågad itu av en galen gris fanns det lyckligtvis olika sätt att skydda sig. Som vanligt kunde man använda sig av snubben uppe i himlen alternativt lägga massa pengar på silverpryttel men det billigare och antagligen smidigare sättet var att helt enkelt ställa sig med benen i kors eller helt enkelt väja åt sidan. Hade man lite käk i form av äpplen eller frön kunde man dessutom muta henne med dessa. Gloson var inte ensam som mordlysten spökgris i nordisk folketro. Danskarna hade gravson, en ilsken sugga som begravts levande och nu

spenderade sina dagar med att skrämma upp lokala statsbor men inte bara döda grisar ställde till med elände. I franska staden Savigny ställdes 1457 en sugga samt ägaren inför rätta för att ha mördat en femårig pojke. Nio vittnen kallades fram innan domarna enades om att suggan skulle avrättas via hängning. Hennes kultingar klarade sig undan med bara en reprimand från domaren då de var minderåriga men de fick lova att sköta sig framöver. Trots att de som art har blivit offer för förtal genom både religion och sina vilda kusiner vildsvinen så är de flesta grisar snälla.

Tomten



Förr i tiden var inte tomten en snäll tjockis som gav presenter till barnen utan på den tiden fick de örfilar. Gjorde man inte som tomten ville kom han och knivade ens kossor. Det enda som kunde tillfälligt kunde stilla tomtens våldsamma framfart var risgrynsgröt med en stor klick smör på.

Fick inte tomten smaska i sig sin tomtegröt på julafton kunde han hämnas brutalt. En norsk historia berättar om en hungrig piga som tryckte i sig all tomtens gröt själv och utsattes sådan hejdundrande danstur att hon hittades död nästa morgon. I en annan historia saknades det smör på gröten. När tomten såg detta blev han så sur att han slog ihjäl en kossa som hämnd. Men att klubba ihjäl kossor är slitsamt arbete så när han var klar bestämde han sig för att äta upp gröten trots allt och när han hade ätit upp allt hittade han en smörklump i botten på skålen. Tomten må vara lite smådryg men helt samvetslös är han inte så det var bara att traska runt bland gårdarna tills en likvärdig kossa uppenbara sig vilken han ersatte den döda kossan med.

Namnet tomten kommer nämligen från att de var tomtens skyddsandar som med järnhand såg till att allting stod rätt till. De som arbetade på gården skulle källsortera gödselstacken ordentligt och vara snälla mot djuren, särskilt tomtens favoritdjur hästen. Tomtar och människor levde gott med sin häst- och grötsymbios i många år. Sen kom kristendomen och allt gick åt helvete – särskilt med tomten. Inom kristendomen får man för enkelhetens skull bara tillbe en (1) gud, allas vår Jesusande Kristus, som inte är en tomte utan en korsprydnad. Ett gängkrig bröt ut mellan tomtarna och de kristna tjommar som ansåg att tomtar var hedniska. Heliga Birgitta var så arg på tomtar att hon tog en paus från helgonseanser för att utfärda en skriftlig varning för att tillbe de tomtar hon sett i uppenbarelser – så kallade *penater*, en romersk husgud. Även hennes kritiker Martin Luther uppmanade till att göra sig av med tomtar med våld om så skulle krävas vilket antagligen bara skulle trappat upp gatuvåldet (gårdsvåldet?). Tomten var inte heller ensam husgud. Tomtormen eller gårdssormen var en snok som likt tomten gav lycka till de som mutade den. Fick ormen lite mjölk så kunde den skydda gården från t.ex. åsknedslag.

De underjordiska



De små under jorden.

Nu för tiden finns det tokskallar som tror att jorden är platt och tokskallar som tror att jorden är ihålig och

fyllt med dinosaurier. Förr i tiden fanns det tokskallar som trodde att jorden var ihålig och full med rumpnissar. Trots att de flesta enas om att jorden är full av stenar, mullvarar och maskar finns det ingen tvekan om att människor är nyfikna på vad som finns under

och över oss. Visst man kan man bygga ett torn upp till himlen och borra ett hål ner till jordskorpan men det är ju inte lika roligt som att vara konstant förföljd av arga små pysslingar. De små under jorden (eller *di sma unda jordi* för de med talfel) kan finnas lite här och var, de kan vara nära dig, långt ifrån dig, ibland inuti dig, bakom dig men mest under dig. Likt flygande tefat gör cirklar på åkrar gör de så kallade trollcirklar i din gräsmatta. Hur ser de ut? Ingen vet. De kan vara små grådvärgar, de kan vara odrägliga stofiler med gubb-PMS, de kan vara precis som oss fast under jorden. Enligt vissa kunde de förvandla sig till randiga maskar, enligt andra grodor. De underjordiska var det ospecifika hotet från yttre rymden under jorden, fick de inte som de ville kunde de hämnas. Eller hjälpa till med förlossning. Åsikterna går isär. Ibland kunde de underjordiska bo under ett hus eller ladugård vilket kunde leda till vattenskador i deras hem om människorna inte var försiktiga med hur de hällde ut vatten. Då fick huset eller ladugården flyttas. Vad skulle hända annars? De kanske skulle kontaktat diskrimineringsombudsmannen eller tagit det tills tingsrätten men inga papper på detta finns. De ville även ha sina vägar ifred, och om människorna klampade runt på dessa blev de sura.

Källor:

Robin Eriksson. (u. å.). Mjolkharar och trollsmör. Väst-arvet. <https://expo.vastarvet.se/overlays/mjolkharen/>

Nordisk Familjebok. (1921). Vård. [Elektronisk]. <http://runeberg.org/nfcl/o676.html>

Nadia Claudi. (2021). Tomten var djävulens verk. Världens Historia. <https://varldenshistoria.se/jul/tomten-var-djavulens-verk>

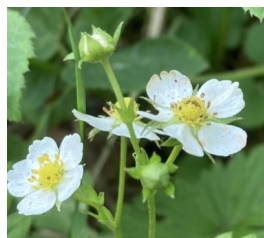
Institutet för språk och folkminnen (u. å.). Väsengalleriet. <https://www.isof.se/lar-dig-mer/kunskapsbanker/lar-dig-mer-om-vasen-i-folktron/vasengalleriet>

Tora Wall. (2009). Spöken och gästar. Populär Historia. <https://popularhistoria.se/vardagsliv/spoken-och-gastar>

Emelie B.

Helenas Hörna

Krönikör



SMULTRON

GLAD SOMMAR ÖNSKAR JAG ER ALLA

BLÅBÄR



LINGON



Gillar du inte att städa?

-Dags att tänka om

Dammsugning bra för både kropp och själ.

Att dammsuga kan nämligen hjälpa till att hålla både din fysiska och mentala hälsa igång, enligt en studie från tidskriften BMJ Open, rapporterar Vetenskapsradion.

Dammsuga kan vara som ett träningspass.



Livet är för kort för att oroa sig för vad andra tänker om dig

ha kul och ge dem något att prata om

Gillar du att fika?!

Hembygdsparken i Tranås

Öppet efter midsommarveckan

Stängt bara Måndagar.

Åk Buss Gratis Må,Ti,On,To,Fred.

Buss nr 40, avstigning mitt emot Wigens

TIPS

Fr.om 16 / 6 2022

GRATIS

Läsa allt innehåll i
Tranås Tidning
för alla mellan 18-25 År



Jag vill inte vara ensam men ibland vill jag vara ifred.



Sömn

Sömnen behövs för att kroppen och hjärnan ska få återhämta sig och bearbeta intryck. Under sömnen varvar kroppen ner, blodtrycket sjunker, pulsen och kroppstemperaturen går ner andetagerna blir färre och musklerna slappnar av.

När du sover aktiveras kroppens immunsystem och viktiga hormoner bildas. Samtidigt minskar produktionen av stresshormoner. Att sova tillräckligt kan minska risken för sjukdomar som förhöjda blodfetter, hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2, depression och utmattningssyndrom. För barn och ungdomar som växer har sömn stor betydelse eftersom tillväxthormon bildas då.



Sömnbehovet är olika hos olika personer

Vuxna brukar behöva mellan sex och nio timmars sömn per dygn. Men det varierar från person till person. Det varierar också beroende på hur effektiv sömnen är det vill säga hur mycket djupsömn du har fått. Så länge du känner dig pigg och fungerar bra på dagtid så får du tillräckligt med sömn. I genomsnitt sover vuxna cirka sju timmar per dygn. Spädbarn och tonåringar behöver mer sömn. Ett nyfött barn sover ungefär 20 timmar per

dygn. Sedan minskar sömnbehovet med åldern, bortsett från en tillfällig ökning under tonåren.

Tonåringar brukar behöva sova åtta och en halv till nio timmar per dygn och 60-åringar brukar sova ungefär 6 timmar.

Sömnen är uppdelad i så kallade sömncyklar på 90 minuter. Under en sömncykel växlar sömnen mellan olika sömnfaser.

De olika faserna är:

-Insomningsfasen. I den här fasen är sömnen ytlig och du är lättväckt.

-Bassömnen, den så kallade normal sömnen.

-Djupsömnen. I den här fasen sker kroppens återhämtning och uppbyggnad. Hjärnan arbetar långsammare och tillverkningen av stresshormon minskar. Under djupsömnen slappnar musklerna av och du är svår att väcka. Om du blir väckt i den här fasen kan du känna dig förvirrad och det tar lång tid innan du känner dig vaken.

-Drömsömnen som även kallas REM-sömn. REM står för rapid eye movement som betyder snabba ögonrörelser.

Sömnsvårigheter

Det är vanligt med sömnsvårigheter. Oftast är det inget du behöver oroa dig för. Det är inte farligt då och då att ha en natt när du får för lite sömn. Men om du sover för lite natt efter natt, blir du trött, mår dåligt och fungerar sämre i vardagen. Du kan behöva hjälp med att få bättre sömn.

Tecken på sömnbrist

Hur pigg du är och hur du fungerar i vardagen kan vara ett mått på om du har fått tillräckligt med sömn. Du som har sömnbrist kan till exempel få svårare att klara dina vardagliga uppgifter, att komma ihåg saker och att koncentrera dig. Det är också vanligt att du lätt somnar i situationer när du är passiv, till exempel när du tittar på tv, sitter i möte



Ibland kan du få läkemedel mot sömnbesvär. Vilket läkemedel du får utskrivet beror på vilka sömnbesvär du har. Läkemedlet bör användas så kort tid som möjligt. Vissa läkemedel gör att du somnar fort medan andra gör att du sover djupt hela natten. På vårdcentralen kan en läkare berätta mer om vilka läkemedel som kan fungera för de sömnproblem du har.

eller lyssnar på en föreläsning. Ett tecken på sömnbrist kan också vara att dina känslor svänger mer mellan olika lägen och att du överreagerar på olika sätt. Du kan till exempel ha lättare att bli arg, ledsen och irriterad jämfört med när du har fått tillräckligt med sömn. Saker som kan främja sömnen är motion, friskluft, dagsljus, lugn musik och fysisk aktivitet.

Saker som kan störa sömnen är rökning, kaffe, läsk, alkohol, mycket ljus från skärmar, oro, stress, ångest, smärta och sjukdomar. Om du har besvär med sömnen finns det flera saker du kan prova för att sova bättre. Ett regelbundet liv med mat och sömn på bestämda tider och med fysisk aktivitet kan förebygga sömnbesvär. Sömnproblem har ofta samband med stress. Det är viktigast att tänka igenom vad stressen i grunden handlar om. Om du tror att dina sömnproblem handlar om stress och oro är det viktigt att försöka minska de aktiviteter som orsakar stressen. Det kan också vara bra att göra sådant som får kroppen att slappna av. Ett sätt är att du börjar röra mer på dig. Ett annat är att göra avslappningsövningar. Att träna mindfulness, medveten närvaro, är ytterligare ett sätt att minska stressen. Regelbunden fysisk aktivitet gör ofta att du sover bättre. Du mår bättre, orkar mer och blir naturligt trött på kvällen när du rör på dig regelbundet. Dessutom minskar stress, ångest och depression när du rör på dig, vilket i sig gör att du sover bättre.

Källor: [Sömn är viktig för din hälsa - 1177 Vårdguiden](#)

[Sömnsvårigheter - 1177 Vårdguiden](#)

Elin J.



Del 2 Investeringsbedrägerier och luredrejeri

”Du får pengar om du ger mig pengar”

Istället för att kräva pengar från offren väljer vissa att ge bort sina pengar. Investeringsbedrägerier är den vanligaste sortens bedrägeri, ökar hela tiden och under 2019 handlade det om en gemensam summa på drygt 450 miljoner kronor, uppdelat på 1610 fall. I många fall ligger organiserade ligor från utlandet bakom brotten och offren är ofta personer med erfarenhet inom aktier och värdepapper, men vem som helst kan självklart bli utsatt.

Offentliga register som taxeringskalendern eller värdepapperscentralen är ett enkelt sätt för dessa ligor att hitta potentiella offer.



Låt inte detta hända dig!

Ett vanligt knep är att en påstådd

rådgivare kontaktar sitt offer via telefon där de berättar om varför just detta offer ska investera i deras aktier. ”Rådgivaren” uppträder som framgångsrik inom finansbranschen.

Han är ofta värtalig, kunnig inom området och vet precis vad man ska säga för att verka seriös minus sliskigheten. Bedragarna följer ofta trender i media som vilka virtuella valutator som varit omdiskuterade på sistone och under våren 2021 dominerade *Bitcoin* bedrägerimarknaden. Men värdepappren i sig kan otydliga med krångliga villkor som måste uppfyllas för att ens kunna användas. Det som utmärker investeringsbedrägerier är hur långsiktigt det är. Offer kan kontaktas flera gånger om dagen under en längre tid, vissa utsatts för ett hundratals samtal kakafoni under en enda vecka.

De som blivit lurade förr riskerar att åter bli utsatta genom att gärningsmännen återkommer med t.ex. erbjudanden om att återfå förlorade pengar för en avgift. Bedragarna använder gärna falsk nummerpresentation för

att lättare kunna pressa offret till bestämma sig snabbt, självklart även logga in via bank-ID och uppge sina kontouppgifter.

Peter lånar av Anna för att betala Bosse

1920 insåg en amerikan vid namn Charles Ponzi att man kunde tjäna pengar genom att lämna in utländska svars kuponger. Enligt sin självbiografi skulle han ha fått en svars kupong i ett brev från Spanien som kunde lämnas in mot ett inhemskt frimärke – utan hänsyn till att spanska pesetan nyligen fallit i värde jämfört med amerikanska dollarn. Vad som kostade 30 centimos i Spanien kunde bytas in mot 5 cent i USA för en ungefär 10 % förtjänst. Kuponger från fattigare länder kunde leda till ännu större vinst och genom att utnyttja den växlande kursen runt om i världen skulle intressenter kunna göra en vinst på 100 % inom bara 90 dagar. När ambitiösa män likt Ponzi stod på gränsen till rikedom var det inte lustigt att pengalystna människor stod redo med sin insats i hand – och när dessa personer väl fick sin vinst utdelad förde de ryktet vidare. Dessa säljare fick 10 % provision per undersäljare som sedan fick 5 % provision per nyvärning. Investerarna fick snart sin vinst utdelad men även om frågor angående själva processen bakom dribblades enkelt bort av konkurrenshänsyn. Det var inte förrän när en gammal affärspartner stämde kuponggeniet på dåtida hisnande en miljon dollar som folk började bli misstänksamma och när amerikanska postkontoret sedan ändrade växlingskursen för svars kupongerna blev det *aningens* dålig stämning.

I själva verket gjorde postkontorens regler en större vinst på svars kuponger en omöjlighet och Ponzi själv var under lupp för ekonomi-

brott. För att tysta den allt mer kritiska pressen ombads han låta myndigheterna granska hans kassabok samt sätta stopp för nya investerare vilket orsakade en bankstorm där tusentals krävde tillbaka sina pengar. Samma dag återbetalades drygt en miljon dollar. Osäkerheten spreds bland investerarna som inte visste ifall de skulle ta ut sin del eller vänta på den utlovade förtjänsten. Bara en vecka efter bankstormen gick Boston Post ut med att Ponzi, finansgeniet, själv satt i djup ekonomisk knipa med minst fyra och en halv miljon dollar i skuld. Självtörnekade han allt detta, istället valde han att acceptera en duell mot tankeläsaren Joseph Dunninger som skulle "röntga italienarens hjärna" och berätta hans hemligheter för folksamlingen. Duellen blev det inte mycket av men dagen efter gick Boston Post ut med nästa bombnedslag, nämligen att Ponzi suttit i fängelse för att ha förfalskat checkar. Samtidigt som flertal banker kollapsade och investerarna fick ut mindre än 30 cent per dollar fortsatte tidningen sin utredning som den senare vann ett Pulitzerpris för. Italienaren själv fick tre och ett halvt år fängelse för bedrägeri via posten och var sedan på fri fot tills 1925 då han åtalades för att ha bedragit även staten. Efter att ha jagats runt genom södern flydde han slutligen till Italien där han levde tills amerikanska inblandningen i andra världskriget, då han istället flydde till Brasilien. 1949 avled Charles Ponzi på ett sjukhus för fattiga i Rio de Janeiro, vid sin död lämnade han sjuttiofem dollar till begravningen.

När sanningen kom fram visade det sig att Ponzi inte hade någon koll på marknaden över huvud taget utan det han hade koll på var psykologi. Genom karisma och generositet byggde han upp en bild av sig själv som en framgångsrik men ändå ödmjuk man som åstadkommit framgång genom sin egen fyndighet – den bilden är nämligen produkten

för dessa skojare. Att se denna framgångsrika man likt en fontän spotta ur sig pengar väcker självklart en glupskhet bland åskådare. Samma taktik används idag av personerna bakom Ponzis efterföljare, pyramidspelen.



Pyramidspel och/eller MLM

Om du minns vad jag skrev om att inte öppna pyramiden så att mumien inte kan hypnotisera dig måste du ha i åtanke att mumiernas kompisar pyramidtjommarna gärna hypnotiserar dig med lockelser om rikedom genom att övergå till deras sida. *If you can't beat them, join them!* Enligt spelinspektionen (tidigare lotteriinspektionen) är ett pyramidspel eller kedjebrevs spel ett slags arrangemang där deltagarna gör vinst genom att rekrytera nya deltagare som då betalar en insats som går uppåt i ledet. Ju fler som går med i leden, desto bättre förutsättning för vinst får de längst upp i pyramiden – ingen vill alltså vara längst ner. I Sverige är *pyramidspel* olagligt eftersom det fokuserar på att rekrytera nya medlemmar snarare än att marknadsföra en produkt, vilket krävs enligt lagen – men om du ändå vill gå med i ett (liknande) finns det nätverksförsäljning! Detta koncept går istället ut på att värva försäljare för en produkt istället för bara nya medlemmar vilket hamnar i en gråzon när det gäller lagen. En annan skillnad mellan pyramidspel och nätverksförsäljning är att inkomsten inte går till att betala gamla investerare utan istället går nedåt i olika led.

De företag som använder sig utav nätverksförsäljning *behöver** inte vara pyramidspel i sig då direktförsäljning och franchising är lagligt, så länge fokus är på *produkten* och inte värvning av nya medlemmar som ska sälja produkten. När någon ny värvas inom företaget får rekryteraren en del av inträdesavgiften samt andel av nyvärvningens förtjänster och då kan det snabbt bli mer lönsamt att värva nya medlemmar som man sedan tjänar pengar genom. Rekryteraren vill ju i alla fall betala av sin inträdesavgift, eller hur? I en märklig hierarki lik medeltidens feodalism tjänar kungen in skatt genom sina vasaller som i sin tur tjänar in skatt genom sina undervasaller och så fortsätter det, fast med titlar som "guldmedlem" eller "platinumsäljare". Då produkten tenderar att vara en eftertanke avsedd att slippa undan lagens långa arm som illvilligt greppar efter ärliga, förföljda nätverksföretagare går lite vad som helst hem. Svårigheten ligger i exklusivitet. Direktförsäljning av en produkt som säljer utan att kunna ersättas billigare via valfri matvarubutik eller runda på Gubbdagis är rätt svårt men som tur är finns ju en sak som alltid säljer, nämligen placebo! Om du redan blir bedragen kan du lika gärna få två bedrägerier för en. Kosttillskott, tillbehör för träning och hudvårdsprodukter utmärker sig genom att vara både plånbokslättande och slappt reglerat samtidigt som man med lite fitness kan övertala någon att vintertröttheten absolut går att bota med deras produkt.



Investera i pyramider idag!

Varningstecken numero uno är bristfällig produktinformation från försäljaren, är det en annons på t.ex. sociala medier vill de gärna inte skriva ut produktnamnet så offret kan googla själv. Självklart ska ju rekryteraren

personligen lära upp sin kommande "nedåtlänk" samtidigt som skepsis passiv-aggressivt kan avvärjas. Frågor om "pyramidspel" eller "sekt" möts med ett ursinnigt, djuriskt raseri. Frågor om produktens effektivitet jämfört med konkurrenters svaras genom luddiga förklaringar fyllda av modeord och försäljarjargon. Om man ser reklam för en produkt på t.ex. Facebook där försäljaren betar sig aningen misstänkt eller hänvisar frågor till privatmeddelande så kan det mycket väl vara ett pyramidspel.

Varningstecken numero dos är den aningen sektliknande sammanhållningen. De stora företagen håller stora väckelsemässor där de närmast religiöst lovordar pengar, nej jag menar produkten och likt allas vår vän Ponzi är skrytplattan i mattan. Rolexklockor, dyra sportbilar, pampiga villor där lyckliga föräldrar leker med skrattande barn i trädgården... Drömlivet som kan uppfyllas så länge du är i toppen på pyramiden! Om du har otur kan du istället sluta upp i ett sunkigt klassrum tillsammans med en blandad åskådarmassa av desperata ensamstående trebarnsmammor, dittvingade offer för arbetsförnedringen samt "nyfikna" investerare som inte alls vill bli din *upline*... Så kallad "love bombing", en manipulationsteknik framkommen ur sektliknande trossamfund, bland annat *Guds barn*, och går ut på att överrumpla personens sinnesintryck genom att bete sig som en överdrivet vänlig, lismande sociopat. Love bombing, som mycket annat, förvärras genom sociala medier och desperationen osar genom skärmen. När offret väl håvats in gäller det att rekryteraren håller kontakten via sociala medier eller roliga "lekar" för att hålla intresset uppe.

Varningstecken numero tres är förlöjligheten av "normala svenssonliv" det vill säga riktiga jobb där man inte betalar för varorna

man säljer och får en bestämd lön varje månad. Främsta lockbetet, att vara sin egen företagare, kan verka lockande för en uttråkad kontorsarbetare men om alternativet är att sälja salvor till släkt och vänner för småpengar så vet i sjuttusningen om det inte ändå är bättre att ta några extra timmars övertid. De som inte tjänar tillräckligt med pengar för att ens hålla sig över ytan kan då känna sig skamsna eller misslyckade, även självmord förekommer. Precis som med andra bedrägerier anses personens svårigheter med försäljning dess eget fel, trots att nästan alla förlorar pengar.

Saker att tänka på:

Ta inte emot erbjudanden om investeringar via telefon, särskilt inte om de marknadsförs som ett enkelt och snabbt sätt att tjäna mycket pengar.

Om du fått tips om ett jättesmidigt sätt att tjäna pengar på, skulle du då ringa runt till främlingar och berätta om det?

Tänk på varför just du fått detta erbjudande. Är du produkten eller försäljaren?

Låt dig aldrig pressas till att ge pengar till någon. Du ska ha god tid att tänka på saken först.

Kolla upp att företaget har tillstånd från Finansinspektionen och att det inte finns med på deras varningslista.

Investera aldrig mer pengar än vad du har råd att förlora!

**OBS!! Nätverksförsäljning är lagligt och ovanstående artikel dryper av vad som är just mina personliga åsikter.*

Källor:

<https://www.fi.se/sv/publicerat/>

[nyheter/2021/bitcoinbedragier-fran-karibien-dominerar/](https://www.fi.se/sv/publicerat/nyheter/2021/bitcoinbedragier-fran-karibien-dominerar/)

<https://time.com/5877434/first-ponzi-scheme/>

<https://www.smithsonianmag.com/history/in-ponzi-we-trust-64016168/>

<https://www.spelinspektionen.se/olagligt-spel/kedjebrevsspel/>

<https://www.expressen.se/gt/pyramidspel-pa-natet-exploderar-bland-unga/>

<https://thebaffler.com/salvos/dreams-incorporated>

<https://youtu.be/SBGfHk91Vrk> - "How to spot a pyramid scheme – Stacie Bosley" En video av TED-Ed som förklarar hur företaget Vemma Nutrition dolde sitt pyramidspel genom att kalla det MLM.

<https://www.denverpost.com/2013/01/08/lewis-herbalife-selling-dreams-and-stories/>

Boston Library (NYT); en.wikipedia.org, Public domain, via Wikimedia Commons

Emelie B.

Livsöden och den kunskap vi med andra bär med oss genom livet kan skilja med flera mil mellan varandra. Kan vi hjälpa varandra?

Kanske kan vi hitta varandra genom tiden när vi flyger. Jag menar, ser vi molnen innan vi landar? Är det mjukt? Eller finns det något bra med att "ha lämnat bakom sig?"

Kan vi gå genom livet med tron att någon eller något räddar en?

– **eller är det en själv som är svaret ...** Jag vill leva mitt liv utan påverkan av tiden som det är i oändligheten. Där jag träffar flera intressanta människor med olika livsöden, tankar och funderingar om livet. Ingen stress, bara lugn och ro tillsammans med människor som bryr sig. Jag hade haft någon att prata med. Jag hade kollat på solen, upplevt naturen och pratat med Gud. Jag hade också valt framtiden i första hand och inte sist. Men hur gör jag det här på jorden?

Om jag skulle haft ro att nystarta mitt liv hade jag kanske koncentrerat mig mer på vad jag skriver? Kanske brytt mig mer om konserten? Hade jag då haft ro i själen? Ibland tänker jag att jag hade passat mer i himlen än på jorden för jag känner mig ofta mer död än levande.

Alla har 24 timmar om dygnet, vad ska man göra med dem?

Tips och idéer... vad är det jag saknar?

För att leva behövs: Ett hem, inkomst och drömmar.

– Mina tankar för ett meningsfullt liv är att skapa en trivsamt miljö där du är, där du bor och då kan meningens med livet följa med och du får en bättre självinsikt. Då kan man fundera över hur man vill inreda sitt hem, kanske flytta om hemma för att finna ro och se något nytt. Gillar du doftljus? Vill du ha snacks framme? Behöver du ha fritidsintressen?

För att hjälpa någon annan hade jag börjat med att säga: "Börja med att ro i hamn." Plocka upp en pinne eller en sten, skapa en miljö av minnen och var kreativ för att finna ro och glädje. Spara små minnen lite varsomhelst i hemmet. Kanske en sten? Ett armband? någon bokhylla? Lampor? eller gardiner? Det behöver inte alltid handla om ens nära och kära. Det kan också handla om en själv så du själv får må bra. Mina tips inför livet är många och alla har jag inte testat än, men jag känner mig tillfreds med att jag en dag ska göra det.

Mina tips i livet för att skapa en stund för sig själv är att köpa ljus, nytt schampo eller kanske konstmaterial? Att arbeta med färger är nytänkande och ger också ro. Kanske vill du ha en ny kudde? Eller nya sängkläder? Att

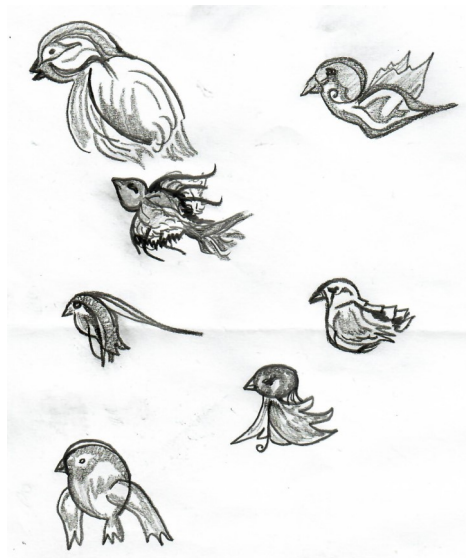
skapa meningsfulla platser i hemmet ger glädje. Materiella saker har också ett värde. Kanske vill du ha eller behöver en läshörna efter allt annat har städat upp sig. Kanske behöver du hjälp med att städa? Själv ber jag om hjälp de mesta gånger jag ska städa och därefter blir det lättare att göra det själv efter några gånger.

Saker jag inte har testat än är att göra en önskelista, sortera ut mina drömmar till mål, skapa nya minnen och skriva dagbok igen. Små minnen kan ge förgyllande stunder. Jag fortsätter med att plocka nya stenar och försöker komma ihåg var jag hittade dem så mina minnen kan leva vidare.

Jag förstår om du inte alltid orkar och det är lugnt, vila behöver man också göra.

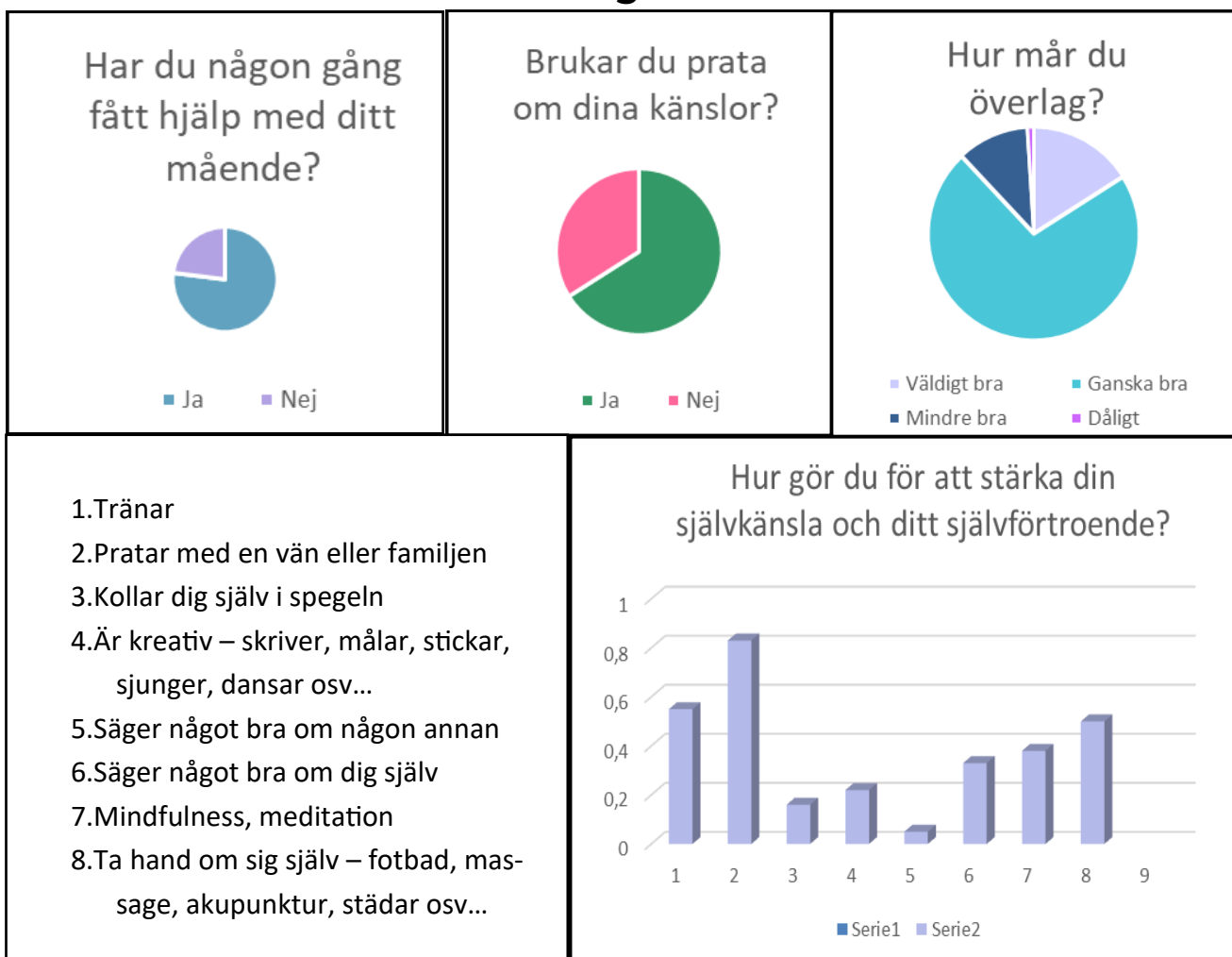
Jag frågade 18 personer om hur de mår överlag och om de fått hjälp med sitt mående nå-

gon gång, om de brukar prata om sina känslor och hur de gör för att stärka sitt självförtroende och sin självkänsla.



Emelie

Här är diagrammen:



Kakor för kris

Du trodde dig vara säker inför den kommande apokalypsen. Domedagspreppade dagarna i ända. Nudlar, dasspapper och Soldatens ärtsoppa varvade med Marabous senaste chokladkaka med smaken Isotop. Efter några dagar i bunkern är det säkert att ge sig ut bara man undviker det radioaktiva stoffet... och grannen Jansson. Du hatar grannen



Grannen Jansson. Hoppas hans mun slemmar igen snart!

Jansson. Han luktar illa, hejar så fort du kommer inom räckvidd så att du måste stanna för att kallprata men värst av allt så erbjuder han sig att hjälpa dig röja upp hemma.

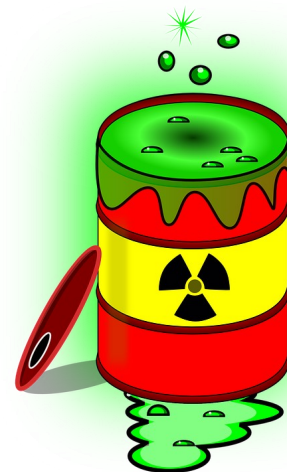
Vilket trots allt kan vara till hjälp eftersom han tillsammans med andra lokala antibunkrare vägrat bunkra sig för att istället tjura i en lokal XL Bygg och därmed har tillgång till riktiga verktyg. Jansson synar dig genom sina speglade skyddsglasögon. "Du bfuur la pfa kfaffe" sludrar han fram genom det radioaktiva dreglet. "Kfaffe å kföpekafga ,fwe fwe fwe!". Attans mutantgnagare! Nu måste du inte bara umgås med eländet utan även hjälpa honom tugga DINA godsaker. Kaffet är i alla fall ordnat. När två mutanter hade tentakelkrig över en burk billigt snabbkaffe hann du smyga fram med ditt trogna decilitermått. Dags att skynda hem och se ifall de svältande mutanterna åtminstone ratat några Jaffakakor.

Gästerna kommer om 30 minuter så du skyndar ner till närmsta mutantfria butik. MEN ÅH NEJ! Jag hade fått lite lågt blodsocker efter att ha brottats med några vilda krokodilmän så sprang ner och länsade hela kakhylorna. De står tommare än toalettpapperhyl-

lorna 2020! Vad ska du nu göra?! Intrigen tärnar och nu är det upp till dig att krafsa ihop något gott och det med hasta! Eftersom du alltid bär på inventarielistan ifall jättekloakrättorna gnagt upp något i skafferiet ser du att det finns:

- 2 ägg
 - 1 dl strösocker
 - 3 dl vetemjöl
 - 3 tsk bakpulver
 - 1 tsk vaniljsocker
- Lite mindre än eller ungefär en deciliter mjölk
- Cirka ett helt paket smör till stekningen
- Strösocker och kanel att vända i

Detta kan med rätt handlag förvandlas till den dekadenta delikatessen *Skrabbus Luckus*, i folkmun även kallat skrabelucker. Vilket faktiskt inte är ett begrepp inom science fiction utan en riktig svensk kaka skapad av "typ sockerkakssmet" som steks, vilket får mig att dra slutsatser om uppkomsten. Antagligen var någon sugen på sockerkaka men hade varken form eller ugn, så personen utbrast "strunt samma" och stekte smeten istället. Men enligt de lärda liknar skrabeluckerna friterade bakverk från östra Tyskland samt riket öst om tyskarnas land alltså Österrike. På fetisdagen avnjuter dessa hedonistiska barbarer berlinermunkar istället för semlor som ordentliga människor och dessa berlinermunkar antas vara skrabeluckernas frite-



Ser din skrabelucksmet ut såhär har något gått snett.

rande förfäder. Vill man nu hellre tillverka skrabbelucker så gör man på detta sätt:

1. MISE EN PLACE! Allt på sin plats. Precis som brud och brudgum före bröllop är segregation av ingredienser nyckeln till framgång så mät upp torra saker i en skål sedan ägg plus socker i en annan. Mjölken är lite utstött här så den får vara ensam.
2. Vispa ägg och socker pösigt, alltså rätt ljust och fluffigt. Är pösigt ens ett ord? Veva runt lite med en gaffel eller så i de torra sakerna så de blandas. Tror inte att det spelar någon roll men det känns ändå säkrast att göra det.
3. Bevärna dig med kökets viktigaste redskap, slickepotten. **Blanda** ner de torra ingredienserna i den nu *pösiga* äggsmeten. **Blanda** betyder inte **vispa** eller **röra** utan du ska bara blanda ihop det.
4. Till slut kan du blanda ner mjölken på samma sätt.
5. Nu är det dags att steka våra skrabbus luckus. Värm upp stekpannan ordentligt och klicka i en klump smör så bastant att viktväktarna gråter. Jag brukar använda typ en halv sån stor sked som man kan köpa på IKEA, kanske är en matsked eller nåt? Jag vet inte, ta lite på känn. Lev lite, YOLO! Är man någon slags miljonär kanske det finns plättjärn att tillgå för tjänstehjonen.
6. Nu kan man steka dem tills de växer på höjden och blir gyllene i färgen. Vänd på dem lite då och lägg på fat när de verkar klara.
7. När skrabbeluckerna nu är färdigstekta ska de vändas i socker. Personligen föredrar jag den mirakulösa uppfinning-

en av kanel och socker som kallas kanelsocker men för de äventyrliga kanske kakao eller florsocker vore nåt – men jag tar inget ansvar för eventuella misslyckanden. Se till att försöka vända skrabbeluckerna medan de fortfarande är varma, annars vill inte sockret fastna ordentligt.



Om man inte tycker skrabbelucker är roligt nog så finns det flera olika namn:

Krabbelurer	Pigapattar
Glödhopper	Kroller
Kaffeplättar	Snoobelurer
Hönsefesar	Tomteplättar
Soppkakor	Skrabbelurer

Emelie B.

Källa:

<https://www.isof.se/lar-dig-mer/bloggar/dialektbloggen/inlagg/2016-03-01-krabbelurer-och-andra-atbara-krumelurer>

