



INFO EXPRESS

EN INTERAKTIV TIDNING

År.03, Nr.21, MAJ 2019, 20 SIDOR

www.infoexpress.se

KOSTNADSFRI (25kr - FRIVILLIGT!)

Skogen som skapades från intet



2001



2019



Under flera år har ett par drivit igång ett initiativ för att försöka få en hel skog att växa på en hopplös plats. Efter åratal av försök från flera olika håll har man sett ett enastående resultat. S. 11

Studentmössan bör inte bli annat än symbolisk

Studentmössan är en viktig del av en tradition som många gymnasieelever följer och har följt. Trots det återstår en fråga värd att besvara: Har studentmössan blivit mer än bara någonting symboliskt för många ungdomar idag? SIDAN 4



Generna påverkar valet att skaffa hund



En grupp svenska och brittiska forskare har i en ny studie undersökt ärftlighet och hundägande med hjälp av över 35 000 tvillingpar från Svenska Tvillingregistret. S. 6

Gott åldrande i Skåne – kartläggning av hur framtidens vård ska planeras



Att ha gott om vänner och bekanta när man kommer upp i åren är, utöver den underliggande hälsan, en betydelsefull faktor till att man behåller sin förmåga att klara av vardagen och ha en god livskvalité. S. 13



Varje träd som återplanteras kan inte rädda planeten, men det kan vara ett litet steg i rätt riktning.

Trädgårdstips: Fem enkla sätt att bidra till biologisk mångfald

Allt fler arter på jorden är hotade på grund av människans framfart. Men det går att vända utvecklingen och det finns enkla saker du kan göra själv i din trädgård för att hjälpa till. Det säger forskaren Anna Persson.

I Sverige är det bland annat skogsproduktion, storskaligt jordbruk, bekämpningsmedel och hårdbelagda stadsytor som gör att vilda växter får allt mindre utrymme. Detta leder i sin tur till att humlor och andra vildbin får allt svårare att hitta mat och bostad.

Men det går att vara med och göra skillnad. Privata trädgårdar utgör upp till en tredjedel av våra städernas och tätorters yta. Små förändringar på den egna tomten, som att låta fler arter få plats, inte använda gifter och skipa trender som att stenlägga stora delar av trädgården, kan därför få stor betydelse om många drar åt samma håll, säger Anna Persson, forskare på Centrum för miljö- och klimatforskning (CEC) i Lund, och ger några enkla tips till den som har tillgång till en täppa eller en flerfamiljsgård.

1. Rensa inte bort allt ogräs

Det vi ser som ogräs kan ofta vara en viktig resurs för andra arter. Därför behöver man inte "städa" så noga i sin trädgård, säger Anna Persson. – Kanske är ogräs, i alla fall delvis, mest ett skapat eller inlärnt problem? Som exempel nämner hon att många vildbin använder blommande tistlar och maskrosor som näringskälla. Marktäckande växter i rabatterna kan vara ett alternativ om ogräs får en att se rött, då kan man både ha en rik växtlighet och själv välja vad som ska blomma.

2. Välj gamla mormorsväxter

Ett annat tips är att försöka få in mer vilda sorter av inhemska arter i den egna trädgården. Man kan plocka frön själv från växter man tycker om eller fråga sin trädgårdshandlare om hjälp. Ängsväxter, vilda arter av buskar och träd är generellt bra.

– Man kan också fokusera på gamla sorter av perenner och rosor istället för nya och trendiga. Äldre sorter har ofta mer mat för pollinerande insekter än moderna sorter som förädlats fram för en viss färg eller form, på bekostnad av produktionen av pollen och nektar, säger Anna Persson

3. Låt gräsklipparen vila

Gräsmattan ska helst inte ansas mer än nödvändigt. Golfbane-idealet är långt borta om man vill främja biologisk mångfald.

– Klipp ett område där man kan spela boll och ha en filt utlagd, men låt resten växa och få slå ut i blom. Man kan också försöka få in mer ängsväxter, kanske till och med försöka anlägga en äng på en del av tomten. Det kan bli ett roligt projekt, säger Anna Persson.

Att inte använda motorgräsklippare är också ett sätt att ta hänsyn till miljön.

4. Planera för lång blomning

Se till att alltid något i din trädgård är i blomning, från tidig vår till sensommar.

– Träd och buskar blommar ofta tidigt.



Miljöforskaren Anna Persson har planterat gullivivor på sin hyresrättsgård. Bild: Anna Maria Erling

Plantera till exempel sälj på gården, den är en nyckelart för vårens vildbin. Frukträd, bärbuskar och kryddväxter är generellt bra tips, säger Anna Persson, de gläder både människor och många andra arter.

5. Hjälpt småfåglar och vildbin lite extra

Hela 70 procent av alla vilda biarter bygger sina bon i marken. Om du har väldigt lerig eller mullrik jord i trädgården kan du blanda ut den med sand i ett soligt och gassigt hörn, så blir marken mer lockande att bygga bo i. Se till att det blir en halvmeter djupt för att ge bina gott om plats.

Även fåglarna kan behöva extra hjälp. – Nyckeln är att ha en mångfald av träd, buskar och andra växter för att få många olika typer av mat till fåglarna, det vill säga olika bär, frukter, fröer, maskar, insekter och spindlar, säger Caroline Isaksson, lektor i biologi på Lunds universitet.

På vintern kan man ha ett fågelbord

med mat – gärna många olika sorters mat, så att man får in olika fågelarter. Som skydd mot rovdjur är buskar, där fåglarna kan gömma sig, bra.

Ut och njut och lär dig mer

Ett avslutande råd från Anna Persson är att verkligen ge sig tid att njuta av sin trädgård och att lära känna den bättre.

– Lyssna på fåglarnas sång och humlornas surr. Skaffa en flora eller en fjärilsbok och lär känna arterna som du delar din trädgård med, säger hon, och berättar att forskning visar att ju mer kunskap vi har om naturen, desto mer rädda är vi om den.

Inte minst är det därför viktigt att ta med sig barnen ut i trädgården och att upptäcka den tillsammans med dem.

Källa: Lunds universitet

Plats för dina, mina, våra barn och kompisar.

Hyundai KONA

Fr. KR 164 900



SUV-bilar blir allt populärare. Det gäller i synnerhet vår nya, rymliga familje-SUV KONA. Och det förstår vi mycket väl. Om du vill kan du även få fyrhjulsdraft. Du kan också välja den koldioxidfria KONA electric eller den klassiska modellen som kör på diesel eller bensin. Valet är ditt! Oavsett modell så får du unik körkomfort, massor av utrustning och hög säkerhet på en och samma gång. För att inte tala om 5 års nybilsgaranti med fri körsträcka.

Läs mer på hyundai.se

HYUNDAI
För framtiden

Bäst i Test
Publicera din Kupong/Erbjudande/Evenemang

START NOW

INFO EXPRESS	Kontaktuppgifter	Företagsannonser
X Solutions HB. Org nr: 969778-9353 Tidningschef/Ansvarig utgivare: Laurentiu Mihai. Distribution: X Solutions HB Tryck: Pressgrannar AB, Linköping.	Internet: www.infoexpress.se E-post: office@infoexpress.se Hälsa på: hello@infoexpress.se Redaktion: redaktion@infoexpress.se	W: www.infoexpress.se / www.xtakes.se E: annonsering@infoexpress.se office@infoexpress.se ; office@xtakes.se M: 0761 888 442;

Allt material i tidningen lagras digitalt. För ej beställt material ansvaras ej. De som sänder in material anses medge till digital lagring och publicering.

5 ÅRS
NYBILSGARANTI
MED FRI KÖRSTRÄCKA

Hyundai KONA – NEDC: 4,1-7,0 l/100 km,
CO₂ 108-158 g/km. WLTP: 4,9-8,2, CO₂
129-187 g/km. Hyundai KONA electric
– Räckvidd WLTP: 289-449 km.

Hyundai Center Malmö A/B

Hyundai Malmö
Agnesfridsvägen 129, 213 75 Malmö
Tlf. 040-55 26 40, info@mmcmalmo.se

Öppettider
Mån-fre: 09.00 – 18.00
Lör: 11.00 – 15.00
Sön: 11.00 – 15.00

Studentmössan bör inte bli annat än symbolisk



Bild av CillaPlanbring från Pixabay

Studentmössan är en viktig del av en tradition som många gymnasieelever följer och har följt. Trots det återstår en fråga värd att besvara: Har studentmössan blivit mer än bara någonting symboliskt för många ungdomar idag?

Jag kommer ihåg när jag såg treorna sjunga en gemensam låt på skolavslutningen för att fira att de har tagit studenten. Det var en tidig, solig och varm sommardag och solskenet lyste upp kyrkans lokal. Stämningen var lätt och man kunde känna värmen i luften och kanske till och med känna doften av frände om man satt tillräckligt nära dem. Samlingen med studenter såg på oss ett och tvåor med leenden och skratt medan de glatt sjöng, men trots alla vita studentmössor man kunde skymta fanns ett spår av brunt. Jag såg det samtidigt som min kompis: Någon hade inte på sig sin studentmössa. Oförväntat nog kom jag på att jag tyckte väldigt synd om han som stod där framme utan mössa, samtidigt som jag imponerades av modet som han uppvisade. Min attityd var annorlunda gentemot min kompis, som irriterat gestikulerade bort mot hans håll och sa med en bitsk ton: "Titta! Han har ingen studentmössa på sig!"

En avsaknad av en studentmössa på

en student idag kan vara högst stigmatiserande, just för att en studentmössa inte bara är en studentmössa. En studentmössa är mer än bara en mössa; den symboliserar tolv år av studier, en hektisk tid i livet som plötsligt upphör, alla minnen som alla studenter har fått på vägen och främst av allt att studenterna blir vuxna på riktigt. Jag förstår innebörden av mössan, för att jag själv väntar på att ta studenten nästa år. Vikten av att ha en fin design, fina dekorationer eller rätt färg på sin kristall kan spela stor roll för vissa. Det viktiga att påpeka här är inte vad studentmössan står för, utan vad det har blivit av den. Perfektion är allt, och det tydliggörs av faktum att man inte kan ta studenten flera gånger under sitt liv. Eftersom dess användande drastiskt har glidit ifrån sitt ursprung, är det för mig mer viktigt än någonsin att visa hur denna förändring påverkar flertalet före detta elever årligen. Jag är absolut inte emot studentmössan som används för att betona en utveckling och förändring i en viktig aspekt av livet. Det jag är emot är att

studenten har blivit en kommersiell hets för alla att uppvisa sin sociala status genom att lägga till de dyraste kristallerna eller de mest iögonfallande ädelstenarna på mössan, vilket är något som blir väldigt stigmatiserande om man inte har de resurserna att lägga ned på en hatt. Det handlar inte om att någon kan lägga ned tusenlappar på att dekorera en studentmössa; det handlar om att en vacker mening och en underbar betydelse, en tradition som kunde vara så personlig, istället har förvandlats till en ytlig popularitetstävling. Att ta en tradition med så djupa rötter och skära upp dessa för att härleda studenter in på en tävling i vilken de inte har något annat val än att medverka är fel, men det som är ännu mer fel är stigmatiseringen och fientligheten studenter som redan är drabbade utsätts för när de redan har det svårt att nå upp till dessa nya och främmande krav.

Om man har den starka ekonomin till det kan man självfallet dekorera sin mössa som man själv vill, men alla måste trots det ta hänsyn till att inte alla befinner sig i en ekonomisk situation där detta är en möjlig utgift. Det finns många fler saker som kan hamna högre upp på prioriteringslistan än att dekorera sin mössa på precis rätt sätt; för vissa handlar det om att spara ihop till en bil, för andra handlar det om att kunna ha råd med böcker om man ska börja på universitetet höstterminen

efter studenten. Att reducera ett så fint koncept som mössans betydelse till mängden Swarovski-kristaller är och förblir någonting nedslående mot mössans verkliga betydelse.

Studenten är dyr och inte alla har råd att lägga ned ytterligare ett par hundralappar när man räknar med prislapparna för champagnen, finkläderna och inte minst alla gåvor man måste

ge till sina vänner. Därför krävs det respekt gentemot dem som inte öppet bär på en studentmössa under sin student. Alla prioriterar olika saker, och alla begränsas olika mycket av sina ekonomiska resurser. Det är och kommer alltid att vara fruktansvärt att kollektivt bestraffa folk eller döma dem baserat på valen de gör, speciellt när dessa val handlar om personliga värderingar utifrån ens enskilda upplevda situation.

Det enda man kan säga i slutläget är att vanor tar tid och bryta, och om det är en särskild trevlig tradition, som med studentmössan, kommer detta verkligen inte ske om ett år. Men man kan alltid visa solidaritet med andra som märkbart blir utsatta, och av den anledningen borde man öppet visa sitt stöd för de som av olika skäl inte kan.

CM-Info Express
hello@infoexpress.se

Image by Pexels from Pixabay



EU-gemensamma regler om mindre transfett skyddar alla

Nu begränsas mängden transfett i alla livsmedel inom hela EU. De nya reglerna träder i kraft den 15 maj. Livsmedel som inte uppfyller kraven får fortsätta säljas till den 1 april 2021.

Det nya gränsvärdet bedöms kunna skydda även dem som äter mat med mest industriellt framställt transfett – importerade kakor, kex och chips.

Transfetter har bland annat kopplats till höjda halter i blodet av det onda LDL-kolesterolet och minskade halter av det goda HDL-kolesterolet. Vilket i sin tur ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom. Därför är det bra att minska mängden transfett i maten så mycket det går.

Samma gräns som för Nyckelhålet
De nya reglerna innebär att max två procent av det fett som finns i livsmedel får vara industriellt framställt transfett. Det är samma gränsvärde för transfett som märkningen Nyckelhålet haft sedan 2009.

– Vi är mycket nöjda med de nya reglerna. Livsmedelsverket har länge

arbetat för EU-gemensamma regler som begränsar mängden transfett i alla livsmedel, även de som inte kan Nyckelhålmärkas, säger Eva Waresjö Lemming, risk- och nyttovärderare på Livsmedelsverket.

Skyddar alla
Mest industriellt transfett finns i importerade kakor, kex och chips. När reglerna genomförts beräknas även de som nu äter mat med mest industriellt transfett komma ner till intag som enligt World Health Organization, WHO, är acceptabla – att högst en procent av energiintaget kommer från transfetter.

De nya reglerna träder i kraft den 15 maj. Livsmedel som inte uppfyller kraven får fortsätta säljas till den 1 april 2021.

Andra villkor från företag till företag



Foto/källa: Pixabay

Maxinnehållet för transfett på två procent gäller för livsmedel som är avsedda till konsumenter eller som säljs till detaljhandeln.

För annan försäljning företag emellan gäller andra villkor. De får sälja livsmedel med ett högre innehåll av industriellt transfett än två procent. Företagningen är då att företaget informerar det mottagande företaget om hur mycket transfett livsmedlet innehåller.

Fakta – naturligt och industriellt transfett
Transfett kan bildas både naturligt och industriellt. Naturligt bildas det i små mängder hos idisslande djur, in-

dustriellt när flytande växtoljor härdas delvis. De nya reglerna gäller endast innehåll av industriellt framställt transfett.

Svenska livsmedelsföretag har sänkt mängden industriellt framställt transfett kraftigt. I livsmedel från andra länder, inom och utanför EU, förekommer högre halter av transfett.

De studier som gjorts tyder på att det inte spelar någon roll för hälsan om transfettet är industriellt framställt eller om det kommer från kött eller mjölk. Det viktiga är att den totala mängden är så låg som möjligt.

Källa: Livsmedelsverket

Vaccin mot rotavirus gav färre insjuknanden i diabetes



Vaccin mot rotavirus gav färre insjuknanden i diabetes

Från och med första september i höst kommer det nationella vaccinationsprogrammet för barn i Sverige att omfatta vaccination mot rotavirus. Har detta något att göra med typ 1-diabetes? Ja, möjligen, därför att australiska forskare har observerat att färre barn har insjuknat i typ 1-diabetes efter att vaccinationen introducerades år 2007.

Infektioner med rotavirus drabbar i princip alla barn. Vissa flera gånger. De dominerande symtomen är vattentunna diarréer och kräkningar. Att smittas med rotavirus är den vanligaste anledningen till sjukhusvård för barn med diarré. Är infektionen kraftig riskerar barnen uttorkning.

Kurvan vände nedåt
Antalet barn som insjuknade i typ 1-diabetes hade i Australien, liksom i

många andra länder, stadigt ökat sedan 1980-talet. Varför det är så är det ingen som kan svara på. År 2007 vände kurvan nedåt i Australien. Antalet minskade från och med det år vaccination mot rotavirus infördes. Sambandet är statistiskt säkerställt, konstaterar forskarna men tillägger att orsaken än så länge är okänd. I sin studie som publicerats i tidskriften JAMA Pediatrics beskriver forskarna som tillhör universitetet i

Melbourne hur de gick tillväga för att säkerställa sambandet.

Åtta år före, åtta år efter
De granskade antalet barn som årligen insjuknade i typ 1-diabetes. Granskningen omfattade åtta år innan och åtta år efter införandet av vaccinationen mot rotavirus.

– Sedan introduktionen av vaccinationen har antalet fall minskat med 14 procent i gruppen barn fyra år gamla eller yngre, säger Kirsten Perrett, försteförfattare av studien till Reuters Health. Bland barn äldre än fyra år fanns inget sådant samband. – Det kan vara så att vaccination mot rotavirus är en av förmodligen många miljöfaktorer som skyddar mot typ 1-diabetes i tidig barndom, fortsätter Kirsten Perrett.

Högt upp på listan över misstänkta
Virusinfektioner har länge stått högt upp på listan över misstänkta orsaker till att genetiskt sårbara barn drabbas av sjukdomen. Typ 1-diabetes, som är en autoimmun sjukdom, orsakas av att kroppens eget immunsystem, som ska försvara oss mot bland annat virusinfektioner, tar miste och dödar de insulinproducerande betacellerna. En vaccination mot virus innebär att en ofarlig dos av viruset eller delar av det ska mobilisera immunförsvaret så att det är berett, snabbt känner igen och bekämpar den "vilda" smittan. Andra studier har gjort iakttagelsen att infektioner med rotavirus kan innebära en ökad risk för såväl typ 1-

diabetes som glutenintolerans, vilket också är en autoimmun sjukdom. Att sambandet vaccination och minskat insjuknande i typ 1-diabetes enbart gällde barn fyra år gamla och yngre kan förklaras med att immunsystemet hos så små barn ännu inte är fullt utvecklade, spekulerar de australiska forskarna.

Liknande markörer
Experiment i laboratoriet har också visat att insulinproducerande betaceller som infekteras med rotavirus kan utlösa en reaktion hos immunsystemet som liknar den som föregår insjuknandet i typ 1-diabetes. En annan effekt av infektionen kan vara att betacellerna inte klarar av att utsöndra så mycket insulin som icke-infekterade celler. Den försämringen leder till insulinbrist och kan påskynda ett insjuknande i typ 1-diabetes. Redan för 20 år sedan visade den australiska forskargruppen att barn som var infekterade med rotavirus hade liknande markörer i immunsystemet som barn som håller på att utveckla typ 1-diabetes.

Den australiska forskargruppen planerar nu att gå vidare med kontrollerade studier för att söka en förklaring till sambandet. Resultatet av dem kommer förmodligen redan senare i år, skriver de.

Text/källa: Tord Ajanki, Diabetesportalen

Generna påverkar valet att skaffa hund



Kanske har vissa personer en starkare medfödd förmåga och vilja att ta hand om husdjur än andra. Foto/bild: Mikael Wallerstedt

En grupp svenska och brittiska forskare har i en ny studie undersökt ärftlighet och hundägande med hjälp av över 35 000 tvillingpar från Svenska Tvillingregistret. Resultaten visar att en persons gener har stort inflytande över valet att skaffa hund. Generna verkar stå för mer än halva förklaringen till att en del blir hundägare och andra inte.

Hunden var det första djur att tämjas av människan och vi har haft en nära relation till hunden under åtminstone 15 000 år. I dag är hunden ett av de vanligaste husdjuren och anses bidra med både välbefinnande och förbättrad hälsa till sina ägare. Forskargruppen som nu presenterar sina nya resultat har samkört det svenska Tvillingregistret med två svenska hundägarregister. Målet var att undersöka om det finns en ärftlig komponent i hundägarskap.

så att samma genuppsättning som gör en person till trolig hundägare till exempel också indirekt ger en bra hjärt-kärlhälsa.

Att studera tvillingar är en välkänd metod för att bena ut vad i vår biologi och vårt beteende som kommer av miljöfaktorer och vad som beror på våra gener. Eftersom enäggstvillingar har precis samma genuppsättning och tvåäggstvillingar i genomsnitt bara delar hälften av den andres genetiska uppsättning kan en jämförelse av hundägande mellan dessa två grupper avslöja huruvida generna har någon betydelse för hundägande.

Generna spelar stor roll

Forskarna upptäckte att enäggstvillingarna i högre grad hade fattat samma beslut gällande hundägande som sitt tvillingsyskon än vad tvåäggstvillingarna hade gjort. Studiens resultat visar att generna kan förklara mer än femtio procent av egenskapen hundägande. Generna spelar alltså en stor roll när det kommer till valet att äga en hund.

– Den här typen av tvillingstudier kan inte säga oss exakt vilka gener som är inblandade men här ser vi för första gången att gener och miljö spelar lika stor roll för om man skaffar hund. Nästa uppenbara steg är att försöka identifiera vilka genetiska varianter som påverkar det här valet och hur



Tove Fall, professor i molekylär epidemiologi och studiens huvudförfattare. Foto: Mikael Wallerstedt

de relaterar till personliga egenskaper och andra faktorer så som allergier, säger Patrik Magnusson, studiens seniorförfattare och forskare vid institutionen för medicinsk epidemiologi och biostatistik vid Karolinska Institutet samt chef för Svenska Tvillingregistret.

– Studien har stor betydelse för förståelsen för omständigheterna kring hundens domesticering. Årtionden av arkeologisk forskning har hjälpt oss skapa en bättre bild av var och när hunden klev in i människans värld men moderna och uråldriga genetiska data låter oss nu direkt utforska varför och hur, säger zooarkeologen och medförfattaren Keith Dobney, Chair of Human Paleoeology vid Department of Archaeology, Classics and Egyptology, University of Liverpool.

Fakta

Studien har fått finansiering från FORMAS, Agria and SKK Forskningsfond.

Svenska Tvillingregistret förvaltas av Karolinska Institutet och erhåller finansiering från Vetenskapsrådet.

SciLifeLab är ett nationellt center för molekylära biotekniker med fokus på forskning inom hälsa och miljö. Centret kombinerar teknisk expertis och avancerade instrument med ett brett kunnande inom translationell medicin och molekylär bioteknik.

Info Express tackar till Uppsala Universitet för medgivande till publicering av spännande och intressanta artiklar. www.uu.se.

PREMIÄR FÖR NYA ŠKODA SCALA.

Nu kan du äntligen förbeställa SCALA.



ŠKODA
SIMPLYCLEVER



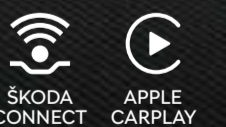
Beställ idag.
Få 1 år fri
försäkring.

Nya ŠKODA SCALA Style TSI 115

Kampanjpris 204 900 kr (Ord. pris 219 400 kr)

- Adaptiv farthållare
- Klimatanläggning
- Full LED-strålkastare
- 17" lättmetallhjul
- LED-ljus bak med animerade blinkers
- Infotainmentsystem med 8" touchskärm

Privatleasing från 2 595 kr/mån* Serviceavtal 100 kr/mån



DIN BIL
GRUPPEN

ŠKODA Malmö
Agnesfridsv. 181. Tel: 040-670 13 00
Vard 9-18, lör 11-15, sön 11-15

ŠKODA Lund
Gneisv. 6. Tel: 046-31 28 70
Vard 9-18, lör 11-14, sön 11-14

Wayke.se skodamalmö.se

Bränsleförbrukning blandad körning från 5,7/100 km, CO₂-utsläpp 130 g/km (NEDC 113 g/km)*
Miljöklass EU6. *Extrautrustning kan påverka förbrukning och CO₂ WLTP. Erbjudandet kan inte kombineras med andra rabatter och avtal. Bilen på bilden kan vara extrautrustad.

Framtida uppbyggnad



Med alla krav på att möta FN:s klimatmål har det bland annat tillkommit olika idéer och förslag på hur man ska hantera plast. Med nya unika förslag och försök eftersträvar man att kunna förverkliga den bästa lösningen.

Om projektet "Building the Future"

Plast är numera ett stort globalt problem. Med tanke på all plast som finns i haven och all plast som finns i världen som ännu inte är återvunnen, måste man hitta nya och kreativa lösningar på plastproblemet. Därför finns nu ett projekt som ämnar att förhindra plastavfall från att förorena vår miljö på olika innovativa sätt. Plast kan användas till olika delar av infrastrukturen, som vägar. Ett annat exempel på hur plast hade kunnat användas är rör till vattenledningar och ledningar till fibernätverk.

I en framtid där vägkonstruktioner är gjorda av plast kan man undgå att odsla ekonomiska resurser åt att underhålla vägarna, bygga fler och längre vägsträckor och dessutom få vägar att vara tre gånger så länge som vanliga vägar innan de slits ut. Dessutom hade själva tillverkningen av material till konstruktionen bara tagit ett par dagar och inte månader. Det är detta KWS försöker åstadkomma genom projektet PlasticRoad, och deras vision för framtiden bygger på ett koncept som roterar kring möjligheter plasten kan bidra



med. Projektet siktar på att göra vandra del av produktionen miljövänlig genom att låta den bestå av återvunnen plast i största möjliga mån och på så vis bidra till ett cirkulärt kretslopp.

Vägarna kan teoretiskt sätt byggas effektivt med hjälp av plast, eftersom företaget baserar sin produktion på ihåliga, monteringsfärdiga och lätta bitar som underlättar för byggnadsarbetet och underhållningen. På grund av plastens egenskaper blir det också mer lätthanterbart för vägarbetet om man jämför med mer traditionella sätt. Något som också hade varit gynnsamt för miljön är att förutom att plasten som används är återanvänd, kräver det också mindre växthusgaser för att tillverka material till vägarbetet, för att nya råvaror för att producera plasten inte krävs. Anledningen till varför designen är ihålig är för att vägen ska kunna ha flera funktioner. Om det exempelvis uppstår väldigt mycket nederbörd på en plats ska ihålligheterna kunna

leda bort vattnet och undvika översvämning. Man kan även använda ihålligheterna som transportsträckor för kablar och rör och på så sätt förbättra förhållandena som dessa förvaras i. Genom att de förvaras i plast undviker de skador de får genom att enbart vistas under marken. Det finns även andra framtida uppfinningar som hade tagit nytta av dessa tomrum, som exempelvis olika sensorer.

Avslutningsvis så hade infrastrukturen förbättrats om plast hade använts till vägar istället. Konstruktionen kräver mindre avgaser och man använder plasten som redan har tillverkats på ett konstruktivt sätt istället för att bränna upp det. Vägarnas nya struktur hade också varit ett steg framåt i det förebyggande arbetet som krävs för att hantera konsekvenserna av den globala uppvärmningen på flera håll i världen.

Info Express
Källa: plasticroad.eu



This bike path
is made from

Ny beräkning: Svenskarna använder en miljard engångsmuggar varje år

Varje år använder vi svenskar uppskattningsvis mellan en halv och en miljard engångsmuggar. Men engångsmuggen är klart sämre för klimatet än en flergångsmugg. Det visar en ny livscykelanalys som gjorts på uppdrag av Håll Sverige Rent.

– Studien visar att engångsmuggen är betydligt sämre för miljön än flergångsmuggen. Genom att använda flergångsmuggar kan vi alla bidra till att minska vår klimatpåverkan och samtidigt minska risken för att plasten från engångsmuggarna hamnar i havet, säger Johanna Ragnartz, vd för Håll Sverige Rent.

Varje år används mellan 500 och 1 000 miljoner engångsmuggar i Sverige. Det visar en ny livscykelanalys som IVL Svenska Miljöinstitutet gjort på uppdrag av Håll Sverige Rent. Det motsvarar 50–100 engångsmuggar per person och år. Siffrorna bygger på statistik från import och försäljning av engångsartiklar, men ska ses som en grov uppskattning, eftersom ingen vet det exakta antalet. I begreppet engångsmugg ingår även pappersbägare för glass och plocksallad.

Studien från IVL har jämfört tre olika engångsmuggar med en termosmugg av rostfritt stål och en flergångsmugg tillverkad av bambu och beräknat deras miljöpåverkan, från råvara till avfall. Den visar att klimatpåverkan från konsumtion av kaffe på språng minskar om man använder en flergångsmugg istället för engångsmugg.

– Det lönar sig klimatmässigt att an-

vända flergångsmuggar istället för engångsmuggar men man behöver använda dem omkring 15-45 gånger visar exemplen i studien vi nyligen gjort, säger Karin Sanne, LCA-expert på IVL Svenska Miljöinstitutet.

Bambumuggen behöver användas omkring 15 gånger och termosmuggen cirka 45 gånger för att det ska löna sig klimatmässigt, jämfört med engångsmuggen. Det innebär att om man dricker kaffe på språng tre gånger i veckan behöver bambumuggen användas i ungefär fem veckor och termosmuggen i cirka 15 veckor.

– Plast i haven är ett av vår tids största miljöproblem och det mesta av skräpet kommer från land. Det enda sättet att stoppa nedskräpningen är att alla slutar skräpa ner. Ett enkelt sätt att dra sitt strå till stacken är att använda flergångsmugg, säger Johanna Ragnartz.

För mer information:
Johanna Ragnartz, vd Håll Sverige Rent, johanna.ragnartz@hsr.se, tel. 076-941 01 89
Karin Sanne, karin.sanne@ivl.se, tel. 010-788 68 66
Fakta: Uppemot en miljard engångsmuggar årligen



Engångsmugg. Foto: Håll Sverige Rent

Varje år används mellan 500 och 1 000 miljoner engångsmuggar i Sverige, visar en ny uppskattning som presenteras i livscykelanalysen från IVL Svenska Miljöinstitutet. Det motsvarar 50–100 engångsmuggar per person och år. Siffrorna bygger på statistik över import och försäljning av engångsartiklar och omfattar även pappersbägare för exempelvis glass och plocksallad. De ska därför ses som grova uppskattningar snarare än den faktiska användningen av engångsmuggar. Uppgiften är hämtad i en ännu opublicerad kartläggning av engångsartiklar som Naturvårdsverket genomför. I livscykelanalysen har IVL studerat muggarnas miljöpåverkan, hela vägen från råvarutillverkning till avfallshantering. Tre typer av engångsmuggar med olika beläggning har studerats: En beläggning är av fossilbaserad polyeten (PE) en annan i biobaserad polyeten (bio-PE) med sockerrör som råvara och den

tredje består av polylaktid (PLA) med majs som råvara. De har sedan jämförts med flergångsalternativen termosmugg i rostfritt stål och en mugg tillverkad av bambu. Studien visar att bambumuggen behöver användas cirka 15 gånger och termosmuggen omkring 45 gånger för att det ska löna sig klimatmässigt, jämfört med motsvarande antal kaffe i engångsmuggar. Ur ett nedskräpningsperspektiv är flergångsmuggen alltid bättre än engångsmuggen. Engångsmuggen är även sämre än flergångsmuggen när det gäller försurning och övergödning. Den största delen av engångsmuggarnas klimatpåverkan kommer från tillverkningen av råmaterial, avfallshantering och till viss del transporter. Avgörande faktorer för flergångsmuggarna är deras livslängd samt hur ofta den används. Källa: Rapporten Vilken kaffemugg är bäst för miljön?

Källa: Håll Sverige Rent

Nu erbjuds ursprungsmärkningen Från Sverige till restauranger

Intresset för matens ursprung är mer aktuellt än någonsin. Nu erbjuds restauranger och restaurangkedjor möjlighet att använda ursprungsmärkningen Från Sverige för att informera sina gäster om matens ursprung.

– Många restauranggäster vill veta mer om matens ursprung. Därför är vi glada över att kunna erbjuda restauranger och restaurangkedjor den frivilliga ursprungsmärkningen Från Sverige som är ett enkelt sätt att berätta om olika råvaror och råtters ursprung, säger Maria Forshufvud, vd på Svenskmärkning AB.

Restaurangen kan ursprungsmärka olika livsmedel som serveras – exempelvis kokta ägg på frukostbuffén, svenska tomater, gurkor, svenska mjölk och yoghurt. Även ursprungs-

märkningen Kött från Sverige kan användas för att informera gästerna att restaurangen serverar svenskt kött och svenska charkuterier.

Ursprungsmärkningen Från Sverige, Kött från Sverige och Mjölk från Sverige (med 84 procent kännetecken*) skapar förtroende samt visar transparens gentemot gästerna.

– Det här är ett bra sätt för restauranger och restaurangkedjor att visa att de har koll på ursprunget. Det ökar dessutom medvetenheten



om råvarors ursprung, säger Maria Forshufvud. Restaurangerna är välkomna att kontakta oss för att få mer information om ursprungsmär-

ningen.
* Enligt Demoskops senaste attitydmätning 2019

Källa/foto: svenskmärkning.se

SAS och Airbus utvecklar elflyg tillsammans



Airbus SAS hybrid-electriclights. Foto: SAS

SAS och Airbus har tecknat en avsiktsförklaring om forskning kring att utveckla flygplan som drivs av elektricitet. Det är första gången som ett flygbolag startar ett projekt tillsammans med en flygplanstillverkare för att införa elflyg för storskaligt, kommersiellt bruk.

Samarbetet är ett gemensamt forskningsprojekt där SAS och Airbus tillsammans bygger kunskap kring operationella och infrastrukturrella möjligheter och utmaningar kopplade till storskalig introduktion av hybrid-

och elflygplan i kommersiell trafik. – Vi är stolta över vårt ambitiösa hållbarhetsarbete och gläds nu åt att Airbus valt SAS som samarbetspartner för detta framtidsprojekt. Om det här blir verklighet kommer det att revolu-

tionera flygets utsläpp, säger Rickard Gustafson, vd, SAS.

SAS har under årtionden arbetat för att minska utsläppen och på andra sätt verkat för ett mer hållbart flygande. SAS har som mål att minska utsläppen till år 2030 med 25 procent genom att modernisera sin flygflotta och öka användningen av biobränslen.

– Det är mycket glädjande för Airbus att SAS vill bidra med sin djupa

kunskap och är med på resan att skapa framtidens flyg inom el- och hybridteknologi, säger Grazia Vittadini, Airbus Chief Technology Officer på Airbus.

I projektet ingår även att involvera aktörer inom elförsörjning med förnybar energi, för att säkerställa nollutsläpp när det gäller växthusgaser.

Källa: SAS

Framtidens transistorer – nyckelkomponent i modern elektronik

Vad händer om vi inte får snabbare datorer? Förr eller senare kommer vi att komma dit om vi inte skapar processorer som är mer effektiva och förbrukar mindre energi. Transistorer som fungerar vid högre frekvenser behövs för att möta den snabba utvecklingen av våra behov av elektronik.

Transistorer fungerar som sammankopplade strömbrytare som kan slås av och på och på så sätt skicka och ta emot data. Deras stora fördel är att de är små och snabba och billiga att masstillverka. Det har gjort dem till en nyckelkomponent i modern elektronik. Utan dem hade våra datorer varit flera våningar höga, TV-apparater hade fortfarande varit byggda av elektronrör, och vi hade inte haft tillgång till internet, mobiltelefoni och andra digitala tjänster som vi idag ser som helt självklara.

Ett vägskäl

Men teknikutvecklingen står vid ett vägskäl. Det beror på att gränsen för hur små transistorerna kan göras, och därmed för hur många elektroner som kan gå in på samma yta nästan är nådd. Idag är en typisk transistor 10 nanometer och tillverkad av kisel. Det kan på sikt leda till att datorer slutar att utvecklas.

Erik Lind och hans forskargrupp vid NanoLund forskar om transistorer. Syftet är att skapa transistorer som fungerar vid högre frekvenser, vilket gör att datorer och mobiltelefoner kan göra snabbare beräkningar och bli mer effektiva. Transistorerna ska också kunna fungera vid lägre energiförbrukning än vad traditionella transistorer gör.

– Mycket av vårt välstånd de senaste 60 åren har byggts på att vi hela tiden har kunnat göra transistorerna mindre och mer effektiva. Men nu har vi snart kommit till vägs ände, där atomnivån sätter begränsningen, säger Erik Lind, forskare inom nanoelektronik vid LTH.

I en vanlig dator finns det en miljard transistorer, och i en mobiltelefon ett par miljoner

Nya material

Han och hans forskarkollegor arbetar därför med att utveckla transistorer i andra material än kisel. Det är olika halvledare baserade på exempelvis indium, gallium och antimon där elektronerna rör sig lättare och förbrukar mindre energi än vad de gör i kisel. Det gör att transistorerna kan bli mer effektiva, och att bat-

terdriven elektronik kan användas längre, något som kan få stor positiv påverkan i länder som inte har en utvecklad elförsörjning.

– Vi måste börja titta på vilken elektronik som funkar vid hastigheter som 100 GHz. För i framtiden kommer vi inte ha mindre elektronik och kommunikation. Vi kommer att ha mer. Det är en otrolig utveckling, inte minst av det som kallas internet of things, där maskiner i vårt hem kan fjärrstyras av sensorer.

Hittills har Erik Lind och hans grupp tillverkat ett mindre antal transistorer. Transistorerna har en bra prestanda och fungerar som de ska. Men det krävs mycket för att få till en omställning på en global nivå. Det beror på att företag är relativt konservativa i vilka material de använder och att kisel är ett robust och användbart material.

– I en vanlig dator finns det en miljard transistorer, och i en mobiltelefon ett par miljoner. Men bygger vi en krets med 5-100 transistorer är vi nöjda. Kan vi få dem att sända och ta emot signaler mer effektivt än kiseltransistorer gör har vi visat att

metoderna funkar.

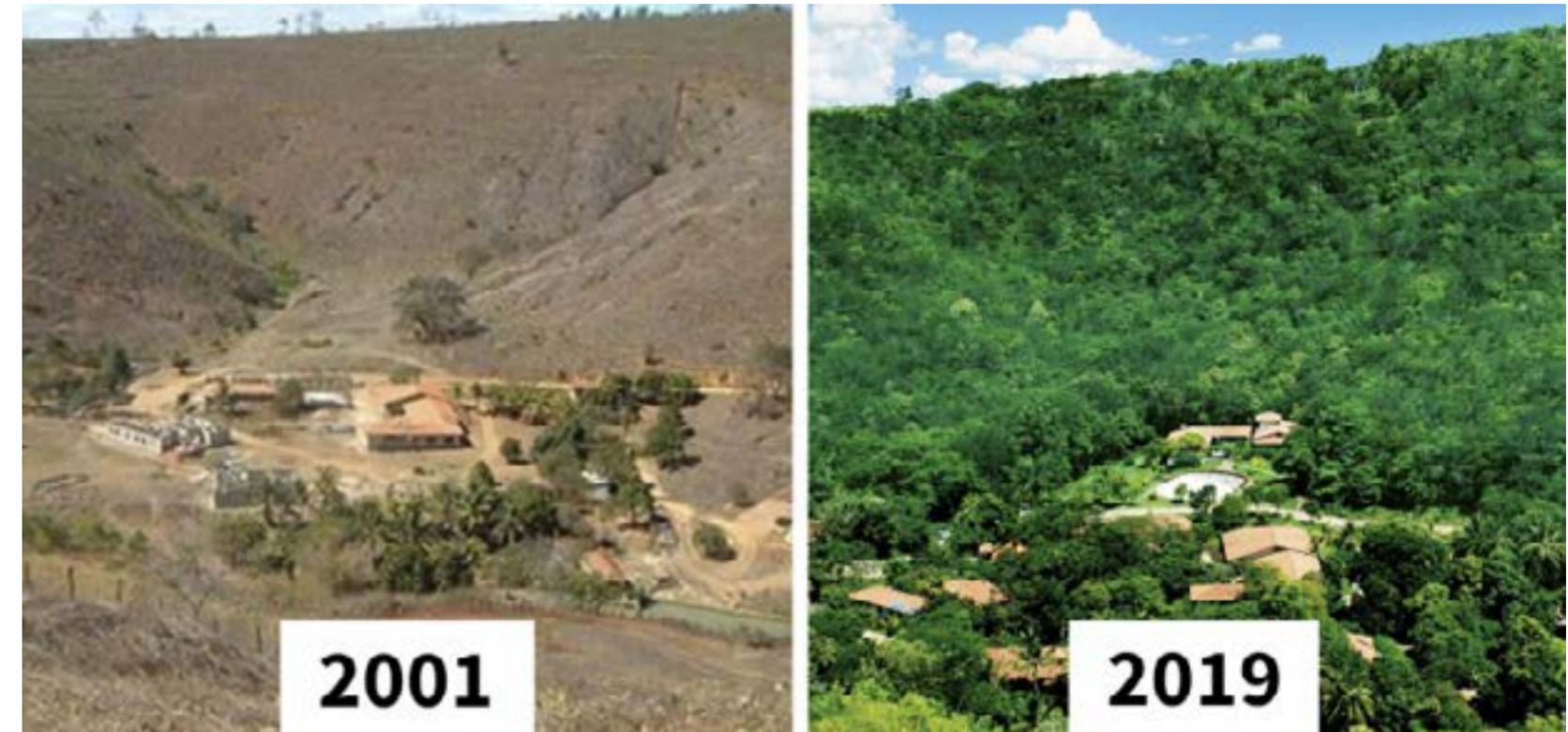
Skala upp viktigt

Nästa steg i Erik Linds forskning är att arbeta med reproducerbarhet, något som alltid är en utmaning i ett universitetslab, speciellt i jämförelse med industrins möjligheter till att skala upp. Först då kan det bli aktuellt för företag att börja följa efter och använda nya material för att tillverka transistorer. Han arbetar också med att utveckla kvantdatorer, datorer som kan göra ännu snabbare beräkningar än vad som är möjligt idag. I motsats till en vanlig dator, är transistorerna i en kvantdator både av och på istället för antingen av eller på. Elektronerna är då i två tillstånd samtidigt, vilket gör att en kvantdator kan göra snabbare beräkningar.

– För att komma vidare med både transistorer och kvantelektronik måste vi få till bra metoder. Och det är det som vi gör i labbet. Med hjälp av bättre nanoteknologi kan vi skapa integrerade sensorer som på ett mer effektivt sätt kan skicka och ta emot data än vad som görs idag, avslutar Erik Lind.

Källa: Lunds universitet

Skogen som skapades från intet



Under flera år har ett par drivit igång ett initiativ för att försöka få en hel skog att växa på en hopp-lös plats. Efter årtal av försök från flera olika håll har man sett ett enastående resultat.

Året var 1998 då paret Léila Deluiz Wanick Salgado och Sebastiao Salgado bestämde sig för att plantera en skog efter att de hade ärvt marken som tillhörde familjen i Brasilien. Marken, som senare kom att bli en grön och livlig skog, var från en början vanskökt på grund av all torka och erosion och det krävdes energi, teknologi och medverkan från olika håll, men inte minst enormt mycket vilja. Det var detta arbete som så småningom ledde till att Instituto Terra bildades. Instituto Terra befinner sig på gränsen mellan de brasilianska staterna Espirito Santo och Minas Gerais.

Det första steget i att återställa skogen var att göra en liten betesmark till ett naturreservat med löftet att kunna få naturen i ett bättre skick. Detta blev till RPPN Bulcao Farm, som står för Private Reserve of Natural Heritage. År 2013 var skogen nästan helt täckt med vegetation och fram tills januari 2019 har man kun-

nat hitta mer än 2.5 miljoner frön från 297 naturliga växter i närområdet har observerats. Växterna planteras dit under regnperioder, dvs från november till januari. All den här återställningen av naturen har skett tack vare en gemenskap som ständigt engagerar sig och planterar dit växter tillsammans. Den första planteringen ägde rum år 1999 där främst elever från en skola i närheten ivrigt valde att delta.

Samtidigt som dessa systematiska planteringar skedde, fick skogen också gradvis anpassa sig till dessa förändringar, för att det inte skulle ske för plötsligt och naturen skulle kunna anpassa sig till dessa förändringar i sin egen takt. Först valdes de plantor som växte snabbast och det var de som prioriterades för att kunna förändra jorden. Den förändrade marken blev då bättre anpassad till de större växterna. Efter det började förändringarna ske snabbare och skogen återhämtade sig allt fortare.

Efter det tog man åtgärder för att öka den biologiska mångfalden år 2015, vilket var en av de största utmaningarna för att kunna återställa skogen. Allt eftersom växte och gick tillbaka till dess ursprungliga tillstånd, började djuren också återvända. Numera är gården RPPN Bulcao en trygg plats för flera utrotningshotade arter i Brasilien att fly till. Man har kunnat observera alla slags djurarter, och till och med toppkonsumenter som leoparder, vilket tyder på att ekosystemet har kunnat stabiliseras eftersom näringsväven har kunnat upprätthållas. Leoparden är ett av de 33 däggdjuren som har blivit sedda i området, och man har även

upptäckt 173 fågelarter, 16 reptiler och 15 amfibier. Bland annat Amazona vinacea hör till de utrotningshotade fåglarna som vistas i skogen. Byggnaden som från början var en bondgård har gjorts om till att passa lärare, elever och forskare.

Allt miljöarbete har bevisat att det aldrig är för sent att kunna göra någonting för miljön och denna berättelse kan fungera som motivation för flera enskilda individer att ta initiativ för att aktivt förbättra miljön i sitt närområde.

Info Express

Källa foto/video: <http://www.institutoterra.org>



Thomas gick ner 35 kilo och blev symptomfri från sin diabetes



Thomas gick ner 35 kilo och blev symptomfri från sin typ 2-diabetes. Foto: Privat

Thomas Andersson fick diagnosen typ 2-diabetes 1999, och fick ta insulin och metformin. Efter att ha lagt om sina kostvanor blev han helt medicinfri. Genom ändring av kost och mer träning fick han bättre blodsockervärde och mår toppenbra i dag.

– Jag har inte ätit godis, chips och kakor på sju och ett halvt år och dricker aldrig läsk, säger Thomas.

När Thomas Andersson var 40 år och befann sig på bilresa till Småland med familjen anade han att något inte stod rätt till. Han drack då en och en halv liter vätska vid flera stopp under vägen och insåg att något var fel. När han kom hem till sin pappa, som hade diabetes typ 2, kunde han låna hans blodsockermätare och kolla sitt blodsocker. Hans blodsockervärde visade då på 18,5, vilket var alldeles för högt. Han hade då under 10 års tid gått upp mycket i vikt och hade en övervikt på cirka 35 kilo. Dietisten hade rekommenderat honom att äta enligt tallriksmodellen, men han hade en svaghet för snabba kolhydrater, som istället kunde ta överhand på hans tallrik.

– Jag triggar ytterligare hunger om jag äter kolhydrater. Jag ville bara ha mer kolhydrater, fortsätter Thomas.

År 2012 läste hans fru en artikel i

Expressen om en kvinna som hade gått ner i vikt och blivit symptomfri från sin typ 2-diabetes på grund av ändrad kost. Så självklart var han dessutom kunde gå ner i vikt. – Efter första dagen tog jag 24 insulinheter och vaknade med 4,2 i blodsockervärde på morgonen. Jag halverade då dosen till 12 nästkommande dag och vaknade nästa morgon med 3,1, vilket var alldeles för lågt, och slutade med insulin. Han fick genom ändring av sin kost bättre blodsockervärde och gick även ner i vikt, från 115 kilo till i dag cirka 80. Tre månader senare, efter att han ändrat sin kost, kunde han även sluta med metformin, statiner och blodtryckssänkande. Han var helt medicinfri.

Diabetes i släkten

Trots att hans pappa, som fick sin diagnos typ 2-diabetes, vid 57 års ålder och hans pappas bror samt hans farmor hade fått diagnosen reagerade han inte. Han reagerade inte heller på att hans mamma hade

fått graviditetsdiabetes vid sitt första barn, som sen gick tillbaka, men kom tillbaka tillsammans med hennes demens. Så i sviterna av kombinationen diabetes typ 2 och demens gick hans mamma bort vid 75 års ålder och hans farmor avled endast 63 år gammal av sviterna från sin diabetes.

Under 1999-2012 hade Tomas varit på olika behandlingar och försökt med olika läkemedel samt bantningspiller för att gå ner i vikt, vilket fungerade för stunden, men inte i långa loppet.

– Jag gjorde en kemisk jo-jo-bantning, förklarar Thomas. Så efter 2012, då hans fru ville att han skulle testa LCHF har han mått bra, och gått ner till trivselvikt.

– Jag äter även LCHF i dag, men är inte alls lika strikt. Jag har även lagt till en fastaperiod. Antingen så fastar jag 16:8 eller så kör jag 5:2-metoden. Det har i alla fall funkade i sju år nu. Trots att han är symptomfri från sin diabetes så mäter han ändå sitt blodsocker varje dag och går fortfarande på läkarkontroll en gång om året.

Oftast två mål mat om dagen

När det gäller kosten så äter han för det mesta två mål om dagen, då det ofta blir lunch och middag. Till lunch kan det ofta bli en buffélunch med hans arbetskollegor där han

väljer mycket grönsaker samt kött eller fisk. Till middag blir det oftast kött, fisk eller fågel med grönsaker till. Han äter aldrig vanlig pasta, men ibland kan det bli bönpasta eller nedkyld potatis. Han har märkt att det även är skillnad på vilken potatis som han väljer. Tar han en mjölig potatis går blodsockervärdet upp mer än på en hård potatis.

– Det är viktigt att mäta sitt blodsocker ofta för att lära sig hur kroppen reagerar blodsockermässigt när man äter, poängterar Thomas.

Vissa dagar kan han äta frukost, då det oftast blir ägg och bacon med en klick majonnäs och lite surkål till. Men han äter aldrig mellanmål och aldrig heller chips, godis, bröd, kakor eller färdigrätter som ska stoppas in i mikro och dricker inte läsk. Istället har han ofta äppelcidervinäger i sin måltidsdryck och dricker han vin så blir det viner som har under tre gram socker.

Träningen är också en viktig del i Tomas liv, där han tränar tre till fem dagar i veckan på gym.

– Träningen är en stor del i mitt liv där musklerna förbränner kolhydrater på ett effektivt sätt. Till slut blir man beroende.

I dag mår han toppenbra och hoppas att det håller i sig och att han slipper ta medicin i framtiden.

– Nu har jag nästan glömt hur det var. Förr kunde jag sitta och svettas efter en måltid, nu svettas jag bara på gymmet. Min mage fungerar också bättre och jag är mindre trött, avslutar Thomas.

Thomas tips till andra typ 2-diabetiker:

- Undvik snabba kolhydrater
- Ät mer fett
- Ät max tre mål om dagen, gärna bara två
- Testa att fasta, typ 5:2 eller 16:8
- Träning är en viktig del, träna kontinuerligt
- Lägg till resistent stärkelse (som t ex bönor)

Vad ska man äta när man har diabetes typ 2? Det finns så klart olika kostråd för olika individer, som Medelhavskost, LCHF, paleolitisk kost, 5:2, 16:8 och 8/800. Vi på Diabetes Wellness Sverige vill att du ska ha ett så bra liv som möjligt och välja den kost som passar och fungerar bäst för just dig. Rådfråga alltid din vårdcentral vilken diet som är bäst för dig.

Text: Ann Fogelberg

Källa: www.diabeteswellness.se

Gott åldrande i Skåne – kartläggning av hur framtidens vård ska planeras



Att ha gott om vänner och bekanta när man kommer upp i åren är, utöver den underliggande hälsan, en betydelsefull faktor till att man behåller sin förmåga att klara av vardagen och ha en god livskvalité. Foto: Shutterstock

I Sverige kommer antalet personer över 80 års ålder att öka från 500 000 till 800 000 inom de närmaste tio åren – en ökning med 300 000 personer, samtidigt som sjukvården inom samma period kommer påverkas av stora pensionsavgångar.

– Detta är en av de absolut största utmaningarna någonsin för svensk hälso- och sjukvård, säger Sölve Elmståhl, professor och överläkare i geriatrisk och projektledare för studien Gott åldrande i Skåne (GÅS).

GÅS startades år 2001 på initiativ av Socialdepartementet eftersom man behövde ta fram underlag för hur framtidens sjukvård bör planeras och dimensioneras för att kunna ta hand om en allt äldre befolkning. Sölve Elmståhl menar att man med detta visade en oerhörd insikt i hur viktigt det är att hålla kunskaperna om hur åldrandet ser ut och förändras över tid uppdaterade och att det finns stora kunskapsluckor inom detta område.

Kunskap, en färskvara

– Man förstod redan för tjugo år sedan att denna typ av kunskap är en färskvara, berättar han. Hur hälsan hos dagens åttioåringar ser ut kan skilja sig mycket från hur hälsan hos denna åldersgrupp såg ut för tio år sedan och hur den kommer se ut inom kommande decennium.

Hälsan fördelas som vi vet inte jämnt. Vissa drabbas av kroniska sjukdomar i medelåldern och andra behåller

hälsan ända upp i nittioårsåldern. Vad detta beror på och hur man bör agera utifrån dessa kunskaper är något som forskarna hoppas kunna ta reda på.

Unika möjligheter att följa sjukdomsförlopp
Projektet ingår i en nationell studie som förkortas SNAC (The Swedish National Study on Ageing and Care) där mer än 10 000 personer mellan 60 och 99 års ålder följs upp vart tredje år med ett standardiserat undersökningsprotokoll om sin hälsa, funktionsförmåga, hur de upplever sin livskvalité och hur de klarar av vardagen. Till GÅS samlades år 2001 svaren från 3000 deltagare in och sedan dess har uppemot 1800 nya deltagare rekryterats vart sjätte år.

– Eftersom vi följer upp samma individer upprepade gånger så har vi unika möjligheter att följa sjukdomsförlopp – hur ser den naturliga utvecklingen ut hos en individ som drabbas av kroniska sjukdomar, handikapp och funktionsinskränkningar? Och hur kommer behovet av vårdinsatser se ut allteftersom åren går? Här har vi bristande kunskaper.

Studien gör det också möjligt att iden-

tifiera riskfaktorer som påverkar varför vissa personer insjuknar medan andra förblir friska. Forskarna undersöker dels traditionella faktorer som olika typer av livsstilsfrågor, men håller även på att bygga upp en biobank med blodprover och dna-analyser där de letar efter genetiska markörer och proteinmarkörer som förklarar uppkomst och förlopp av olika sjukdomar och om vissa personer har en genetisk sårbarhet för dessa.

Hur åldras vi?

En till synes enkel fråga som man i projektet vill besvara är hur ett normalt åldrande ser ut.

– Det är faktiskt ingen enkel fråga, säger Sölve Elmståhl. Vi undersöker detta utifrån fyra övergripande perspektiv: Vad händer med organen i den åldrande kroppen, vad påverkar individens livskvalité och funktionsförmåga, hur ser åldrandet ut på samhällsnivå och hur ser kopplingen ut mellan individens hälsa och funktionsförmåga och behovet av vård- och omsorgsinsatser?

I studien har man kunnat se bevis på vikten av sociala kontakter och nätverk. Att ha gott om vänner och bekanta när man kommer upp i åren är, utöver den underliggande hälsan, en betydelsefull faktor till att man behåller sin förmåga att klara av vardagslivet och fortsatt upplever att man bibehåller en god livskvalité. Det är även mycket viktigt att man får fortsätta att känna sig delaktigt i samhället. En-

samtal bland äldre är idag ett allvarligt och växande problem som behöver uppmärksammas.

– I kommunerna bör man därför underlätta för äldre personer att ta sig till olika aktiviteter och till exempel kunna delta i olika föreningar, säger Sölve Elmståhl. Man kan förslagsvis hjälpa till med färdtjänst och man kan dessutom stötta föreningslivet. Vi vet idag att en femtedel av dagens åttioåringar inte klarar av att ta sig ut ur sin bostad på egen hand. För dessa personer kan en tung dörr eller en trappa för mycket förvandla hemmet till ett fängelse.

Äldrevård bättre än någonsin

Sölve Elmståhl menar att vi idag trots allt ser en av de bästa situationerna både för äldre och äldrevård någonsin – mycket eftersom man har blivit bättre på att behandla och upptäcka sjukdomstillstånd tidigare och för att man bättre känner till riskfaktorer för att utveckla kroniska sjukdomar.

– För dem som har tillgång till vården, så fungerar den mycket väl, säger han. Problemet är snarare att man inte har dimensionerat sjukvården för att antalet äldre idag ökar oerhört snabbt. Detta gör att vissa patienter ibland vårdas på fel plats – på avdelningar där man inte har tillgång till geriatrisk kompetens, vilket gör att dessa patienter riskerar att felbehandlas.

Att veta hur den äldre kroppen fungerar och hur och om åldern påverkar funktionen hos våra inre organ är viktigt för att vi ska kunna upptäcka och korrekt diagnosticera sjukdomar. I GÅS projektet undersöker man om de referensramar vi har för att definiera sjukdom är uppdaterade till de äldres förmåga och förutsättningar. Detta gäller särskilt för blodtryck, njur- och lungfunktion.

Bättre insikter behövs

– Här måste vi få kunskap om vi behöver omvärdera och ha åldersjusterade referensvärden för äldre – vilket vi saknar idag, berättar Sölve Elmståhl. Vi behandlar unga och äldre utifrån samma referensvärden oavsett ålder och detta kanske inte är helt korrekt. Med de definitioner vi använder riskerar vi att missa sjukdom, vilket är fallet med njurfunktion. Eller att över-skatta sjuklighet, vilket är fallet med lungsjukdom, då man kan felaktigt en nedsatt lungfunktion som att patienten är sjuk när det istället kan vara en naturlig konsekvens av åldrandet.

För ett gott åldrande behöver vi få nya kunskaper för att behandla äldre bättre, hitta de individer som behöver vård och ge dem den bästa behandlingen. För detta är forskningen en nödvändighet.

Källa: Lunds universitet

HOROSKOP - JUNI 2019

Väder

Inre styrka, spontan energi, självförtroende I juni kan det finnas problem på jobbet, enligt horoskopet. Så semester är något du bara kan drömma om nu. Den här månaden kan det hända att Väduren möter en ny person, kanske till och med en potentiell partner, medan han är upptagen i det hektiska arbetet. Uppmärksamheten är mycket trevlig för ditt ego. Men överväga mycket noggrant om den här personen är värd alla de problem de kan komma med.

I juni kommer uppenbarligen dina styrkor gå på fullgas. Men kom ihåg att den här perioden bara är tillfällig. Dessutom kan du räkna med stöd från din partner eller nära släktingar. Dessa människor kan göra massor av saker enklare för dig. Vädurar bör också vara försiktiga med stress.

Det var längesen du läste en bok. Ge det en chans. Du kommer se att det är kul. När du blir äldre kommer din hud vara tacksam om du tar hand om den ordentligt nu.

Oxen

Stark och envis, men praktisk och beslutssam

Den bestående kärleksfullheten, tillsammans med andra faktorer, kommer att ha stor effekt på ditt humör. Du kan se fram emot optimismen. Men du bör inte förbi-se människor i din omgivning på grund av din partner. Oxen kan också dra nytta av ny kunskap och färdigheter. Utbilda dig själv också. Det är en bra investering för framtiden.

Situationen i familjen kommer att ändra sig lite i juni. På grund av andra omständigheter, du kommer inte ha så mycket tid och energi för dina älskade som du hade hoppats. Det verkar som att de är alltför patetiska ibland. Ett sådant agerande kan emellertid kränka vissa medlemmar av din familj. Oxen bör tänka på de ord som de använder.

När saker och ting blir besvärliga visar det sig att du gör mycket bättre ifrån dig än dina kollegor.

Stressa inte när du handlar och oroa dig inte för priserna. Laga dig själv en utsökt middag. Du har förtjänat det.

Tvillingarna

Kommunikativ och artig karaktär med ett sinne för humor och kreativitet

Tvillingar kommer äntligen att få den efterlängtnade positiva energin i karriären. Hinder är lätt att övervinna, så i juni är det värt att investera tid och energi i arbetet. Bakom hårt arbete och flit, finns det en framgång att dölja. Det räcker bara för att vara beständigt och snart kommer ett tillfälle att få det du längtat efter att dyka upp. Juni kommer att äga rum i relationer. Tack vare jobbsituationen har Tvillingarna nu mycket fritid. De kommer därför att kunna njuta av harmoni. Du kommer att utstråla positiv energi runt dig och det kommer att vara mycket lätt att träffa nya människor eftersom att andra människor kommer att missta dig för någon slags magnet.

Återupptäck handlingar eller t.o.m. ett hopprep. Du kommer se att det är kul.

Det finns inte tillräckligt med förebyggande, så var inte rädd för en undersökning och skjut inte upp det.

Kräften

Emotionell men mottaglig karaktär, lyngnig och avaktande

I juni kommer stjärnorna att hjälpa kräftan att "chilla" lite. Nu kommer du inte vara rädd för så mycket av det okända som du förmodligen skulle hantera i många situationer. Tveka inte att resa, upptäcka nya länder, men träffa också nya människor. Aktiv semester blir under denna period det bästa sättet att slappna av för dig.

En potentiell partner kommer att visa nära dig. Det blir också en utmärkt chans att uppleva en romans. Dessutom, vem vet, kanske till en början oskyldiga flirtar kan

förvandlas till en relation. Därför ska du inte vägra inbjudan, bege dig ut i samhället.

Stjärnornas position säger att nu är den rätta tiden för styrke-sporter och muskelbyggnad. Besök ett träningscenter eller gym.

Du sprider leenden överallt omkring dig, men du mär inte så bra på insidan. Berätta vad det är som stör dig.

Lejonet

Modig, självförtroende, bestämd och öppen är lejonet

Juni kommer att lägga dig ur din kontemplation. Det kommer att behövas för Lejonet att fokusera sin uppmärksamhet på livets arbetsområde. Det kan finnas några mindre problem i din familj. Någon nära dig behöver en hjälpande hand. Den här gången måste kritiken lämnas åt sidan, om du inte vill förlora ditt förtroende.

I juni kommer en oundviklig vändpunkt. Lejonet kommer att behöva stå stadigt med benen på marken. Du upplever de vackraste stunder med din partner i början av ett förhållande under denna period, men det är nödvändigt att åtminstone tillfälligt, att skjuta upp denna njutning. Det kan hända att du missar ett lukrativt erbjudande om arbete som inte kommer att komma igen.

Om du känner att du har för mycket jobb att göra, bör du prioritera eller sätta upp ett schema.

Planera en fest. Du har längtat efter någonting kul väldigt länge nu och dessutom är detta en bra chans att träffa vänner.

Jungfrun

Försiktig, uppmärksam men intelligent och noggrann är jungfrun

I juni kan jungfrun se fram emot Venus starka inflytande. Du gillar att gå ut och träffa människor i motsatt kön. Du kanske inte vill begränsa dig till en partner, du lockas till äventyr. Det kommer dock att största dina känslor, så du borde sätta sakerna rakt.

Jungfrun kommer att behöva glömma en semester i juni. Horoskopet säger att om du kan mobilisera dina styrkor och ge ditt bästa, kommer du snart att kunna njuta av välförtjänt framgång. Du kan förvänta dig stora saker från arbete. Var inte rädd för att göra påståenden om vad som är ditt.

Bit ihop och gör ett undantag, hjälp en person som behöver det, även om det är din fiende.

Du måste ta hand om din hud oavsett din ålder. Med tillräckligt mycket sömn och återfuktning kommer du se fräsch ut.

Vägen

Rättvis, sympatisk, harmoni och intellekt

På grund av planets position kommer du att vilja ta upp ny information och utbildning dig själv i juni. Det kan hjälpa dig i din karriär. Du kommer inte att sakna energi eller motivation. Det är därför denna månad är den rätta för Vägen att göra framsteg. Men i stressiga situationer kan du bli distraherad, så försök att undvika dem.

Du kommer att njuta av juni bäst inom familjekretsen, där du kan njuta av en lugn harmoni. Du kommer att känna den positiva energin i relationer också. Även de blyga människorna som fortfarande är singlar kommer att känna ett individuellt naturligt kall och viljan att träffa andra människor, och de kommer att blomstra kraftigt. Stunder av äventyr väntar Vägar.

Du har inte haft möjlighet att träffa hela din familj på länge nu. Visa lite initiativ och organisera en släkträff.

Ta en paus och slappna av. Läs en bok eller se en film.

Skorpionen

Observant kämpe, förutseende och empatisk mot andra

Årets juni kommer främst att vara till nytta för karriären. Nu kommer rätt tid att börja koncentrera sig på arbetet igen. Du

övertygad om att du har hela sanningen. Rätt val är att visa lite mänsklighet och kompromissa lite.

Har du ont om tid på kvällarna bör du läsa vetenskaplig forskning istället för skönlitteratur.

Om du inte mär bra bör du försöka slappna av och meditera.

Vattumannen

Själfull och romantisk med en känsla för experimentering

I juni finns det en lukrativ period som väntar på Vattumannen. Möjligheten att träffa en potentiell partner lockar dig och du ger en positiv energi till din omgivning. Det kommer att finnas en stark gnista mellan dig och personen du kommer att träffas. Enligt stjärnorna kommer denna månad med den största chansen att bilda ett nytt och starkt band. Låt inte denna chans glida genom fingrarna.

För de individer som är lyckligt i en relation börjar en mycket stabil och fredlig period framför allt i juni. Det är därför den här gången är lämplig för långsiktig planering. Var inte rädd för att ta nästa steg. Vattumannen bör dock ägna tillräcklig tid och uppmärksamhet att arbeta för att undvika att upprepa problem tidigare i år.

Spar på din energi och dina nerver. Bestäm ett lagom tempo och behåll det dagen ut, då sprider du ut din energi jämnt.

Gör ditt bästa när du gör middag. Gör det till en upplevelse och skäm bort dina smaklökar.

Det är mycket viktigt att bli ordentligt frisk efter en sjukdom. Du vill ju inte att den kommer tillbaka igen och igen.

Fiskarna

Blygsam och känsligt stjärntecken, de har stark självuppfattning och inspiration

Juni kommer att vara en mycket positiv period för Fiskarnas personliga liv. Du kan förvänta dig några bra nyheter som kommer att exaltera dig djupt. Personer som är i ett långsiktigt förhållande har en chans att stärka sitt band. Dessutom bör du inte försumma ditt fysiska tillstånd, träna yoga, till exempel.

Singel Fiskarna kommer till liv, särskilt i juni när de äntligen vågar sig ut i samhället, och de kommer att söka efter sin själsfrände. Du kommer att upptäcka att du inte har något att oroa dig för, tack vare din energi och optimism du är som en magnet för det motsatta könet. Håll ögonen vidöppna så att denna unika chans inte kommer att slösas bort.

Om du känner att du har för mycket jobb att göra, bör du prioritera eller sätta upp ett schema.

Om du ville gå upp tidigare men var för trött bör du inte bli arg på dig själv. Du behöver bara mer sömn.

Stenbocken

Konservativa stjärntecken är praktiska, försiktiga, envisa och allvarliga

Denna period kommer säkert att vara till nytta för singel Stenbockar. En ny ny bekantskap kan nu visa sig vara mycket mer. Du måste bara försöka lite, visa initiativ och ta ansvar. Det är din tur, så låt den inte glida genom fingrarna. Du kan också se fram emot stark hälsa och vitalitet i juni.

Stenbocken bör inte hantera gräl med den så kallade "tysta behandlingen" i juni. Huruvida detta är när det gäller meningskiljaktigheter inom familjen, eller på arbetsplatsen. Du bör ta ett steg tillbaka och inte vara så envis, plus om du inte är helt

Källa: skyhoroskop.se

månadens bild

Sommar. Foto: Jill Wellington



KORSORD

AR FÖDD I OKTOBER
FIXAR TILL FISKEN
NÅGOT ATT RÄKNA MED
UNDER-ÅVDELNING
AR MAN GIFT MED
STORSTAD I ÖSTER
OVID-KOMMANDE
DEN FALLER HOS FRISÖREN
ROLIG NORMAN BERGSTOPP
KAN VARA LTVS-FÄRLIG
FLYG-PLANS-KONSTRUKTOR
SAGS VARA KONSERVATIV
HAR STOR YTA
HAR MILITÄR MAKT
ANGER STRÖMMEN
HAR PYROMANIEN SITT OFFER LETEN AKER
SVAR PÅ TAL
SJÄLEN TUNISIEN
DEN GÖR JORDEN JÄMN
GAMLA TYSKAR
SOV-RI-ATS
TVÅ PÅ SÄTT OCH VIS
FÄR MAN AV VÄNNER
DELAR UT STATLIGA PENGAR
SMÅ-STUNGA MÅNAD 9
GRANS-MARKERING
TÄNDSTICKS-ÄMNE
SLÅR GOLFARE GER MOR
FALLA I SMAKEN
UNDER VISST TRAD I HÄRDIGHET
INNEHÅLLER MÅNGA BREV
GER NYTT HON ÄR VACKRAST
HELA SVERIGES BIBLIOTEK
KUSKSAK AVFETTAR OCH TVATTAR
KAN MAN LÄGGA PÅ
BORDE MÅNGA FETA MÄNNISKOR BLI
KLASSISKT BRAD-SPEL
AR SNABBT VAXANDE
BRUTEN
STOPPNING
AVTRÄDE
UR FUNKTION
I DESSA TIDER
LÖFFES Morsöppla se

LÖSNINGAR

SUDOKU

LÄTT

1	8	4		6	3			
		7		1				8
6		5				9	4	
	5			3	2		1	
6		7		9				5
7		3		2			4	
8	4			1			5	
2				7		4		
		9	2		4	6	8	

MEDIUM

4				8	2			
5			4				7	6
1				2				8
	8				1		2	
		4	8		6	1		
3			7				9	
3				9				2
8	5				4			3
		6	2					1

SVÅRT

				4				6
5				3	8			
9				7				1
3				9	2			
		5		8	7			
		7		4	1			3
7				1				2
		4	7					5
2			8					

VÅRENS FYND

och nyheter som sätter
guldkant på tillvaron!



3-SITSSOFFA EKERÖ, FRÅN

5 790:-

3-SITSSOFFA EKERÖ i tyg Botanik
188x80 H787 990:- Pris från 5 790:-
2-SITSSOFFA i tyg Botanik
136x80 H78 6 770:- Pris från 4 990:-

nyhet!

Vi levererar,
bär in och
monterar alla
möbler vid köp
över 7000:-
- utan
kostnad!

EKSTA MATGRUPP - BORD + 6 STOLAR

NU 14 390:-



EKSTA

avlastnings-
bord med lådor,
130x40cm

4 825:-
(5 680:-)



EKSTA tuff matgrupp i rustik plankstil i oljad ek
med ben i svart metall. 210x100cm,
finns även 160x100cm, stolen finns både
svart och brun. 160cm med 4 stolar **9 665:-**
210cm med 6 stolar **Nu 12490:- (14 700:-)**



SITTPUFF NINO

i off-white, rosa, grön,
blå eller grå sammet
ø40 H40

399:-
(599:-)

-30%

SANDA en underbar,
ställbar fårskinnsstol med
pall och nackkudde.
Här i äkta grått
fårskinns och ekben.

9 990:-
(10 990:-)



HÅLLÖ DUBBELSÄNG

NU 20 995:- (26 495:-)

HÅLLÖ svenska sängar, här som elektriskt ställbara i
olika hårdhet och olika tyg, med bäddmadrass, ben,
gavel. Finns som enkel eller dubbelsäng. 90cm **10 495:-**
och här som dubbelsäng, **Nu 20 995:- (26 495:-)**

SJÖSALA Matbord + 4 stolar i vitlack med sits i blårandigt tyg.
Längd 160+50 cm. Bredd 105 cm. lläggsskiva på köpet!

6 995:-
(10 950:-)



SJÖSALA

Nu **6 990:-** (10 790:-)
Vitrinskåp med två dörrar i vitlack
Längd 105 cm. Bredd 43 cm. Höjd 189 cm

LUCA 3,5-sitssoffa i tyg Meda
Här är soffan som ger plats åt hela din familj,
eller alla dina vänner!

NU 15 990:-
(19 710:-)



MÜLLERS MÖBLER 
VELLINGE **www.mullersmobler.se**

Malmövägen 19, Vellinge. Tel 040-42 02 32 | www.mullersmobler.se | Vardagar 9-18 | Lördag 9-14 | Handla räntefritt upp till 24 mån.

VÅRENS
GULD
KORN
FINNS HOS OSS!

