

Det här verket har digitaliserats vid Göteborgs universitetsbibliotek.
Alla tryckta texter är OCR-tolkade till maskinläsbar text. Det betyder att du kan söka och kopiera texten från dokumentet. Vissa äldre dokument med dåligt tryck kan vara svåra att OCR-tolka korrekt vilket medför att den OCR-tolkade texten kan innehålla fel och därför bör man visuellt jämföra med verkets bilder för att avgöra vad som är riktigt.

This work has been digitised at Gothenburg University Library.
All printed texts have been OCR-processed and converted to machine readable text.
This means that you can search and copy text from the document. Some early printed books are hard to OCR-process correctly and the text may contain errors, so one should always visually compare it with the images to determine what is correct.



Status



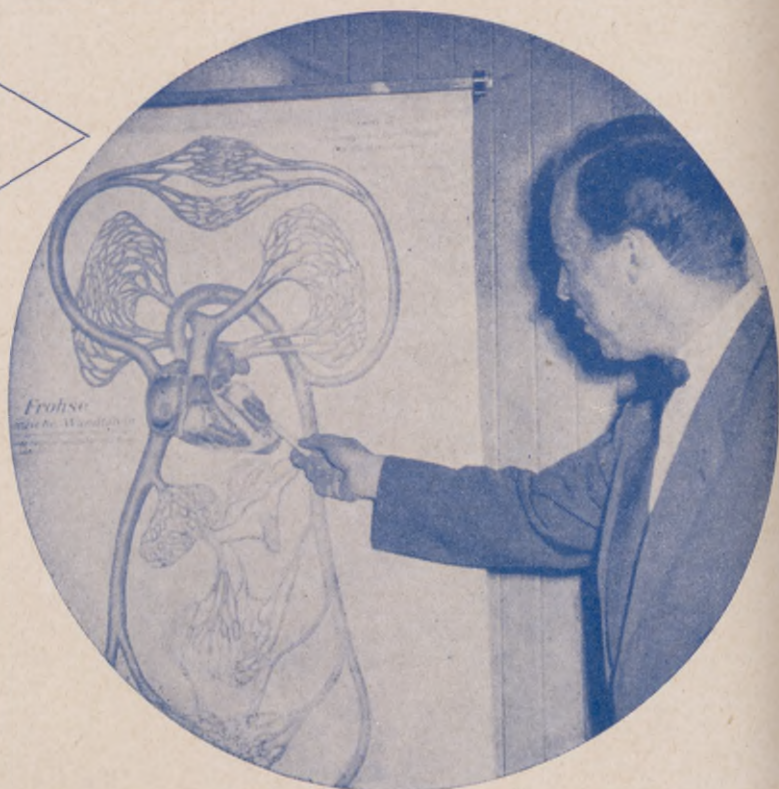
nr 4
april 1964
pris 1:50

HJÄRTA och LUNGOR

utgör ett maskineri med nästan ofattbar konstruktion och arbetsförmåga. Vid varje hjärtslag drivs ungefär 70 g blod ut från hjärtat. Med en slagtakt på 70 slag i minuten motsvarar detta per dygn mer än 7 ton blod — i sanning en kraftprestation!



Samspelet mellan hjärta och lungor är en oerhört viktig livsprocess i vår kropp. I vår jäktade tid borde därför ordet *hälsokontroll* ha djupare respekt hos en var. En grundlig kontroll av vår egen kropps maskineri borde vara minst lika viktig som då det gäller bilen och dess driftssäkerhet i trafiken



Effektiv hälsokontroll, som avslöjar hjärt- och lungsjukdomar på tidigt stadium — vid avslöjad sjukdom kartläggning av behov av rehabilitering, omställning av livsföring, eftervård, arbete m.m.



Normal

livsföring, trygghet under sjukdomstiden, försörjning genom egna insatser i den utsträckning hälsan medger

Kontakt

och samverkan med intresseparter inom medicin, forskning, arbetsmarknad och näringsliv

Aktivitet

genom hjärt- och lungsjukas egen medverkan i organisationen

RHL

(Riksförbundet för Hjärt- och Lungsjuka) har 16.000 anslutna medlemmar och 130 lokalföreningar i hela landet

MEDLEMSKAP

i våra lokalföreningar lägger grund till större handlingskraft och ökade resurser i kampen mot hjärt- och lungsjukdomar



Flykten från farligheterna...

Vakthållningen kring hälsan upplever en högkonjunktur. Vi menar då närmast de kedjereaktioner, som utlöst sig kring den livligt diskuterade rapporten från USA om tobakens skadeverkningar på lungorna. Eftersom detaljerna i tobaksrapporten tas upp på annan plats i Status ska vi här inte frossa i siffror och tabeller. Låt oss i stället titta något närmare på det mänskliga beteendemönstret bakom siffror och vetenskap. — Hur farligt är det att röka? Det är den första frågan, men den besvaras i regel inte direkt utan man börjar plocka i olika fakta så att vi till sist blir alldeles vimsiga av frågor och svar. "Farligheten" kan inte analyseras i enkla termer. När man undrar hur farligt det är att röka har en hel lavin satts igång — farligheten snurrar som ett ekorrhjul.

En expertgrupp, samlad i den magnifika skyskrapan Wennergren Center i Stockholm, diskuterade tobaksrökens innehåll. I den finns nikotin — ett gift — och tjära. Är det nikotinet eller tjäran som är farligast? De flesta deltagarna i expertmötet var ense om "att den stora faran" ligger i tjäran hos tobaksröken, närmare bestämt i tjärans "aromatiska kolväten". Om nikotinet fick vi veta att råttor till och med kan bli läraaktiga av det, men en lärd man skyndade sig dock att tillägga att vi inte ska tro att denna "läraaktighet" utan vidare kan tillämpas på människor. Rökare är således inte intelligentare än annat folk! Därmed är rätten borta ur bilden. Vad som blev kvar av hela resonemanget är

att nikotinet i tobaksrökningen ger rökarna stimulerad hjärn- och tankeverksamhet.

Om tjäran vet vi att försök har gjorts att infånga den med hjälp av filtercigaretter. Nu säger den amerikanska rökrapporten att ingenting bevisar att filtercigaretter är mindre riskabla än andra. Där rök alltså den räddningsplankan. Vad finns då kvar att klamra sig fast vid? Jo, pipa och cigarrer är "ofarligare" än cigaretter — de är med andra ord stadigare att hålla i än en cigarett, men ingalunda riskfria.

Vissa tecken tyder på att cigaretterna för någon tid får ställas i skamvrån — hur länge vet man inte — och pipan och cigarren plockas fram såsom "vänligare" instrument att bygga upp rökridåer med — mot statistik om lungcancer och överdödlighet. Att med olika tekniska förändringar kunna inandas oskadlig tobaksrök och undgå de risker rökningens njutningar medför är en svår fråga. Sannolikt är också att om de s. k. chockrapporterna om tobakens skadeverkningar kommer alltför tätt får de mindre effekt, dvs. om man nu ska spekulera i folks rädsla för att drabbas av de sjukdomar och den överdödlighet vetenskapen räknar fram ur sitt samlade material om rökvanorna.

Många — och det är väl i regel s. k. storrökare — reagerar på sitt speciella sätt för de avslöjanden som görs om rökningens risker. Man anser på det hållet att hela det här resonemanget om tobaken tagit "fullkomligt hysteriska former". Efter

detta finns "faktiskt inga sjukdomar kvar för en anständig människa att dö i", skriver en presskollega. Den som håller i pennan sparar inte på krutet och fortsätter: "Det är nästan rörande att upptäcka hur angelägna folk — faktiskt helt okända människor — är, om att man skall bevara sin hälsa, att man ska leva länge."

Hur pass allvarligt man ska ta på dylika uttalanden kan naturligtvis diskuteras. Men uttalanden — närbesläktade med de citerade — är inte alls ovanliga. Man talar i vår tid så mycket om att satsa på forskning — utrona orsakssammanhangen ifråga om sjukdomar och sociala missförhållanden. Ingen vill väl i princip förneka det riktiga i att det ska forskas: i rökvanor, i alkoholmissbruk osv. Men om man ändå inte tar forskningens bevis på allvar — vilket syfte tjänar forskningen då egentligen? Kommer t. ex. en forskning som i fortsättningen presenterar ett nära på hundra procentigt bevismaterial för tobakens skadeverkningar på våra lungor i någon större utsträckning påverka folks benägenhet att röka?

Mycket i de här frågeställningarna förefaller väl naivt — ytligt ställt — och kan viftas bort med att "folkhälsoreformatorer bör man alltid ta med en nypa salt". Vi medger gärna att vi som sysslar med handikapp, sjukdomar och rehabilitering av sjukdomsdrabbade, lätt blir odrägliga i umgänget med "vanliga" människor. Vi har kanske blivit överkänsliga av den problematik hälsans förluster avslöjar i vårt dagliga arbete. Och rökanalyserna vi matats med har inte minskat vår överkänslighet. De är nog ett verkligt explosivt material för folkhälsan, även om man klamrar sig fast vid piphuvudets trygghet och lyssnar förstrött på vetenskapens utvecklingar om tjäran, nikotinet — och rättornas intelligens.

Sixten Hammarberg

HEMHJÄLP till alla handikappade - se sid. 8-9-10-11!

LUST och OLUST i rökdebatten

En undersökning i Malmö ingår i en större serie undersökningar över effekten av hälsoinformation beträffande rökning. Då detta stickprov genomfördes mot slutet av 1959 och publicerats kan den nu inte ge något underlag för hur den sista USA-rapporten uppfattats. Men det har ändå sitt intresse att titta på uppgifterna, som gäller 3.000 män i Malmö stad. I redovisningen för svaren står bl. a. att i genomsnitt 16 % (488) uppger att de känt "rädsla eller olust" vid tanken på den ökade risken för cancer bland tobaksrökare. "Olusten" stiger med mängden förbrukad tobak, det finns fler storrökare i de högre utbildningsklasserna, och de som känt olust befinner sig också i de högre åldersgrupperna.



När man tittar på en sådan undersökning — med all respekt för den vetenskapliga grundligheten och de många tabellerna — blir man ändå inte så särskilt imponerad. Mycket väsen för så litet vill man helst tillägga. Det vore väl nästan onormalt om man inte skulle känna "olust" inför utsikten att drabbas av cancer i lungorna, oavsett om det gäller den tillfrågade själv eller någon annan! Nu händer väl svaren också bl. a. ihop med hur man uppfattar orsaksbandet mellan rökning och sjukdomsrisk. Att inte fler än 16 % redovisat "olust" inför cancerrisken tyder väl snarast på att man missuppfattat frågan. Utsikten att överhuvud taget drabbas av cancer måste väl uppfattas som "olustigt" av varje normalt kännande människa — det tycker åtminstone vi som läser en smula vid sidan av de många tabellerna.



Att bolma och röka — och samtidigt vara med och diskutera om tobaksrapporter, lungcancer och hjärtmärter (angina pectoris) till följd av rökning — det är lite konstigt, säger tecknaren Eduard.

RHL — en organisation i folkhälsans tjänst

heter den film Riksförbundet för Hjärt- och Lungsjuka låtit spela in. Det är en spelfilm som ger massor av fakta om lungsjukdomar och hjärtsjukdomar, en mäktig bakgrund till förbundets framväxt, fakta om rehabilitering och arbetsvård och de sjukdomsdrabbades vilja och insatser för att förbättra läget.

Att förbundet tjänar folkhälsan är inga överord. Det börjar väl nu mer och mer bli klart att de handikappades egna organisationer är en faktor att räkna med i den utveckling som är på gång.

För förbundets 130-lokalföreningar i hela landet är den nya filmen främst en stor tillgång. För upplysningsmöten har man här också den verkliga informationen — i ord och färg. Vi tippar att det blir RHL-bio till långt fram på försommaren — så bra är faktiskt filmen! Producent är Hans Haste i POGO-PRODUKTION. Det måste ha varit stimulerande att göra film om tidens mest diskuterade sjukdomar — hjärt- och kärlsjukdomar samt lungsjukdomar — och RHL och dess strävanden.

Status

Organ för Riksförbundet för Hjärt- och Lungsjuka

Ansv. utg.: Einar Hiller
Redaktör: Sixten Hammarberg
Red. och Exp.: Kocksgatan 15, Stockholm
Telefon 41 39 99 och 44 40 40
Postadr.: Box 4149, Sthlm 4
Postgironr 95 00 11

Annonserpriser:		Småannonser:	
Omslagets sista sida	500:—	58 mm spaltbredd 65 öre mm	
1/1-sida 400:—	1/2-sida 225:—	90 mm spaltbredd 90 öre mm	
1/4-sida 125:—	1/8-sida 65:—		

Prenumerationspris: Helår 15 kr, halvår 8:25 kr

● UR INNEHÅLLET:

HJÄRTSJUKA I MAJORITET	6
HEMHJÄLPEN MÅSTE NÅ UT	8
MASKERAD PARNASS	13
KRING VÅRA RÖKVANOR	14—15
SPINDELVÄV KRING TORPET	16
STADSDELEN SOM BLEV EN MYT	18
BILDKRYSS	21

OMSLAG: NU kommer blommorna, teckning av Elsie-Britt Stenqvist

"De svällande pensionsfonderna" bör utnyttjas för handikappade

framhåller *Dagens Nyheter* i en ledare. Att utnyttja ATP-pengarna för att ge de handikappade behövlig utrustning och inte som nu snåla och nagga bidragsposterna i kanterna är försvarliga investeringar fortsätter DN:

Lågt gissat — någon inventering existerar över huvud inte — torde i dag var tjugonde svensk, åldringsinvaliderna oräknade, höra till de fysiskt eller psykiskt handikappade. I framtiden kan det bli var femtonde eller en ännu större andel, om inte det förebyggande invalidförsvaret — i trafiken, i mentalvården, i rehabiliteringen — upprustas med djärvare grepp än hittills. Kravet gäller forskningens och sjukvårdens prioriteringar, arbetsmarknadsverkets intresse, förvaltningens och företagsamhetens personalpolitik — och pensionsmiljardernas utnyttjande. Det är väl stadgandet om räntabla investeringar som anses lägga hinder i vägen för direktanslag i "återföreningens" intresse. Hur kortsynt! Kan det finnas mer räntabla investeringar än mot förstörandet eller underutnyttjandet av latent kapacitet hos hundratusentals medborgare?

Att investera är ändå i det långa loppet sparpengar, sparade pensioner, men tillskott i ökad produktion. Här behövs ett nytänkande, en djärvare satsning på att i tid återföra handikappade människor till meningsfull sysselsättning, till arbete och verksamt liv. Är den av statsmakterna tillsatta centrala rehabiliteringsberedningen mogen för att mobilisera argumenten? frågar *Dagens Nyheter* i sin ledare.

Polikliniker och väntetider

skärskådas i detalj av tidningen *Storstaden* i en rundfråga till expertis på flera olika sjukhus. "Ökat välstånd har ökat vårdbehovet" hävdas på ett håll — "väntrumselände" tycker samtliga tillfrågade är för starkt ord, men personella och organisato-

riska problem förnekas inte. Det "SAS-tänkande" som passar inom industrin går inte att överföra på sjukhusens organisation och administration, framhålles det, även om storsjukhus i en del avseenden kan jämföras med stora industrier. Snarare borde industrin ha en del att lära

ningen, välståndssamhällets nya krav på service och den hastiga medicinska utvecklingen. Man begär plötsligt en organisatorisk revolution utan att t.ex. ägna en tanke på att våra sjukhus är byggda enligt andra förutsättningar än som gäller idag.

En kirurgpoliklinik i Stockholm, för att ta ett exempel, tar emot ca 4.000 patienter varje månad och samma sjukhus har ett upptagningsområde av 425.000 människor, dvs. ungefär 1/15-del av Sveriges befolkning!

Som synes är problemen mångskiftande och komplicerade och det bör man tänka på då man talar om bristande service inom sjukvården.

Experterna är som sagt medvetna och överens om vad som måste och skall göras, men de är också realister. Med nuvarande krav att alla undantagslöst skall mottagas på poliklinikerna måste där och inom andra områden en annorlunda organisation växa fram på lång sikt.

PRESS | eko

av det lagarbete, som tillämpas inom sjukvården. Tidningen *Storstaden* sammanfattar till sist:

De som kritiserar sjukvården — kritiken är ibland mycket motiverad — måste också tänka på den snabba befolkningsök-

SKATT PÅ BLOSS...



Staten tar årligen in ungefär 1 miljard kronor i tobaksskatt. Av dessa pengar går 1 milj. kr till forskning kring tobaksrökningens faror. Utan tvivel en ganska kraftig brasa, pengar som går upp i rök — och skadeverkningar på lungorna — ger staten en miljard... Ja, förklara det den som kan! Cancerforskarna är en smula oeniga om det är cigaretten eller pipan som är farligast — de flesta håller pipan som den hederligare... cigaretterna är de fula fiskarna i askfatet... och så tjäran från papperet. Cigarillerna lär vara de snällaste, men tobakbolaget är rädd att efterfrågan kommer att bli för stor...

Hjärtsjuka i majoritet i göteborgsundersökning om sambandet bostad-vårdbehov

Ett intressant aktstycke i forskningen kring de långtidssjuka har offentliggjorts av en expertgrupp i Göteborg. Gruppen består av tre personer — A. Otterland, J. E. Hedin och Ing-Britt Nygren — och forskningen har i huvudsak koncentrerats till problemet — vårdbehov-bostadsbehov. De frågeställningar gruppen utgått ifrån är att i varje sjukdomsfall utgör patientens sjukdom och sociala situation en enhet, vad betyder t. ex. bostadssituationen för trycket på den slutna vårdapparaten? Innebär en sämre bostadssituation att vårdtiderna förlänges och att patienten måste intagas på sjukhus i förtur? Två grupper av faktorer antas spela roll för vänte- och vårdtiden:

1. *Sjukdomsfaktorer* (den sjukas allmänna status, den aktuella sjukdomens typ, bidragande sjukdomar, komplikationer; hit kan lämpligen också räknas ålder, kön).
2. *Bostadsfaktorer* (bostadens storlek, standard, bekvämligheter; hit kan lämpligen också räknas vårdmöjligheter i hemmet, civilstånd, samboende).

De skisserade frågeställningarna har under en 7-årsperiod systematiskt beaktats på klinik 1, Vasa sjukhus, Göteborg. Där vårdas dels patienter som inremitterats i behov av slutna långtidsvård, dels sådana som inremitterats för utredning och behandling, emedan de bedömts hotade av en sådan situation. Arbetsprinciperna på sjukhuset är, att varje patient skall noggrant utredas medicinskt. Parallellt och till följd av utredningen insättes adekvat *terapi inklusive sjukgymnastik och funktionstränande arbetsterapi* med inriktning att göra det möjligt för patienten att sedan vistas i det egna hemmet. Erfarenhetsmässigt sammanfaller denna inriktning av åtgärderna med de flesta patienters önskemål. Patienternas bostadssituation har efter bostädernas kvalité regi-

strerats i 3 klasser. Till bostadsgrupp I har förts patienter i lägenheter belägna i bottenvåningen eller i hus med tillgång till hiss, med centralvärme och med tillgång till WC i våningsplanet. Grupp II har använts om endera villkoren enligt I ej uppfyllts. Om intet eller endast ett av villkoren enligt I uppfyllts har bostaden hänförs till bostadsgrupp III. Avsikten med denna bostadsgrupps-placering av patienterna har varit att vid senare efterundersökning studera bostadssituationens inflytande på patienternas in- och utskrivning på sjukhuset. Tidigare skedde bostadsbedömningen på uppgifter lämnade av patienten, men sedan 1959 arbetar på Vasa sjukhus en *hembesökscentral*, genom vilken sådana bedömningar kan ske. Personalen på centralen — läkare, sjuksköterska, kurator — har till uppgift att i hemmet före patientens intagning bedöma vårdbehovet. På så sätt har man kunnat konkretisera de socialmedicinska vårdindikationerna visavi bostaden.

Undersökningen omfattar 678 av de 748 fall, som vårdats på klinik 1, Vasa sjukhus, Göteborg, under året 1960. Resterande 70 har varit fall i slutstadier och patienter som över huvud taget ej kunnat skötas utom sjukhuset, s. k. vårdfall. Syftet med undersökningen har varit att söka klarlägga:

1. Sambandet mellan väntetid och bostadssituation.
2. Sambandet mellan vårdtid och bostadssituation.

De slutsatser man kommit fram till skall här endast redovisas i kort sammandrag och man fäster sig då främst vid ålderfördelningen — drygt 85 % av patienterna hade fyllt 67 år. Av patienternas fördelning på sjukdomar — huvuddiagnosgrupper — framgår att den största gruppen utgör hjärt-kärlsjukdomar. Nära

hälften (325) av patienterna representerar denna sjukdomsgrupp. Ett antal fall visar hur svårt det kan vara t. ex. i ett fall, en 76-årig hjärtsjuk kvinna, som i och för sig inte är i direkt behov av sjukhusvård, bor 2 tr upp med avträde på gården — hade väntat i 6 år på annan lägenhet. Hon intogs som förtursfall på grund av den utkylda och dåliga bostaden och kunde skrivas ut efter 45 dagars vårdtid och fick då annan bostad. Detta och flera andra exempel visar att tillgång till toalett och hithörande hygieniska anordningar ofta är avgörande för att en patient ska kunna vistas och vårdas hemma.

Sammanlagt 685 patienter utskrevs till hemmet, 49 utskrevs till långtidsvård och 244 (35 %) av patienterna avled under observationsåret. Huvudresultatet blir att vårdtiderna i stort i en successiv skala ökar med sämre bostäder. Bostädernas roll i den socialmedicinska problematiken har genom denna undersökning ställts i rampljuset, behoven av hemsjukvård m. m. för att minska trycket mot de slutna vårdresurserna framstår också särskilt starkt. När man vill reda upp begreppen i dagens sjukvårdskris kan man inte gå förbi de saker som här summariskt redovisats.

(En fullständigare redovisning av här återopade undersökning i Göteborg, "Sambandet mellan vårdtid och bostadssituation för patienter på ett geriatriskt sjukhus", finns i Svenska Läkartidningen nr 8, 1964.)

REDAKTIONEN

Status redaktion är tillgänglig för personliga besök och telefonsamtal endast fredagar mellan kl. 14—16. Redaktörsbefattningens förening med annan tjänst gör denna arbetsordning nödvändig. För ej beställda manuskript, bilder, teckningar m. m., kan redaktionen inte ta något ansvar.

Hjärtsjuka

och de många trapporna...

Människan är "konstruerad" för aktivitet och en regelbunden aktivitet är nödvändig för att optimal funktion skall bibehållas i leder, muskler, blodomlopp, säger den kände idrottsläkaren docent Per-Olof Åstrand i tidskriften *Vår Bostad*. Om detta gäller folk i största allmänhet, vad anser då idrottsdoktorn om t.ex. hjärtsjuka? Även på den frågan får vi ett svar:

Hittills publicerade undersökningar över sambandet hjärt- och kärlsjukdomar och graden av fysisk aktivitet visar, att de fysiskt aktiva lever friskare och längre än personer som är i fysisk stillhet. Gång i trappor gynnar i hög grad cirkulationen och det är utan tvekan ur fysiologisk och medicinsk synpunkt nyttigt att gå i trappor då och då. En viktig princip är emellertid att man inte skall "motionera" individen mer än nödvändigt i hans yrkesarbete, och med teknikens hjälp försöker man eliminera fysiskt tunga arbetsmoment, även om dessa i och för sig sällan är skadliga, ibland tvärtom. Som



Sjuksyster blir "medicinalassistent"?

I sjuksköterskekretsar diskuteras nu frågan om en ny yrkestitel. Frågan har diskuterats tidigare. Om flera män söker sig till yrkesområdet kommer man snart i en ohållbar situation. Redan har en viss förvirring rått om vad man ska kalla en man, som genomgått sjuksköterskeutbildning. För några år sedan införde man ordet *legitimerad* framför titeln sjuksköterska — det var en framgång även om det inte till fullo täc-

ker vårduppgiftens omfattning. De manliga eleverna vid sjuksköterskeskolorna bör fullt naturligt tituleras leg. sjukskötare. I Tidskrift för Sveriges sjuksköterskor har man i en ledarartikel diskuterat olika formuleringar för en mera tidsenlig yrkestitel — *medicinalassistent* är ett samlande namn att ta fasta på, men "systrarna" vill nog fundera ytterligare på namnfrågan uppges det på initierat håll.

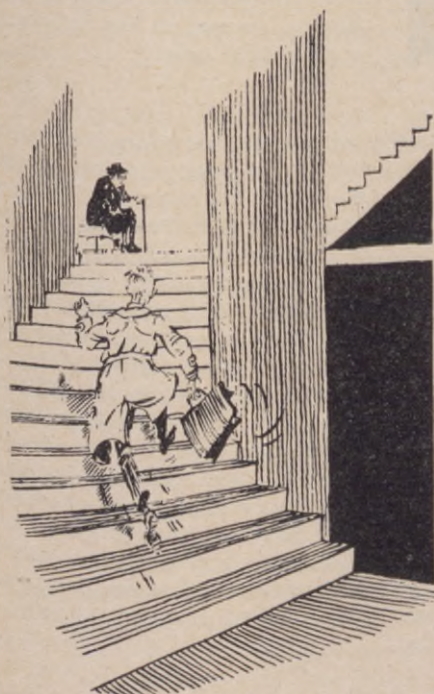
ett led i denna utveckling får man se hissens insteg i allt lägre hyreshus.

Så kommer då den ekonomiska synpunkten in i bilden. Det är tydligen en avsevärd fördyring att komplettera en trappa med hiss, vilket ökar hyrorna, främst om kostnaderna skall fördelas på få lägenheter. Med en höjd levnadsstandard har de flesta kanske råd att kosta på sig dylik bekvämlighetsinrättning, men den ekonomiska gottgörelsen man får om man nöjer sig med trappor innebär nog en ganska väl betalad trappgång, som dessutom är nyttig. ◇

Så vitt jag kan se är det alltså ointressant att ange kaloriåtgång eller ansträngningsgrad vid trappflyttning eftersom tempot och vederbörandes kroppsvikt spelar så avgörande roll. I princip kan

jag inte se något hinder för att man bygger tre-fyrvåningshus utan hiss. Även äldre personer och hjärtsjuka kan utan överbelastning klara trapporna om de går långsamt och har chans att sitta och vila på varje våningsplan. För rörelsehämmande är trapporna stötestenar och man bör på markplanet vika några lägenheter för denna kategori. ◇

Nu är det väl i största allmänhet ganska sparsamt med de där "viloplattformarna" mellan varje trappavsats i de flesta hus, men direktör Nils Alm i HSB i Stockholm har i varje fall tänkt på saken. Han vill också reservera bostäder i markplanet för sådana handikappade, som har svårt med trappor och höjder. Men hur många byggmästare och arkitekter i gemen har kommit på så handikappvänliga tankar?



Tidningen *Vår Bostad* diskuterar farten i trapporna — somliga kör med "100 knutar", andra behöver en bänk att vila på mellan trappavsatserna...

Hemhjälp *måste nå ut till alla som behöver den*

I denna översikt får vi veta vad hemhjälp bör innefatta för familjer med handikappade barn, familjer med invaliderade och långtidssjuka, där det behövs hjälp och stöd på många sätt.

Under senare år har allt större uppmärksamhet ägnats åt utbyggnaden av resurser för vård i hemmen av äldre och invalider. Främst har detta skett genom utveckling av samaritorganisationen och genom betydande förstärkningar av resurserna för samaritutbildningen. Det är emellertid uppenbart att behoven på detta område ännu icke är tillnärmelsevis tillfredsställda. För flera grupper av handikappade gäller att de åtgärder som vidtagits endast representerar en början till vad som erfordras.

De handikappade som bor för sig själva blir lätt isolerade och hindrade i sin dagliga livsföring om hjälp icke kan organiseras. En äldre människa, som har svårt att komma ut och samtidigt är hörselskadad, inte har nöje av radio eller möjlighet att meddela sig per telefon, utsätts ofta för nedbrytande ensamhet. Åldersförändring-



En karl kan göra grovjobb även i hemarbete, men ersätta husmor — det är inte lätt. För hjärt- och lungsjuka är hjälpbehovet särskilt trängande då husmodern drabbas. Och läkaren har sagt att hon "måste avlastas tungt arbete".

Handikapporganisationernas Centralkommitté (HCK) har nu avgivit sitt yttrande över Socialpolitiska kommitténs förslag om statligt stöd för hemhjälp åt äldre och invalider.

Förslaget (Stencil 1964:1 Socialdepartementet) innebär bl. a. att statens bidrag för hemhjälp till kommunerna skall utgå med 50 procent av nettokostnaderna, dvs. under förutsättning att riksdagen godkänner det framlagda förslaget. Om så sker kommer bestämmelserna om statsbidrag att träda i kraft den 1 juli 1964.

I yttrandet har HCK med stöd av erfarenheter, som finns inom olika grupporganisationer, sökt framföra en samlad uppfattning om de handikappades och långtidssjukas olika behov av hemhjälp.

arna kan i sådana fall försvåra utnyttjandet av hörapparater, om inte hjälp ges för ändamålet. Där handikappade bor tillsammans med anförvanter vållar de ofta en arbetsbelastning för dessa som medför bundenhet och isolering. Det gäller t.ex. om många rörelsehindrade, om cp-fall, ms-fall, epileptiker och utvecklingsstörda. Många anförvanter till sådana handikappade kan vara omänskligt hårt bundna av passnings- och vårdarbete — ofta till den grad att en husmoder har svårt att ens kunna organisera sina arbetsuppgifter på sådant sätt att hon får möjlighet att företaga inköp om det förutsätter att hon avlägsnar sig från hemmet någon större del av dagen.



Även för hjärt- och lungsjuka föreligger omfattande hemhjälpbehov, som ofta är särskilt trängande när husmodern drabbas. I sådana fall bör särskilt märkas, att hjälptiden, jämfört med s.k. akuta hemhjälpfall, ofta blir avsevärt längre och

måste anpassas till vad läkare föreskrivit om avlastning av betungande hemarbete.

I vissa svårare fall står sluten vård av handikappade till buds. Detta gäller dock inte alltid där sådant behov föreligger. Som exempel kan vi nämna de utvecklingsstörda barn med svåra cp-skador, som sommaren 1963 mottogs på ett specialhem (Solstrimman, beläget i Folksamgården i Östa, Västmanland), och då för tillfällig vård bekostad av offentliga och enskilda medel. Flertalet av dessa barn hade överhuvud taget icke haft nämnvärd kontakt med något samhälleligt vårdorgan trots att det var fråga om ytterligt svårskötta fall. Ofta berodde detta helt enkelt på att lämpliga samhälleliga resurser för sluten vård av så svåra fall knappast kan erbjudas.



Även om lösningen av sådana speciellt svåra vårdproblem i första hand måste komma genom förbättringar av resurserna i sluten vård, hindrar inte det att vård

i hemmen ännu under lång tid framåt måste användas tills dess att dessa resurser i slutna vård blivit kvantitativt och kvalitativt tillfredsställande. Men därtill kommer att det för alla parter, även samhället, är ett angeläget intresse att behovet av slutna vård i görligaste mån begränsas. Redan detta skärper kravet på att vårdresurserna i hemmen blir mera tillfredsställande.

Det förslag socialpolitiska kommittén framlagt syftar till en fortsatt kraftig förbättring av resurserna för vård i hemmen. Det är därför självklart att vi mottagit detta förslag med tacksamhet och varmt tillstyrker detsamma.

I likhet med kommittén vill vi emellertid understryka att förslaget bör genomföras på ett *smidigt sätt* så att åtgärderna anpassas efter de skilda behov som gör sig gällande för olika individer, för olika grupper av handikappade och på olika platser. Bidragen bör t. ex. lämnas även åt sådana anhöriga som avstår från annat förvärvsarbete och väljer denna vård som ett "yrke" — nämligen när vederbörande är lämplig erhåller samaritutbildning eller instruktion i den mån sådan kan vara erforderlig och den ekonomiska uppmuntran som ges medverkar till att allmänt höja hemmets vårdstandard.

I vissa fall kan det vara lämpligt att verksamheten, under inseeende av kommunalt organ och i samråd med detta, omhändervas av särskild organisation på orten, t. ex. en aktiv handikapporganisation.

Vi vill dessutom framhålla behovet av fortsatta åtgärder för att underlätta anskaffning av lämpliga bostäder åt handikappade. Ty precis som åldringar råkar även många handikappade ut för att få en bostadsstandard som är lägre än den genomsnittliga. Men därtill kommer att olika slag av handikapp kan ställa särskilda krav på bostaden och dess belägenhet. Vid sidan av behov som t. ex. för rullstolsinvalider, föreligger andra specialbehov som måste uppmärksammas. Det kan bl. a. gälla vissa psykiska handikapp hos en hushållsmedlem, vilka medför behov av ett extra rum för familjen.

Problematiken har en vidare omfattning

Även om förslaget utan tvivel kommer att verksamt bidra till en förbättring kan vi samtidigt icke underlåta att inskräpa att problematiken avseende vård i hemmen av handikappade har en väsentligt vidare omfattning än som framgår av betänkandet.

Överhuvud taget har handikappgruppernas problematik icke närmare belysts

i arbetet. Nästan det enda som sägs är att de åtgärder som föreslås skall avse icke endast äldre människor utan även invalider. Vi vill uttala den förhoppningen att den ringa uppmärksamhet som ägnats åt handikappgrupperna i sakkussionen icke skall medföra att de kommunala organen förbiser att även handikappgruppernas behov skall tillgodoses inom ramen för här ifrågakarande verksamhet.

Detta är icke sagt för att kritisera betänkandet. Vi förstår att Socialpolitiska kommittén velat formulera ett enkelt och praktiskt förslag, avsett att snabbt få igång en väsentlig förbättring. Vi tror oss också förstå att kommittén själv väl inser behovet av ytterligare åtgärder av olika slag. Emellertid är det naturligt att vi använder detta tillfälle för att ge åtminstone våra antydningar om denna vidare problematik.

Vad vi här vill särskilt understryka är, att hur välkomna ökade möjligheter till *avlösningsservice* och liknande hjälp än är, så erfordras dock för rationell hjälp åt

handikappade i hemmen dessutom andra insatser av olika slag för vård, terapi, rehabilitering, träning och undervisning. Vi är alla medvetna om de trängande behov som föreligger av en utbyggd *kuratorservice*, av *sysselsättningsterapi*, given dels av sysselsättnings terapeuter och dels av *sjukgymnastisk behandling* i hemmen. För hörsel-skadade och döva med hörselrester fordras effektivisering av insatser för utprovning av lämplig apparatur och — icke minst — träning i användningen av densamma. För andra grupper krävs andra slag av medicinska insatser. Slutligen krävs det en övervakning av att barn, ungdomar och även vuxna som har behov av *skolundervisning*, *arbetsträning* och *yrkesutbildning* verkligen får all den hjälp i sådana avseenden som rimligen kan åstadkommas. Även i detta fall föreligger nämligen omfattande brister. Det förhållandet att vi har obligatorisk undervisning har nämligen ännu icke medfört att rätten till undervisning blivit i praktiken allmänt realiserad.

Forts. å sid. 10



I många hem kan det behövas avlösning för en hårt arbetande husmor — och det kan gälla alldeles särskilt om det finns svårt handikappade barn i hemmet. En husmor kan bli så hårt bunden att nödvändig planering, dagliga inköp etc. försummas — hemmets skötsel blir eftersatt.

Terapi, träning och rehabilitering åt handikappade i hemmen

Utökade direkta kontakter med hemmen gör det också möjligt för samhälleliga vårdorgan att få en bättre och mera konkret översikt av de hjälpbehov av olika slag som föreligger och att planera för en erforderlig förstärkning av vård- och hjälpresurserna. Hemkontakterna gör det även lättare för vederbörande organ att — dock utan tvång — med de handikappade själva, eller, där dessa är omyndiga eller psykiskt defekta, med deras anförvanter samråda om planeringen i det särskilda fallet för vård, terapi och rehabilitering — t. ex. slutna vård, vård i det egna hemmet, vård i fosterhem eller inackorderingshem, arbetsvård, arbetsträning, undervisning, utbildning, sysselsättning på skyddad verkstad, i vissa fall speciella medicinska insatser etc.

Om en utveckling av en sådan konsultations-service till hemmen och därav följande åtgärder i hemmen är en omfattande sak som inte på en gång kan utvecklas så långt som skulle erfordras, är det just därför bara desto mer angeläget att man snarast kommer igång med en systematisk strävan i denna riktning. Ty ännu återstår mycket att göra. Vi hänvisar till de många "glömda barn" som återfunnits vid specialundersökningar i Örebro och Västernorrlands län, företagna under ledning av medicinalstyrelsen. Ett annat exempel är de många döva med hörselrester som icke blivit tillvaratagna — och i varje fall icke på det stadium i barnåren när det varit lättast att få igång en naturlig språkutveckling. Utan tvivel måste efterhand utvecklas särskilda åtgärder för att närmare kartlägga de hjälpbehov som föreligger — exempelvis genom allmänna medicinska undersökningar av alla barn i 2—3-årsåldern. En av våra medlemsorganisationer, nämligen Riksförbundet Sveriges Föräldraföreningar för CP-barn, har redan gjort en särskild framställning till socialdepartementet i denna fråga, och i HCK förbereder vi f. n. ytterligare en framställning i detta ämne, som vi tror är av väsentlig betydelse.



Ett av skälen till att socialpolitiska kommittén icke i denna omgång beaktat de behov av resurser för terapi, rehabilitering, träning och undervisning av handikappade som vistas i sina hem, torde ligga i de praktiska problem som förorsakas av att dessa skilda uppgifter på den samhällsliga sidan omhänderhas av olika organ, av vilka vissa icke är primärkommunala. En del av dessa organ, t. ex. undervisningsväsendets, har f. ö. sina relationer med andra departement än socialdepartemen-



Hemhjälpn bör även ge transportservice, hjälp med kontakter utom hemmet för viss behandling, sjukgymnastik, tandvård och andra nödvändiga ärenden, men också för förströelse åt sjuka och isolerade.

tet. Otivelaktigt möter det stora svårigheter att finna organisationsformer som underlättar ett smidigare samarbete mellan skilda organ som har att från olika synpunkter tillgodose här ifrågavarande sammansatta behov. Emellertid har denna problematik numera åtminstone såtillvida förenklats, som både sjukvården och socialpolitiken sorterar under samma departement. Det synes angeläget att man nu utnyttjar den förutsättning en sådan samverkan och *partiell integration* mellan sjukvård och socialpolitik som departementsreformen ger möjligheter till. Det är en av förutsättningarna för att handikappvården skall nå erforderlig standard. Vi behöver här icke närmare erinra om huru den utbyggda förtidspensioneringen i hög grad aktualiserat behovet av sådan samverkan.

Personalrekryteringen — en flaskhals

Vi är väl medvetna om att personalbristen är det allra svåraste hindret för en utveckling av den vård och rehabilitering vi här har i tankarna. Vi förutsätta att samhällets personalplanering för vårdräkna starkt intensifieras. Särskild uppmärksammas under senare tid är den personalkris som i synnerhet gjort sig gällande på lasaretten, och där tagit en särskilt dramatisk form i och med att stora delar av platsresurserna fått stängas av på grund av otillräcklig tillgång i första hand på sjuksköterskor. Ehuru denna sjukhuskris synes vara mest synlig inom akutsjukvården är den av betydelse även

för åtskilliga handikappgrupper som har stort behov av god service från olika specialkliniker på lasaretten, t. ex. ortopediska kliniker, hörcentraler, talkliniker, barnkliniker etc. Inte minst är kapaciteten otillräcklig på ögonklinikerna, som ofta arbetar med utomordentligt långa väntetider, samtidigt som även tillgången på ögonspecialister utanför sjukhus är ytterligt knapp.



Dessutom berörs de handikappades intressen även av andra personalbristproblem, som, även om de just nu är mindre starkt berörda i den allmänna debatten, dock för dem är minst lika allvarliga. Hit hör bristen på psykiater och psykologer; endast en handfull läkare arbetar t. ex. i vården av psykiskt utvecklingsstörda.

Inte minst allvarlig är den kroniska svårigheten att få igång en utveckling av resurserna för öppen läkarvård utanför sjukhus. I all synnerhet gör sig dessa svårigheter gällande inom den taxebundna sektorn. Och just denna sektor är för handikappade särskilt betydelsefull. Ty dels lever handikappade ofta i svåra ekonomiska förhållanden, och dels har åtskilliga av dem behov av ständigt återkommande läkarkontakter, vilket ytterligare ökar betydelsen av att den läkarvårdskostnad som de belastas med håller sig inom måttliga gränser. När man vet att en mycket väsentlig del av den öppna läkarvården avser en liten minoritet av patienter som besöker läkare förhållandevis ofta (SOU

1963:21, sid. 157) och som till väsentlig del måste utgöras av gamla, handikappade eller eljest svårt sjuka, framstår det som synnerligen angeläget att den taxebundna öppna vården får väsentligt bättre resurser— och detta även utanför sjukhus. Den upprustning som här erfordras måste vara både kvantitativ och — t.ex. vad gäller väntetider och köbildning och i många fall läkararbetstid per patient — kvalitativ. Den taxebundna sektorn får inte ligga under i konkurrensen om de tills vidare alltför knappa personalresurser som kan åstadkommas för ändamålet. Ty i så fall skulle en tendens till skärpt social segregation i vården, till nackdel för många handikappade, lätt kunna bli följden.

Hindersam för handikappvården är vidare bristen på sjukgymnaster, arbetsterapeuter, sysselsättningssamariter, kuratorer, bandagemästare och andra tekniker av olika slag. Den utbyggnad av utbildningskapaciteten som börjat åstadkommas på senare år har uppenbarligen kommit alldeles för sent, och vi är inte övertygade om att utbildningsplanerna ännu motsvarar de stora behov och den mycket snabba efterfrågestegring som gör sig gällande ifråga om sådana personalgrupper. På samma sätt är det angeläget att utbildningsplaneringen för speciallärare, logopedier, logopedassistenter, yrkeslärare och yrkesmästare med specialinriktning på olika handikappgrupper etc. överses så att de motsvarar behovet.

◇

Emellertid är det inte bara utbildningsåtgärder som erfordras för att personalbehoven skall kunna tillgodoses. Det krävs också att arbetsvillkoren för t.ex. arbetsterapeuter, lärare, yrkesmästare, tekniker, kuratorer och andra fullt motsvarar de speciella kvalifikationskrav som måste ställas när det gäller vård och rehabilitering av handikappade. Och alldeles särskilt måste allt göras för att underlätta den kvinnliga personalens möjligheter att stanna kvar i sina respektive vårdyrken även som gifta. Också när det gäller samariter måste denna fråga uppmärksammas. Det måste vara lätt att alltför många av den sviker under sommarmånaderna — i synnerhet där de icke åtnjuter fasta deltidanställningar. Ehuru mycket gjorts under senare år för att planera olika åtgärder för att bättra tillgången på de skilda personalgrupper som är av betydelse för handikappvården, menar vi att det ännu inte gjorts tillräckligt. Särskilt vill vi understryka att *personalplaneringen*, som ligger i botten på utvecklingsproblemen, måste vara en kontinuerlig verksamhet, som förutsätter en ständigt fortgående översyn. Beaktas icke detta kommer de slutna vårdenheterna att i många fall ta



För vissa svårt handikappade, som inte kan använda allmänna kommunikationer, kan särskilda transporter ordnas för bl.a. arbetsplatser, t. ex. till skyddade verkstäder för svårt handikappade.

hela eller nästan hela den personalökning som blir, så att det inte blir resurser över för att utveckla vård och rehabilitering av handikappade som bor i sina hem.

Behovet av transporttjänster

För att underlätta vård av handikappade i deras hem och för att öka möjligheterna för handikappade till integration i det dagliga livet och arbetslivet, krävs också åtgärder av många andra slag. Vi har redan berört behovet av halvöppna institutioner, t.ex. daghem och dagsjukhus för vissa grupper. Ett annat sådant behov rör transporttjänster. Det behovet avser inte bara fysiskt rörelsehindrade, utan även blinda, psykiskt utvecklingsstörda och andra.

◇

Det som redan gjorts, t.ex. hjälp till anskaffning av invalidbilar och transporttjänster av andra slag, har varit av stort värde. Emellertid erfordras en fortsatt utveckling. Bidrag till taxiresor för handikappade med arbete utanför hemmen, vilket i vissa fall kan vara en lämplig och även ekonomiskt försvarlig hjälpform. Detsamma kan gälla om särskild busstjänst för handikappade som skall färdas till skolor, till daghem, skyddade verkstäder eller vanliga arbetsplatser. I sådana transporttjänster bör vidare ingå, dels att

underlätta den dagliga livsföringen, dels också att tillgodose ett rimligt rekreationsbehov för handikappade. Stundom kan också behov föreligga av särskilda hjälpare som avlösare till sådana familjemedlemmar som eljest kan biträda vid transporter.

Ett annat behov är *hjälp till dagliga inköp* som många handikappade är i behov av. Allt efter förhållandena torde den ofta kunna samordnas, antingen med samaritjänsten eller med transporttjänsten.

Samverkan med handikapporganisationer

Den översikt som här presenterats är naturligtvis icke på något sätt fullständig. Den kan så mycket mindre vara det eftersom behovet ofta är olika för skilda handikappgrupper och på olika platser.

Vid de av kommittén föreslagna åtgärdernas verkställighet bör samarbete sökas med handikapporganisationerna. Olika enskilda handikapporganisationer och lokala samarbetsorgan inom Handikapporganisationernas Centralkommitté (HCK), som finns ute i landet, besitter en omfattande kunskap om olika konkreta behov och även erfarenheter av skilda metoder man hittills sökt utveckla — och behöver utveckla vidare. Ett sådant samarbete kommer otvivelaktigt att ge ett utbyte av ömsesidiga erfarenheter, ägnade att föra utvecklingen framåt på alla de områden som berörts i detta remissyttrande.

Handikapporganisationernas Centralkommitté (HCK) med remissytttrande över Socialpolitiska kommitténs förslag om statligt stöd till hemhjälp åt äldre och invalider (Stencil 1964:1 Socialdepartementet).

Bakom Handikapporganisationernas Centralkommitté (HCK) står drygt 65.000 medlemmar i följande 7 organisationer:

Hörselrämjandets Riksförbund

De Vanföras Riksförbund (DVR)

Riksförbundet för Utvecklingsstörda Barn (FUB)

Riksförbundet för Svensk Epileptikervård

Riksförbundet Sveriges Föräldraföreningar för CP-barn

Riksförbundet för Hjärt- och Lungsjuka (RHL)

Svenska Multipel Skleros-Föreningarnas Riksförbund

● PÅ FINSK MARK:

Saara Kuitunen är den berömda Nobel-författaren F. E. Sillanpääs äldsta dotter. Hon är till yrket ekonom, men gifte sig redan som ung. I familjen har hon haft en krävande uppgift som moder av en stor barnfamilj. Samtidigt har "författarmästaren", som redan nått en hög ålder, bott hos henne. Saara Kuitunen är själv känd som stor litteratur- och musikkvinn och framför alla som god uppfostrare för en barnskara på sex barn.

Fru Saara Kuitunen, makan till avdelningschefen i Nordiska Föreningsbanken och vår berömda Nobel-författare F. E. Sillanpääs äldsta dotter, mottar oss lugnt i tamburen i hennes egnahemshus på ett sätt, som är typiskt för henne, får en att



Finsk husmor i närbild, har ett yrke, men är ändå nöjd med att vara hemmafru.

Mor i stor familj har egen tid

av ERKKI VOURELA

ana, att hon är från bondmiljö i Satakunda. Hennes jämnmod, vänlighet och värdighet gör ett lugnande intryck på gästen. Saara Kuitunen får intervjuaren att omedelbart kasta bort sina vanliga vapen och fördomar. Otvunget leder hon gästen in i ett hemtrevligt vardagsrum, på vars väggar bokhyllorna löper omkring. Där finns det också konstverk: målningar, skulpturer och så vidare.

Det är nu den stunden på dagen, då fru Kuitunen har så kallad "egen tid." Fyra barn går redan i skola, den äldsta dottern — en studentska — har sina föreläsningar vid universitetet, bara den yngsta ungen — en typisk gosse av Sillanpääs släkt — är ännu hemma hos mor. "Taata" (morfar, den allmänt använda dialektformen i Finland av F. E. Sillanpää) är i sitt rum i övervåningen och vilar. Vi anser det inte vara befogat att störa honom. I stället sitter vi hemtrevligt i fru Saaras sällskap och pratar om helt vanliga saker. Man märker i allt, att vår värdinna, trots sin ekonomiskolning, helt ägnar sig åt sin familj. Smidigt och utan överdrift berättar hon om nutida husfruars många bekymmer, som koncentrerar sig huvudsakligen på familjens normala ärenden: uppköp, skolomkostnader, överhuvudtaget på vardagens tusende frågor.

Saara Kuitunen klagar och pustar inte, fast hon yppar tydligt sådana saker som säkert sysselsätter stora familjers mödrar överallt i Finland.

— Det finns så mycket vardagligt, som kräver mors deltagande och organisationsförmåga. Måltiderna är en fråga, som med-

för många problem, eftersom det är svårt att ordna tiderna för dem i en stor familj med många skolbarn.

— Till all lycka är jag en relativt praktisk människa. Dessutom gör jag nästan ingenting utan planer, med detta är jag rentav strängt petig. En systematiskushållning förutsätter planering, och ett konsekvent arbete.

— Ni må tro, så här får jag dagligen



Familjen har radat upp sig till plåtning.

ledig tid, ibland t. o. m. två timmar. Under min fritid läser jag eller gör någonting liknande. Annars är jag inte alls övertygad om mina medsystrars påstående, att en stor barnskara tar en husfru all hennes tid. Jag känner till det på mig själv och mitt liv. Naturligtvis är det förstådligt, att man har mycket arbete och alltid kan syssla med någonting — mycket har man

att göra i en stor familj, men jag tycker, att husfrun är inte bara en maskin eller ett biträde, som arbetar utan att vila.

— Jag har skött om mina saker så och utan biträde, att jag ändå dagligen får några stunder för mina egna intressen, av vilka litteraturen är närmast mitt hjärta, naturligtvis. Men så struntar jag i allt, vad är onödigt och obetydligt, med vilket man måste syssla, men som inte verkar avgörande på själva helheten. Jag har en verklig *arbetstabell* och klarar min uppgift med dess hjälp, relativt behändigt, vill jag säga.

— Jag kan visserligen inte påstå, att jag alltid kan hålla mig i nivå med litteratur — och det är inte heller så nödigt.



Berömda F. E. Sillanpää med dotterson i förtroligt samtal.

Nuförtiden utkommer det för mycket "fullkomligt onödig läsning", man har inte tid för den. Selma Lagerlöf är min favoritförfattarinna — överhuvudtaget sällskap jag gärna med klassiker.

På bordet vid soffan ligger en hel stapel av böcker, som ligger till grund för Saara Kuitunens yttrande.



— Ja, verkligen det är tryggt att läsa god litteratur, sådant, som har redan gulnade sidor och bokens utstyrsel har blivit sliten i flitig användning, sådana böcker är en verklig skatt. Deras förkunnselse är ny och levande. Nog granskar jag dagens litteratur på ett normalt sätt och jag har många vänner bland unga författare — det finns många märkliga begåvningar, men mycket, överraskande mycket finns av "ytskum" i den nutida litteraturen.

— På teater och konserter går vi, min man och jag. Men det kräver redan mera

både tid och annat — att följa med dessa saker är inte så enkelt tycker vi.

Fru Kuitunen är intresserad av allt gammalt, även av folkkultur, för doktor Sakari Pälsi tillhör familjens närmaste vänner, och av honom har Saara Kuitunen säkert fått mycket impulser. Bakom dörarna till silverskåpet i vardagsrummet döljes värdefullt gammalt glas och porslin.



— Jag har haft lycka med mig i uppköpen, glas har jag hittat i Helsingfors inköps- och försäljningsaffärer, i detta avseende är jag en människa med fint väderkorn och nästan anar, vad som finns i olika affärer. Dessutom har jag en mängd föremål, som gått i släkten och dem anser jag vara ytterst dyrbara av rentav pietetsfulla skäl.

Saara Kuitunen visar sin glassamling med en sällsynt hängivenhet och sakkänedom. Hon har förskaffat sig grundliga uppgifter om föremålen hon äger och ser på dem med kärlek. Familjen Kuitunens hem berättar som helhet om värdinnans intressen, som är uttryckligen förknippade med hemmet. Hemmet är rent, personligt och en "bondbalans" förenad med en modern stadsbostad. Saara Kuitunen kan skapa atmosfär omkring sig och denna atmosfär är något som man inte får med hjälp av inredningsarkitekter eller experter; den växer inifrån.



Förmiddagen i familjen Kuitunens hem blev mycket givande. Husets värdinna talar om sin familj med kärlek och just till denna familjekrets hör "Taata" Sillanpää som en av de käraste, som så härligt och på ett minnesvärt sätt skrivit om sin egen familj, sina barn och sin förstfödda Saara i boken "Änglarnas Skyddslingar".

Får man då sammanfatta den bästa vägen för sin färd här just i en sådan atmosfär och omgivning: kärlek, energi och rätt inställning till sakerna är dygder, med vilka man avgör många svåra och kvistiga problem.

Saara Kuitunen, mor i en stor familj — en humanist av en Satakunda släkt — tack så mycket för samtalsstunden!

Schacklösning

Lösning till A. P. Guljajevs schackproblem på sid. 20.

1. Kh3—g2! Inledningsdraget möjliggör två svarta tornschackar: 1. —, Tg7†. 2. Lg5†, Th7. 3. Lf6 matt och 1. —, Ta2†. 2. Ld2†, Kg7. 3. Dh6 matt. Dessutom finns varianterna 1. —, Ta1. 2. Lc1†, Kg7. 3. Dh6 matt och 1. —, Tf7. 2. Lc1†, Kg7. 3. Dh6 matt och slutligen 1. —, Th7. 2. Da1† osv. En uppgift av den klassiska skolan.

Maskerad parnass på grönbete

Vill man läsa maskerad litteraturhistoria ska man ta del av Erik Asklunds fristående fortsättning på förra årets bok om Bröderna i Klara. Nu har han flyttat ut i grönskan med sina bröder. Upptakten i den senaste boken *Livsdyrkarna* sker dock på ett järnvägståg, där bröderna, maskerade under olika namn, reser till Köpenhamn. Vid det tillfället rör det sig främst om tre. Ankaret i gänget är Nils Göing, eit mellanting mellan rallare och diplomat, välputsade skor och blankskinande portfölj ifråga om utseendets aristokratiska del, men där slutar också det diplomatiska. På huvudet har han en hatt med så breda brätten att mängden på Centralen

av "Den arbetslöses jul". Därav kan vi förstå att vi befinner oss i 30-talet och inte i "överflödets samhälle".



De åkte vidare till Köpenhamn och presenterade ny svensk dikt och om den tidens tongångar får vi en uppfattning då Fabian Fallin med frånvarande blick, stirrande mot det svarta kupéfönstret deklamerar med hög, men hes röst:

Jag kom på orätt tåg i världen.

Det är så svårt att hitta rätt.

Nu har jag åkt och åkt, och färden går bara vidare, och det är nätt och jämt man får sitt huvud luta, och ingen har returbiljett.



Erik Asklund berättar om unga författare i 30-talets Sverige.

reagerar märkbart — röd slips och långt hår gör sitt till för att framhäva den halvt bohemske, halvt strikte och saklige litteratören.



Andre man upplever vi under täckelsen Fabian Fallin med keps på huvudet, grå damasker kring de magra benpiporna och en blå sidenhalsduk virad kring den långsmala halsen. Tredje mannen — berättaren själv — heter Elon Park i svart cheviotkostym, som är "nyklippt", dvs. han har klippt av de trådlitna kanterna på byxslags och ärmar med en brodersax. När Fabian Fallin, som är en smula världsfrånvarande ifråga om resebestyr, går igenom fickorna för att hitta biljetten plockar han upp bl. a. en vinflaska, inviad i en strumpa och ett solkigt exemplar

BOK

För unga diktare var det dock i och för sig lustigt att någon gång resa. Annars var det hyresrum, trista bakgårdsutsikter och trappspring på redaktioner och förlag. Och var man "livsdyrkare" måste det naturligtvis levas också mellan varven. En stor stimulans var det kamratskap diktarkretsen odlade. Denna samkänsla fördjupades på sommaren, då Elon Park på sitt sommartorp såg sina kolleger droppa in, då och då, i den gröna oasen, fick bada storstadsdammet av sig, äta och dricka till fågelsång och citat ur medhavda manus. Här skymtar hela den parnass, som blev fältherrar på bokdiskarna så småningom och är det alltså. Ungt folk inom litteratur och konst i en fallfärdig stuga, som nödortfött rustats upp till ett gästhem under korta, men intensiva sommarmånader. Den unge, finurlige Elon Park, snäll och inte så litet omtyckt av fruntimmer, var en förträfflig värd för diktarbröderna. Och ur den friska sommargrönskan och diktarkretsen har han som ett flitigt bi sugit honung till en alldeles förträfflig bok också. Inte alls dåligt av Elon — den som spar han har diktartstoff som numera inte är vardagsmat. Av 30-talets diktartreffar blir 60-talets diktarpengar och det unnar man gärna berättaren själv.

Forts. å sid. 20

KORT OM RÖKFARAN...

Rapporten från USA om sambandet mellan cigarettökning och lungcancer bygger på material av 1.123.000 rökare som var sjuka. Av dem har 37.000 avlidit sedan undersökningen började. Följande slutsatser har dragits ur undersökningen:

1. Cigarettökning kan ha följder för fostren om gravida mödrar röker.
2. Dödligheten är proportionell mot cigarettkonsumtionen. Den som röker 5-10 cigaretter har 40% högre dödsrisk än icke rökare, den som röker 10-19 cigaretter dagligen har motsvarande siffra på 70% — storrökarna med två paket per dag eller mera har en överdödlighet på mellan 90 och 120%.
3. Överdödligheten bland cigarettökarna hänför sig till lungcancer, luftrörskatarr, emfysem, strupcancer, muncancer, halscancer, magsår och cirkulationssjukdomar.
4. Cigaretter är den vanligaste orsaken till lungcancer och kronisk luftrörskatarr.
5. Dödligheten i cirkulationssjukdomar var högre bland cigarettökare.
6. Piprökare riskerar muncancer — annars är pipa och cigarrer ofarligare än cigaretter.
7. Nikotinet inverkan på nervsystemet ökar rökbehovet.
8. Den inandade gasen är skadlig för luftrören.
9. Ingenting bevisar att filtercigaretter är mindre riskabla än andra.
10. Lungcancer kräver nu 41.000 liv årligen i USA — antalet trafikdösoffer är 38.000 om året.

Nådiga — eller rättare "onådiga" — luntan från USA om tobakens skadeinverkan har satt fart på debattlusten i vida kretsar. Den 387 sidor tjocka rapporten omfattar material, samlat under 14 månaders vetenskaplig möda. Forskarna lär ha suttit instängda i en källare med sitt arbete för att vara oåtkomliga för en "för-förisk tobaksindustri." I en radiodebatt nyligen drog professor Sven Hultberg ut några siffror ur den tjocka rapporten för att ge meddebattörerna något att bita i.

— Den totala dödlighetsrisken hos cigarettökare är 70 procent högre än hos icke-rökare när det gäller hjärtkärlsjukdomar och 500 procent högre ifråga om luftrörssjukdomar och tusen procent högre när det gäller lungcancer.

De här siffrorna trodde nu inte direktör Olof Söderström i Tobaksbolaget så mycket på — man måste skilja på ett rent statistiskt samband som här och ett orsakssamband, var en av hans teser i tobakens försvarstjänst.

Och så bollade man vidare med siffrorna och sina egna mänskliga svagheter. Generaldirektör Arthur Engel i medicinalstyrelsen var inte så imponerad av de röksugnas svårigheter — "det är inte svårt att sluta, tror jag", sa han kort och avmätt till sina vänner kring debattbordet, där också en del rökringar slingrade sig mot taket.

Nästa drabbning vi upplevat var det s.k. nikotinmötet i Wennergren Center, jätteskrapan i Stockholm, där 30 forskare från olika länder talade om "storrökare och bröstsmärtor". På mera lärt språk talar man om "tobaksangina" (populärt uttryck för angina pectoris — smärtor i



Den här varningsstavningen hissade Riksförbundet mot Tobaken för åtta år sedan. Den tycks av allt att döma inte ha skrämt så särskilt många.

USA-rapporten sätter fart på debatten kring våra rökvanor



Pipa eller cigarett? Ja, pipan lär vara på fröryckning, även bland kvinnorna, rapporteras det.



hjärttrakten). Docent Beril von Ahn inledde med att tala om storrökarens ve-dermoder.

De storrökare som blivit överkänsliga för någon eller några faktorer i röken kan ha kvar symtom på tobaksangina i flera månader och är även sedan de slutat att röka. Trots att deras hjärtan är friska!

— Jag har iakttagit en storrökare hos vilken dessa besvär gav med sig först tre år efter det han slutat att röka.

— En annan men sällsynt form av tobaksangina yttrar sig i att smärtor i bröstet kan utlösas av så litet som ett eller ett par bloss. Denna form förekommer endast hos hjärtsjuka. Hos dem reagerar kranskärlen tvärtemot vad som är normalt vid rökning, i stället för att vidgas drar de ihop sig och ger upphov till en verklig angina pectoris med allvarlig rubbning av hjärtfunktionen.

Att allergiska faktorer kan ligga bakom anginasmärtor påpekades redan för ca 30 år sedan av en amerikansk forskare, dr Joseph Harkavy. Men det är först på de senaste åren man på allvar börjat uppmärksamma detta samband. Vilket kan verka förvånande, ty varför skulle en storrökare lika väl som andra människor som mera kroniskt utsätts för vissa ämnen till sist inte kunna bli allergisk mot röken.

Professor Hugo Theorell påpekade bl. a. att diskussionerna om den cancerframkallande effekten av tobaksrökens tjärämnen undansymt studiet av själva nikotinet verkningar.

— Men det är ju ändå för att få i sig nikotin som folk röker, sa han.

Normalt har nikotinet en stimulerande

verkan på såväl blodkärlen, såtillvida att detta gift verkar vidgande på blodkärlen, som nervsystemet.

Dessa effekter nås bl. a. genom att nikotinet ökar utsöndringen av binjurehormonet *adrenalin* (kroppens "gaspedal"), vilket vidgar blodkärlen och därmed leder till ökad blodcirkulation. Här har vi ett samband med talet om att rökare "lever fortare" än andra.

En intressant nyhet är att svenska forskare klarlagt var nikotinet tar vägen i kroppen. Detta har gjorts av professor Carl Schmiterlöv och dennes medarbetare docent E. Hansson vid Veterinärhögskolan.

De har visat att en stor del av nikotinet söker sig till hjärnan och gör det mycket snabbt efter ett bloss. För att sedan försvinna därifrån lika snabbt ungefär. Redan efter 5-10 minuter har nikotinhalten i hjärnan sjunkit kraftigt.

Här har vi alltså en förklaring till att rökare under intensivt tankearbete lätt blir kedjerökare.

Undersökningarna som gjorts huvudsakligen på möss och råttor med en metod att använda radioaktivt märkta nikotin-isotoper som utarbetats av docent S. Ullberg, visar vidare att nikotinet i stor mängd också går till binjurarna och muskulaturen.

De svenska forskarna har också klarlagt att nikotinet nedbryts fortare i hjärnan än i andra organ, och att det vid denna omvandling snabbt övergår till en rad jämförelsevis ogiftiga produkter, som lämnar kroppen via njurar och avföringen.

— Det finns ingen anledning att tro att dessa förhållanden skulle vara annorlunda hos människan än hos försöksdjuren. Försök som vi gjort på dräktiga djur visar vidare att denna distribution av nikotinet är densamma hos fostret, säger professor Schmiterlöv.

Allt detta var mycket stimulerande och upplysande att ta del av. Men vetenskapen i sig om nikotin och hjärtsmärtor tycktes ändå inte förmå att dämpa röklusten. De flesta experterna vid "nikotinmötet" rökte mycket intensivt under diskussionerna. Medicinalstyrelsechefens ord — "det är inte svårt att sluta, tror jag" — tycktes med sin rättframma saklighet inte ha någon resonans i denna nikotinexperternas världsförsamling. Inte ens den söta flickan, som påstod att det är först i medelåldern man börjar besinna dödens allvar, kan åberopas som sanningsvittne. Hon skyllde på ungdomens oförstånd. Det var hennes försvar för sina rökvanor. Men vad ska då nikotinexperterna i Wennergren Center skylla på — inte kan de väl åberopa okunnighet och de flesta var långt inne i den "kloka" medelåldern!

Vårt torp är inte vårt, det är allmän egendom, det har min man bestämt och det är hans torp. Han hade det långt innan jag kom in i hans liv, så de två äro ett och vill inte ha någon inblandning i sina privata affärer.

Min man är med i stadsfullmäktige och så är han konstnär, så alla i vår lilla stad känner honom och alla, nästan, känner också torpet. Vi sitter i ett glatt sällskap på Stadt bestående av alla min mans vänner och några ovänner. Han känner nämligen alla, hög som låg och mitt emellan människor.

Vi har klarat av hela samtalskonversationen från Strindberg till Renoir, så det är dags att lämna de högre sammanhangen och övergå till något mera fattningsbart.



Då säger min man: — Ni måste komma ut och se på torpet, mitt målartorp, lägg märke till att det alltid är hans torp, aldrig mitt. Han skriker ganska högt, för på Stadt kan man skrika över borden, skåla, skriva lappar till gamla kompisar och ha mycket trivsamt. Nu är jag inte riktigt säker på hur doktorn och elektrikern och stadsfiskalen och "Frasse som jobbar på posten" har tänkt sig torpet. Kanske som jag hade tänkt mig det. Blå fönsterluckor, röda begonior, vita gardiner, blårutiga dukar, blanka kopparkannor.

Men jag vet med bestämdhet att dom fick ändra på denna uppfattning så snart dom fick se det.

Det är möjligt att torpet och jag kunde blivit vänner, men vi får inte för min man. Torpet är lojalt mot honom och därför är det aggressivt mot mig. Det är besatt av spöken och kusliga avsikter och har hela 1600-talets auktoritet bakom sig.



Det var sommar, första gången jag gjorde torpets bekantskap. Men jag hade glömt att jag var gift med en konstnär. Systemet skulle vara överlyckligt om alla dessa tombuteljer kunde återkomma dit. De hade invaderat torpet. De stod överallt, bakom bord och stolar och förhängen ända ut i den lilla trappan.

Fönsterluckorna var verkligen hederligt blå, syrenerna slog ut som ett böljande hav, koltrasten sjöng. Torpet var lågt och satt och neg djupt i seklers grönska på fädernas jord med kaprifoliumrankor som en hatt



Spindelväv kring torpet

av MARIANNE HELLMÉR

över taket. Det hade massiva bjälkar sen Karolinernas tid, golvplankorna knarrade.

Men inuti var torpet ingen idyll, den var bara skenbar. Det fanns också en liten kvarnå som brusade hemskt och farligt alldeles i närheten. Jag var besegrad redan när jag trädde in i stora rummet med skurhink och borste och goda föresatser. Tapeterna flagade, gamla målningar stod gömda i varje vrå, golvtilljorna rök av damm som Karl den XII:s alla krigarbussar stormat genom rummet, dammet var nog lagrat sen 1600-talet.



Ett skynke av säckväv som dolde min mans privata lilla skräckkabinett, gömde allehanda ruskigheter, trasiga ramar, tomma bensindunkar, en skraltig kamin, små mösshål och en yxa.

Men hur mycket jag än städade målade och sydde gardiner så hade jag en liten känsla av att torpet skrattade åt mig, ett litet burleskt torps skratt bakom murgrönan, eller kanske det var ett spöke?



På kvällen var det iskallt och hemskt. Skuggorna lägrade sig i alla vrår, mest bakom min säng, där en spindel bodde bakom en gammal tavla, som jag inte tordes röra.

Vi tände stearinljus och fotogenlampor. Det var mycket pittoreskt när jag dukade fram sill, sardiner, ost och dricka på det runda bordet som fått blårutig duk. Men klockan tolv, spöktimmen, började det knäppa i knutarna, susa och prassla i väggarna. Min man bad mig komma med ut och se på fladdermössen som bodde under taket. De var alla svarta, ljudlösa, och iskalla när de snuddade förbi oss. Sedan satte min man för alla luckor så det skulle bli mörkt i köket där vi låg, och det verkade som underjordiska gångar ledde under golvet. Som kronan på verket

Teckningar:
ELSIE-BRITT STENQVIST

stälde han yxan vid dörren som aldrig sett en nyckel. — För här kommer inte en jäkel in när jag är här...

◇

Jag kröp djupt under täcket och hörde hur spisen suckade eller var det bara vinden i skorstenen? Och jag tänkte på att ute var det ljus sommarnatt, blomdoft, koltrastsång, och här låg jag bortom all ära och redbarhet, ingen telefon, inget elektriskt ljus, en brunn på andra sidan vägen borta vid hedenhös. Tänk om det började brinna, tänk om det kommer spöken bakom det blå skåpet, men dom kanske var trevliga i så fall. Torparfolk från 1600-talet i vadmalskjolar, rutiga chaletter, sjöskumpipor! Rätt som det var stod det kanske en liten gumma och kokade kaffe i den där kopparpannan på spisen... Jag tänkte det hemtrevligaste jag kunde för att lugna mig själv, jag drack upp den sista sockerdrickan, stod med iskalla tår på brädgolvet, svalde lugnande tabletter och ett par bamyl och en kanelbulle och dök tillbaka i sängen igen.

— Det bor en grävling vid sågen, sa min man dystert. Och det finns massor med ormar bakom kåken...

Varefter han somnade. Jag satte mig käpprak upp igen och lyssnade. Tänk om det kom en galning rusande med några sådana där otäcka trädgårdsredskap som fanns gömda över-

allt där dom inte borde vara, sågar och liar och trädgårdssaxar, tänk om min egen man blev snurrig och ville dränka mig i kvarnån...

◇

Min man snarkade, vinden brusade, fladdermussen gnolade, koltrasten sjöng, jag såg en springa av ljus leta sig in över golvtilljorna. En bil susade förbi på vägen, en riktigt verklig bil, och jag somnade. Spökstämningen svepte ut genom dörren på morgonen och försvann bakom syrénhäcken. Kaffet doftade, gräset ångade av klöver och skära lupiner, gardenerna fladrade så nått.

Men torpet visade sig alltid från sin sämsta sida när doktorn, och stadsfiskalen, och Frasse som jobbar på posten kom ut. Kallt och spindelvävruskigt, utan vatten, det tog en timme att koka potatis på fotogenköket. Och det var då jag började upptäcka att det var allmän egendom.

◇

Min mans vänner (och ovänner!) började ta sig för saker på torpet. De kom ut och satte potatis och rädisor, klippte häckar, tog våra rosor till fruar och frillor. De kom i bil och de kom alla tider på dygnet och väntade förplägnad iform av nykokt potatis, sill, starköl och konserver. När de kom bullrade de glatt — Hur har torpfolket det?, jag skulle bara se om mina rädisor tar sig, det ser ut



Morgondikt

Tidig morgon

på min trapp

såg jag vinden

smeka gräset

såg jag gräset

rysa med välbehag.

I den djupaste tystnaden

såg jag daggen födas.

För ett ögonblick

— stum och ordberusad —

kände jag mig överens

med gårdagens händelser.

WIVI LINDÉN

att bli gott om äpplen, jag ska hjälpa dig att plocka.

Min svägerska och sväger hade torpet som rastplats för sina bilutflykter, de anlände med termosflaskor, hund- och förutfattade mening- ar om vårt sätt att möblera!

Min svägerska gick ned i potatislandet och grävde raskt upp två kg potatis, min sväger bad om ursäkt, men han hade varit inne i köket igår när det hällregnade, ja han hade en gammal dyrknyckel.

◇

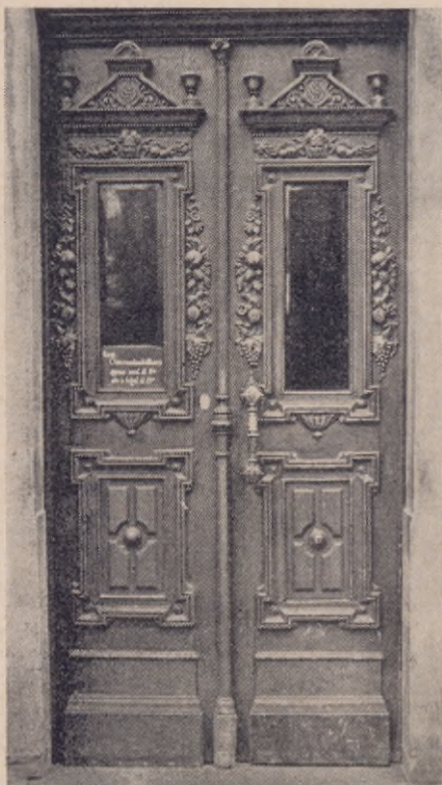
Den enda som höll god min i elakt spel var torpet. Det satt där och neg pillemariskt i det höga gräset, som intet i världen angick det.

Men de väldgästande övernattade aldrig, så fort det började mörkna och forsen brusade och fotogenen började ta slut och det bara fanns två glas vatten kvar, så drog de sin färde igen. De satte sig i sina bilar med barn och blommor och påsar med våra äpplen och vinkade ajö.

Kanske de inte ville ha besvär med primusköket, eler brunnsvattnet, eler var de kanske trots allt rent av rädda för spöken...



Jag satte mig upp... tänk om det började brinna, tänk om det kom spöken bakom det blå skåpet...



● DETTA ÄR ÖSTERMÄLM:

Stadsdelen som blev en myt

Gamla Stockholmsfotografier berättar att Ladugårdslandet för hundra år sedan mest liknade ett fiskeläge med sina små träkåkar, plank och branta backar. Trädgårdar och tobaksland omgav ofta bebyggelsen. Trafiken var av ringa omfattning; gräs och groblad fick tillfälle att breda ut sig på gatorna. Getgummorna kom dragande med sina djur direkt till kundens dörr och mjölkade dem på tröskeln. Den verkliga staden låg nedåt Drottninggatan och Staden mellan broarna. Bekvämligheten lämnade mycket övrigt att önska: vattenhämtningen, avloppen och stanken var stora bekymmer.

Det var både idyll och misär. Från mitten av 1800-talet började dyna-

miten släta ut terrängen och utplåna småstadskaraktären. Med nitroglycerin i stället för somtidigare svartkrut kunde man bygga som man ville. Nu skulle här resas en kontinental stad.



Överallt rev man ned och byggde upp. Gatorna blev belagda med tuktad sten och 1883 började man dra in elektrisk belysning i staden. Två år senare beslutade stadsfullmäktige om namnet Östermalm. 40.000 människor bodde där då, mer än 20 % av Stockholms befolkning.

Den stora invandrarströmmen från landsbygden med åtföljande över-skott på arbetskraft gjorde att husen



Överst: Morgonritt i Strandvägens allé.

Författaren Bo Bergman på besök på Östermalmsgatan 63.



Texas Ljungberg, socialreformator, dömd för majestätsbrott, har en lång tid bott på Östermalm.

består av romantiska borgar, renässanspalats och barockslott. Våningarna är lika stiltrogna som fasaderna. Nu blir det fint att bo på Östermalm, men det är mest utsocknes som flyttar hit: träpatroner, industriägare, godsägare. Om hundra eller ett par hundra år kommer Strandvägen att vara en arkitektonisk sevärdhet i samma grad som Skeppsbron, ett vittnesbörd om en epok som sträckte sig från 1886 till 1911, då det sista huset blev färdigt.



Det är Pär Wästberg som tecknat detta historiska perspektiv i sin bok "Östermalm", en högintressant bok som framför allt är en skildring av stadsdelen av i dag: hus, gator, människor och våningar. Lennart af Petersens har illustrerat med ett 80-tal helsidesfotografier som omdaning av staden i många fall redan gjort unika. (Wahlström & Widstrand 68:—).

● Av Nils-Eric Björsson

Östermalm är för många detsamma som orättvisa, tom prestige, lyx och vulgaritet — en stadsdel befolkad av blånästa grevinnor och linkande överstar, rovfåglar som klamrar sig fast i stora våningar. Hur är det med verkligheten bakom myten? frågar sig Wästberg.

Han granskar myten i statistikens ljus: klichéer som talar om Östermalm som åldringarnas, de borgerligas, de rikas och de stora våningarnas stadsdel.



Bilden av de stora glesbebodda våningarnas stadsdel finner han vara välgrundad. 13 % av alla bostadslägenheter på Östermalm är på 5 rum och kök eller mera. På Söder är för-

Forts. på sid. 25



Hovfröken Brita Steuch har hela sitt liv bott på Sturegatan 20. Huset revs 1962.

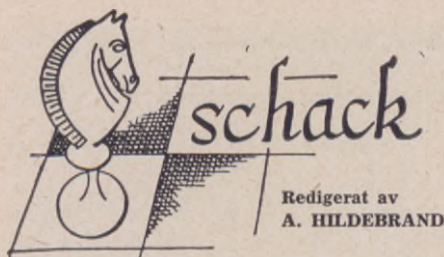
på Östermalm kunde uppföras med lägsta tänkbara kostnader. Man har exempel på hur arbetare kunde avskedas, då de begärde att få ut sin lön i kontanter.

När Strindberg 1890 återvände hem från utlandet fann han stadsdelen vräkig och skrev bl. a.:

"— — — palatser som Rhentraktsborgar, milliardhus, Berlinerstil, torn och spiror och järntrådkorgar, gallerfönster som trotsa fil. Allt är skyddat, solitt och präktigt, och som bakgrund syns en kasern. Fosterlandet är vordet mäktigt, kryat upp sig med blod och järn."

Men det dröjde inte förrän Strindberg flyttade till det nya; han kom att under åren få nio olika adresser i stadsdelen.

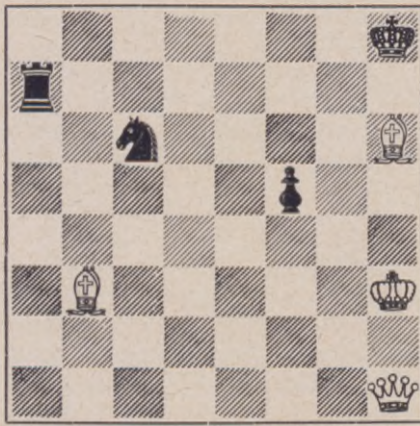
Men det är först när Strandvägen anläggs som det nya Östermalm fullbordas. Strandvägen blir ett paradmonument över sekelskiftets byggnadsstil, den självmedvetna industrialismens minnesmärke. Strandvägen



PROBLEM

av A. P. Guljajev

Boken "Valda problem och studier" 1956



Matt i 3 drag

Den ryske problem- och studieförfattarens ytterst eleganta 8-pjäsa-re bjuder på ett svårfunnet inledningsdrag och fem trevliga varianter. Efter att ha löst uppgiften kan ni kolla varianternas riktighet på sidan 13.

ORANG-UTANG

är benämningen på en mindre vanlig spelöppning som börjar med draget 1. b2-b4. Detta spelsätt är ganska lite utforskat och erbjuder därför goda möjligheter till spel "på egen hand" utan att följa några teoretiska mönster. Spelöppningen 1. b2-b4 har hittills belysts i tre specialverk. Dels på tyska av mästaren Schiffler i början på 50-talet, dels på svenska på en i följd på Schackbulletinens förlag i Uppsala utgiven liten volym betitlad "1. b2-b4" och dels på ryska i mästaren A. Sokol-skijs alldeles färskta monografi över denna spelöppning. Ur den sistnämnda boken hämtar vi nedanstående vackra parti.

Spelat i Minsk 1958

- | | |
|----------------|-----------------|
| Vit: Sokolskij | Svart: Strugatj |
| 1. b2-b4 | e7-e5 |
| 2. Lc1-b2 | f7-f6 |
| 3. e2-e4 | — |

Denna skarpa fortsättning för till den s.k. gambitvarianten, där vit offerar en bonde för att komma till snabb pjäsutveckling och ev. angrepp.

- | | |
|-----------|--------|
| 3. — | Lf8xg6 |
| 4. Lf1-c4 | Sb8-c6 |
| 5. f2-f4 | — |

Ytterligare ett bondeoffer, som är vits mest logiska angreppsfortsättning. Mindre bra vore 5. Dh5†, ty på 5. —, g6. 6. Dh4 följer Le7 och f6-f5.

- | | |
|-----------|--------|
| 5. — | e5xf4 |
| 6. Sg1-h3 | Sg8-e7 |

På 6. —, De7 kan följa 7. Ld5, Se5. 8. Sxf4, c6. 9. 0-0! osv.

- | | |
|-----------|---------|
| 7. Sh3xf4 | Sc6-a5? |
|-----------|---------|

Ett feldrag i en svår ställning, men det

är inte lätt att se, hur svart skall parera hotet 8. Dh5†.

- | | |
|------------|---|
| 8. Lb2xf6! | — |
|------------|---|

En mindre vanlig ställningsbild. Redan efter 8 drag har vit påbörjat ett direkta kungsangrepp med sina två löpare i slag. På 8. —, gxf6 följer nu 9. Dh5†, Sg6. 10. Sxg6 med lätt vinst och på 8. —, Sxc4 kommer i fråga såväl 9. Lxg7 som 9. Dh5†. Intressant är varianten: 8. —, Sxc4. 9. Dh5†, g6 (eller 9. —, Kf8. 10. Sg6†!). 10. Sxg6!, Sxg6. 11. Lxd8, Kxd8. 12. Db5!, Sa3. 13. Da4!, b5. 14. Db3, Sxb1. 15. Dxb4 osv.

- | | |
|------------|--------|
| 8. — | Th8-f8 |
| 9. Sf4-h5! | — |

De vita löparna är fortfarande angräpnade.

- | | |
|------|--------|
| 9. — | Sa5xc4 |
|------|--------|

Svart får naturligtvis inte spela 9. —, gxf6 på grund av 10. Sg7 matt!

- | | |
|-------------|--------|
| 10. Sh5xg7† | Ke8-f7 |
| 11. 0-0 | Kf7-g8 |
| 12. Dd1-h5! | — |

Det mest exakta. Svagare är 12. —, Tx f6. 13. Tx f6, Se5. 14. Dg3, S7g6 osv.

- | | |
|-------------|--------|
| 12. — | Tf8xf6 |
| 13. Tf1xf6 | Se7-g6 |
| 14. Tf6xg6! | h7xg6 |
| 15. Dh5xg6 | Kg8-h8 |
| 16. Sg7-e8! | — |

Starkare än 16. Sh5 som svart kan besvara med 16. —, Dg8! även 16. Sf5 gav svart efter 16. —, Df8 vissa försvarsmöjligheter.

- | | |
|-------|--------|
| 16. — | Dd8-e7 |
|-------|--------|

Inte heller 16. —, Lc5† kan rädda situationen, ty efter 17. Kh1, Ld4. 18. Dh5†, Kg8. 19. Dd5† vinner vit.

- | | |
|------------|----------|
| 17. Se8-f6 | uppgivet |
|------------|----------|

För sin vackra prestation tilldelades vitspelaren ett skönhetspris.

■ MASKERAD PARNASS...

Forts. fr. sid. 13

På tal om maskeraden är det inte lätt alla gånger att känna igen vem som är vem, men man kan ju alltid gissa. Att "Nils Göing", med utblickar åt alla litterära väderstreck, heter Artur Lundkvist numera torde inte räda något tvivel om. De andra kan läsaren gott roa sig med att avslöja själv — det är alla gånger inte

så lätt om man inte är bevandrad i citat och litterära umgängesformer och uttrycksätt. Men eftersom det numera ska tävlas och frågesportas nästan i alla möjliga sammanhang bör demaskeringen av författarna bli en spännande sak, om man är något så när hemma i samtida litteratur. Verkliga högdjur finns med i lövdungarna kring välvillige Elons diktar-torp — jakten kan medföra till och med ett par ledamöter i Svenska Akademien. Och det är väl jaktbyte som heter duga — eller hur?

S. H.

Erik Asklund: Livsdyrkare, Rabén & Sjögren, pris 29:50.

Pristagare
till bildkruss nr 2

- 1:a pris kr 25:—, Helge Fridström, Arvid Lindmansgatan 23 E, Göteborg H.
- 2:a pris kr 10:—, Helge Strömberg, Postl. 233, Norrflärke.
- 3:e pris kr 5:—, Asta Larsson, Hagagatan 8, Örebro.

Lösning:

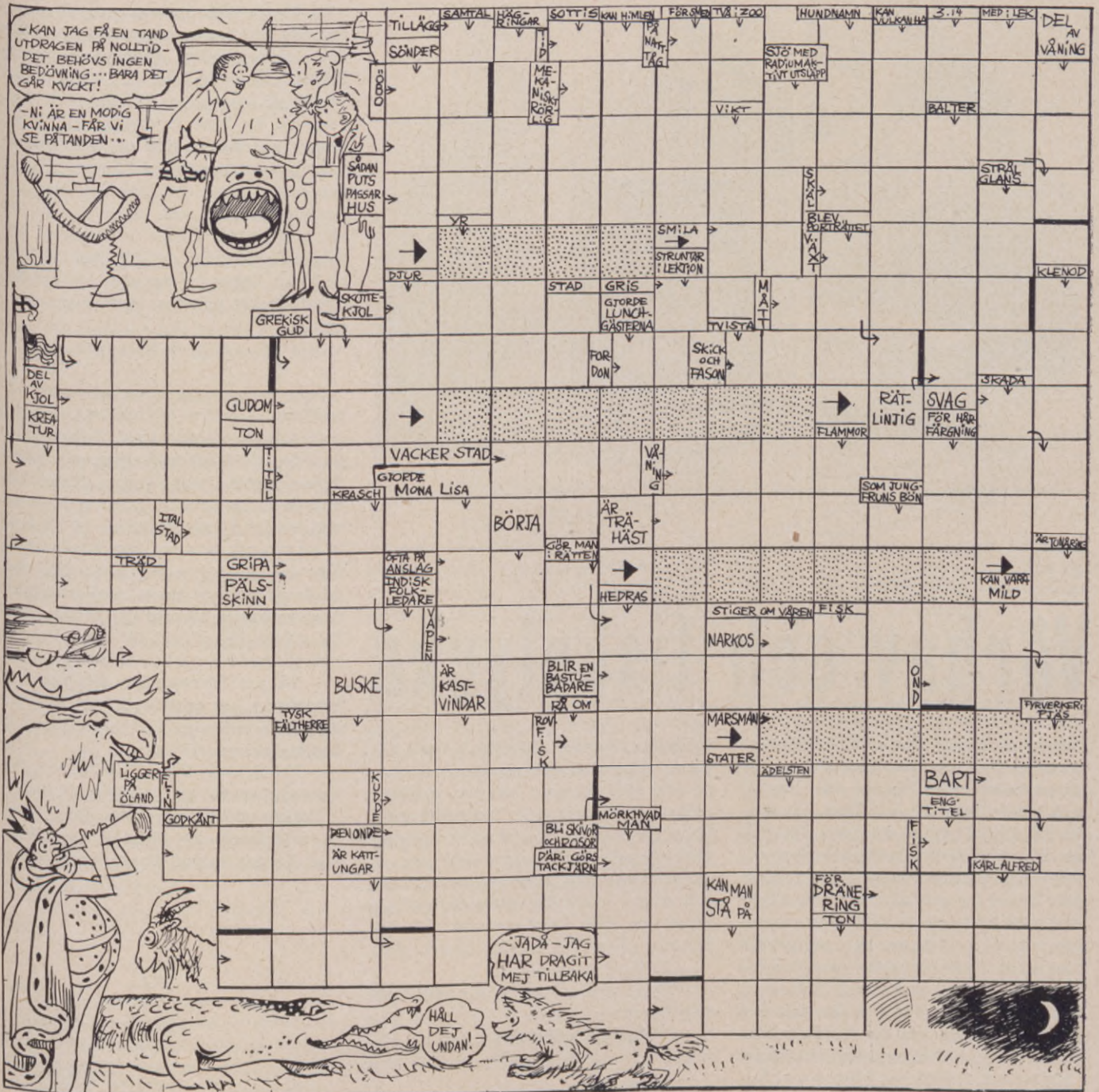
- SKÅL — SKAKA — BK — SSS — LIBERIA — BISKOP — SLÖ — FIKON — BETALA — NEJ — FETA — STOLAR — NEGERFLICKA — KOCK — ÅR — DEN — SKA — M — PARIS — KINES — RUNT — ULL — KLOK — SO — PEKPINNE — VARA — TYST — SKOR — NAV — KÄRRA — ZULU — KÄK — SIAM — ROSAS — NÖJDA — DRA — RÖROS — VÄG — PROMENAD — NR — K — APA — BB — ASEAJOB — U — SPRITBUTIK — GUNRUM — LATA — ELEVER — ÖD — ISA — TEBULLAR — RUIN — E — BOSS — LUNSIGA — BA — TA — MAS-SAGE — ER — OLJUD — YRA — ANDAKTSRO.

Arbetsterapi och Hobbymaterial

- Pärlor av trä, glas, kristall och metall.
- Indiska Ädelstenar till halsband och armband.
- Brasiliansk Onyx till hängsmycken, örhängen, nyckelringar och halsband.
- Silvertråd i olika former och dimensioner.
- Rundböjtänger för trådarbeten.
- Halsbandslås i olika utföranden 1—5 rader.
- Sadelgjord såväl mönstrad som enfärgad i 22 färger.
- Väskhandtag i pärlbambu och rotting.
- Pappstommar och Silkebast för bastflätning.
- Skinn och läder för alla ändamål.
- Arbetsatser i rikhaltig sortering.

Begär prislista och prover. Vi sända gärna påseendesändningar på öppet köp.

Firma SUNE ENGLUND, Örebro
Klostergatan 18 III
Tel. 019/12 09 14 - 12 10 95



BILDKRYSS nr 4

Vårt aprilkruss rymmer som ni ser lite av varje från olika områden i vårt liv och leverne. Sätt igång — lycka till!

Lösningarna måste vara Status redaktion, Box 4149, Stockholm 4, tillhanda senast den 10 maj. För att få deltaga i tävlingen skall tävlingsbrevet vara märkta "Bildkruss nr 4". — Tre priser utdelas som vanligt, nämligen ett på 25, ett på 10 och ett på 5 kronor. Lösning och pristagarnas namn meddelas i Status juninummer.

Namn

Adress

Postadress



Vårhav och fiskelycka

Det var en av de blåaste blåsippsdagarna vid Sands Öra, och havet hade slutat välta för en vecka sedan: låg nu som glas att spräckas av fågel och åror. Den lena vinden flöt fram i höjd med topparna på Kasen och vidrörde inte vattnet, knappt ens tallen på Smällarna längst ut, där leden gick. Daniel log mot allt detta men kände intet, utom plötsligt en tvär il genom kroppen, oppifrån och ner. Han tog det för hunger och törst och visste genast hur fiskelyckan skulle firas: med middag på Stadt. Det var en härlig tanke, och den drabbade honom som ett bösskott. Han kastade huvudet förövert igen, från guldets i himlen och Smällarnas klippor mot horisonten, men så hastigt att rorkulden tvärade till i näven på honom och båten beredde sig för gir. Evert snavade ut över torskberget på andra sidan kajutan och föll på knä bland fisken.

— Vi hade som en tur! skrek Daniel genom motorbullret.

— Som en tur, ja! svarade Evert med klippande ögon, men förstod strax att han hade talat för lågt och ropade därför under huvudskakningar: — Tur, ja!

de kupiga ögonen. Till vikarie gick han väl an, målarn, särskilt när vädret var som nu, men ifall det rev i blev han troligtvis skräp till fiskardräng. Äsch-äsch-äsch. Daniel sköt luggen under mössan och tog sikte på prämskallen, som lyste som en guldknopp i viken. Här inne stod värmen still, nästan stekte. Du vatten, du bröd, du gröna äng. Men inhelvete sankt, så man fick nog ringa efter bil för skornas skull.

— Pelikan! hojtade han.

— Fyra hundra kilo är det minstaste! sade Evert.

— Vi har råd med middag, fortsatte Daniel.

— Jadå, jadå.

Daniel slog flatan i kajuttaket, så handen fick sig en domning:

— Nu menar jag Stadt. Eftersom vi har fileat. Fattar du, Pelikan?

Det syntes att Evert blev häpen: Han svalde förslaget såsom glasögonormen slukar ett ägg, men när han fått ner det mädde han till synes gott. — Det är jag med på, sade han. Låter bra, det. Nu när du säger det. Jadå. Nog har vi råd allt.

Text: PER KELLBERG

Teckningar: GUNNAR PERSSON

De fileade inför öppna dörrar, så att solen och den tunna brisen slickade allt i den trånga boden. Oljekannan i norra fönstret skimrade blågrön. Fotogenlyktan i taket glänste som om den brann. Så snö vitt som nu lyste torskköttet aldrig om somrar och höstar. Rätt ut från tröskeln löpte bryggan mot Gyltans blanka sälyrgg, och sedan havet, det glada, en klar och lustfylld akvarell som väckte längtan till allt möjligt, till länder och kvinnor och gungande blommor, och till Stadt för Daniels del. Detta vårhav sög, där det låg. Över det skar mäsarnas skrik som snabba knivar.

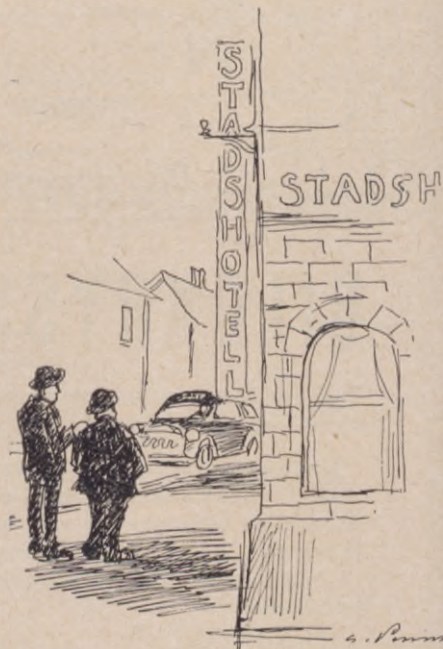


Sedan stängde de dörrar efter sig, sjöboddörrn, stugdörrn och bildörrn, och lämnade paradiset utan saknad. Sedan rasade de i väg till Stadt med cigarrer i käftan. Sedan bugade Stadt för dem. Sedan hittade de ett litet bord i ett hörn på en avsats, trevligt på tok, lagom för två att knyta sig vid och brumma som humlor över. Men det räckte inte med detta. När hovmästarn bröt sig fram med matsedeln drämde Daniel till med det översta, därför att det låg så vigt till. Det var stora smörgåsbordet å nio och femtio.

— Då kan herrarna inte sitt här, sade hovmästarn, en mörkhyad karl som påminde om estländarn i Bylehamn, fast de kanske inte var släkt ens.

— Nehej, sade Evert ängsligt och flög upp och beredde sig att lämna lokalen.

Daniel satt kvar och glodde. De två andra avlägsnade sig glidande, hovmästarn med handen bakom Everts rygg, liksom



Sedan rasade de iväg till Stadt...

för att avskära en befarad reträtt, men i trappan från avsatsen erinrade de sig Daniel och svängde runt samtidigt.

— Kommer du, Daniel? vädjade Evert med sin djupaste stämma, som skulle föreställa en viskning.

— Ja, den här vägen, varsågod! sade hovmästarn och viftade med menyn inåt matsalen till.

◇

Daniel förstod med ens vad saken gällde. Han såg en ungbjörk utanför närmaste fönster och en mås mot himmelsfliken. Och våren och Stadt och fyra hundra kilo torsk. Och vart så säll att han måste vinka. Måste ju.

— Gå ni, pojkar! ropade han. Tri tag så kommer jag.

De fick ett dubbelt så stort bord nu, och fast det var tjänligt rymde det likväl inte hela beställningen, utan servitrisen fick fösa undan halvp parten till ett småbord bredvid och matade sedan på från detta vartefter de åt. På andra supen stod hovmästarn över dem och frågade hur det smakade. Daniel blängde till och teg, men Evert, som nu var säkrare upptill än nertill, log så brett han var mäktig och sade förbindligt:

— Det är fin mat.

— Har herrarna smakat osten? frågade hovmästarn. Den vill jag faktiskt rekommendera. Och vad ska vi sedan bestämma oss för?

De trevade sig fram till biff och portvin, och hovmästarn började plocka undan.

— Ja, här sitter vi, Pelikan, myste Daniel med en blick ut mot våren, som det började skymma kring.

— Låt osten stå, sade Evert till hovmästarn.

◇

Medan de åt talade de om kvinnor, och en gång krängde Daniel runt på stolen och spanade efter åskådningsmaterial. Ett par tre blusrygggar såg han, men annars var det bara manfolk. Efter biffen åt Evert smörgås med ost, och när Daniel valsade runt för andra gången skyndade hovmästarn fram och undrade om allt var till belåtenhet. Daniel hade i samma stund upptäckt en kvinna ut på gatan och skålade med henne.

— Osten var fin han, sade Evert och lyfte glaset mot hovmästarn. Han kan stå.

De drack flitigt, och slutligen fanns det inte mycket mer än ost och kvinnor för dem i vårskymningen. Daniel betade av glädjekvarteren i alla hamnar han besökt, och Evert skavde med osten, tills endast kanter och askar återstod.

— Fin ost, sade han varje gång hovmästarn passerade, eller någon som påminde om denne.



De fick ett dubbelt så stort bord nu — de åt och pratade och drack i vårskymningen ...

— Jag säger som det är, Pelikan, förklarade Daniel vid sista groggen, trängd av sin manlighet. Jag är en ärlig man, och ingen har skyllet mig för falskhet. När jag sålunda säger att jag liksom har siktat in mig åt fruntimmershället ovanpå detta. (Tvärstopp nu, ty samvetet flätade plötsligt till honom: Han såg vännen i Evert, kamraten nerifrån barndomen, fast fanskapet gått och blivit målare). Jag menar som så. Alldenstund. Djävla karibel. Äsch-äsch-äsch.

Men Evert såg tämligen klart efter all osten och behövde inte höra mer.

— Nog kan jag ligga i sjöbon om så är, sade han rappt. Jadå. Går väl det ock. Med hästtäckle vill säga.

◇

Så Daniel bjöd, när det kom till betalning, det var ju det minsta, och Evert fällde sig över bordets liljor och grep hans hand med en värme som bolmade. Ute i

vestibulen stod hovmästarn och smygrökte. Han fick ner cigarretten och bugade ut dem över kakelplattorna, och i porten ville han veta om de var mätta.

— Jatack, sade Evert. Det var bra mat. Särskilt osten var fin.

På gatan klev de in i en ledig droska, rätt in, som om bilen saknat väggar. Daniel somnade på stund, i blåsippsus, i solreflexer från bländvita torskbukar, i havets sorl kring Gyltan och Smällarna. Kvinnor icke, blott dyningar. Men i Sands skogar slog han ut med högerarmen i en brant båge, och Evert, som satt framåtlutad och språkade med chauffören, fick sig en dunk så han ramlade på knä på bilgolvet.

— Vi hade som en tur! ropade Daniel tvärs igenom det mesta, drömmar och årstider och kvinnokroppar som ständigt vek undan och vart till dyningar med tunga blommor på.

Sedan var de framme vid Örat, som var det enda säkra i larmet.

Gryning och morgonljus

Förskansade träd
rökridåer
av njutningars hets
parken utan blommor
vår krematorievärld.

Står där ensamt lutande
mot dödens stänglar och hus
Imperier
utan gryning och morgonljus.

SUNE GLYPE

Cirkelgång på ön

Havet ligger spegelblankt. Endast vågdyningarna välver sitt barmrun-
da bröst mot strandens stenar. Långt
borta, på andra sidan havsvidden,
avtecknar sig fastlandets mörka
strimma. Här och där, längre ut från
stranden, trasas den skuggskiftande
vattenspegeln sönder av skarpa sten-
grund och vågspolade stenhällar.
Och ändå längre ut släpar en mindre
boxerångare på en trögflytande tim-
merfora, med adress till någon av
öns tvenne sågverk.

Ön i norr är, trots sitt finska eller
lappska namn, ett stycke svenskt
land, som genom sitt geografiska läge
ute i havsbandet bildar en sista gräns
och industriell utpost, mot det främ-
mande landet bakom en solröks-
skimrande havshorisont. Befolk-
ningen är också, som i varje gräns-
land, blandad och består, vad det be-
träffar det rent svenska inslaget, av
folk från många av vårt lands pro-
vinser och landskap.

Anders sitter på en sten vid strand-
kanten. Han låter blicken spana ut
över havets mångtydiga stillhet. Nå-
gonstans därborta ligger gränssta-
den, tänker han, och låter huvudet
stödjande sjunka ned mellan sina
händer. Han har nyligen fyllt elva
år och i morron har dom skolavslut-
ning. För Anders betyder det att han
inte kommer att fortsätta skolan
längre. Tre skolår får räcka för hans
del. Om några dagar måste han börja
arbeta och bidra till familjens för-
sörjning, som utom honom själv och
modern består av ytterligare tre
syskon.

Varför han har gränsstaden i tan-
karna, just för ögonblicket, vet han
inte. Kanske därför att fadern ligger
begraven på kyrkogården där. Det
är ju endast tre mil mellan ön och
gränsstaden, och dit måste man om
det gällde dop, död eller giftermål.
Förbindelsen mellan staden och ön
uppehålls också av routebåten, som
på sin resa mellan de olika sågver-
ken på fastlandet, även anlöper Ön
tur och retur en gång dagligen. Och
visst minns Anders sin döda far. Han
var hela sju år gammal när han dog
och denne var endast fyrtiosju när

han gick bort. Utan att vilja säga nå-
got ont om modern, tycker nog An-
ders att han kunnat få följa med på
själva begravningen. Men modern
motiverade sitt avslag med att det
fick räcka med nya kläder åt Elsa,
system, som är hela tre år äldre än
honom. Mera hade hon inte råd med
och framtiden var oviss.

Nå, mor hade nog rätt den gången,
säger han själv och låter det ljumma
strandvattnet skölja sina fötter. Far
fick en hederlig begravning. En häst
med flakvagn hämtade kistan och
forslade ned den till ångbåtsbryg-
gan och där bars den ombord på rou-
tebåten av sex arbetskamrater, som
också följde med in till gränsstaden.
Anders såg kistan framme på för-
däcket ända tills båten svängde in
bakom Kolbacksudden. Sen var det
inte mera. Kanske grät han en skvätt
bland allt folket på bryggan. I så fall
borde han ha känt sig skamsen efter-
åt. För tårar är ju något, som endast
hör en själv till och inte bör visas
offentligt.

Tankarna om döden gör honom
emellertid olustig och han vänder på
huvudet och ser upp mot skogsbry-
net ett trettiotal meter från stranden.
Över snårens frodiga grönska reser
sig barrskogens sorlande allvar. Han
stiger upp. En skrikande mås slår
plaskande ned mot den lugna vatten-
ytan. Den lyfter sig snabbt igen med
en silverglänsande fisk i näbben.
Några andra skrikande måsar förföl-
jer den och flocken försvinner bort
efter stranden.

Anders tränger sig igenom det tät-
vuxna snåret och fortsätter vidare
in i skogen. Snart är han vid den öpp-
na skogsgläntan där lapparna bruka-
de ha sin stora renslakt, de vintrar
då renhjordarna hade svårt att kom-
ma åt betet uppe i fjällregionerna på
grund av hård skare och mycket snö.
Vid den stora renslakten var den
vita snön färgad röd av renarnas
blod och kanske även den grå ren-
mossan under snön. Men spännande
var det. Grym spänning när renen
med blodet sprutande fram ur bogen
rusade fram över mossgläntan.

Anders ruskar på sig och fortsät-
ter. De höga violettskimrande tall-
stammarna med sina gröna och vind-
pinade barrkronor, bildar ett vac-
kert mönster i den vitgrå mossans
böljande fält. Ty hela markformatio-
nen med sina åsar liknar stelnade
havsdyningar, vilka efter vad lära-
rinnan berättat, är ett resultat från
den grå urtid då ön ännu var en
havsbotten. Men just alla de våg-
formiga åsarna tätt på varandra gör
skogen särskilt villsam och snart
måste Anders med ångest i bröstet
konstatera att han är vilse. Han ser
upp mot himlen. Om man bara vet
väderstrecken kan man gå efter so-
len. Men Anders kan inte väderstrec-
ken och kan därför inte följa solen.
Det enda han kan räkna ut av den
är att det lider mot eftermiddagen,
en upptäckt som gör honom ännu
oroligare till sinnes och han börjar
småspringa rätt fram.

Hur länge han sprungit hit och dit
i snirklar och vändningar, kan han
naturligtvis inte avgöra. Men då han
plötsligt hör vattensvalp och kvin-
noröster, har han lust att skrika ut
sin glädje. Men han gör det inte, utan
böjer försiktigt undan ett par grenar
i strandsnåret och lutar sig fram.
Han har hört rätt. På en enkel tvätt-
brygga ett par tiotal meter från där
han står, upptäcker han ett par kvin-
nor i färd med att skölja kläder.

Anders känner igen dem. Den ena
är faktorns Lisa och den andra Nils-
sons Karin. Han glömmer med ens
bort sin egen situation och stirrar
trollbunden. Att se på en kvinna är
allaredan det en syndfull begärelse,
enligt Gud och Luthers lilla katekes,
viskar han ängsligt för sig själv. Men
han kan inte annat. Hela hans jag
är liksom förhäxad av den avslöjande
nakenhet som då och då blottar sig
under bluslivets öppenhet. Inte förr-
än de båda kvinnorna stiger upp och
går iland med sina tvättbördor släp-
per förhäxningen sitt grepp. Han
släpper varligt de åtskiljda kvistar-
na samman. Nu vet han vägen hem.
Men vad han inte vet, inte kan för-
klara, är den underligt sällsamma
oro, som får blodet att så plötsligt
brinna feberhett under hans mjuka
gossehud.

— Är det sant att vad han nu sett
är synd?

Den torra barren knastrar under
hans bara fötter på stigen där han
går. Det han nu sett och sin kropps
pockande oro, måste förbli hans egen
djupa hemlighet.

Bilisten och motionen

Bilen kan bli upphov till ökad kroppsrörelse — om den brukas på rätt sätt — säger docent Per-Olof Åstrand. Den som har bil har också bättre möjligheter att komma ut till lämpliga motionsplatser.

Och så drar P.-O. Åstrand den liknelse han framfört många gånger när bilåkandet och konditionen, eller rättare sagt, bristen på kondition, varit på tal. — Sin bil sköter bilägaren, minutiöst. Den får service efter bestämda antal mil, den får dyra extratillbehör, den rundsmörjs och den kontrolleras. Men sin egen kropp glömmar bilägaren. Den får gå så länge den håller. — Nej, använd gärna bilen mycket och ofta, men använd den också till att en, helst två gånger i veckan åka ut till någon skog med mjuka stigar och ta där en ordentlig löprunda eller en långpromenad i omväxlande snabb och långsam takt, säger docent Åstrand. Eller, för den som föredrar det, använd bilen till att åka till närmaste tennishall, gymnastiksal eller idrottsplats. Ni får god motion där också.

— Det är inte alls meningen att vi skall få hästkrafter som våra skidstjärnor. Så-

dan styrka och kondition behöver inte genomsnittssvensken. Men måttligt motionerande ger en del biprodukter som är till gagn för vårt hälsotillstånd. Hjärtat mår bättre liksom blodomloppet och muskulaturen. Vi får en kondition som är bättre

April-Vår

*Blommande gömmen i dvala,
pilflygga vårvinds-sting — —
stigar — skygga, svala,
tödoft kring tjärnfrusen ring.*

*Väntar ett rede dig nära,
ringe ur morgonljus!
Vind och skyar bära
väntan till jordgrå hus...!*

NILS THORÉN

än vi egentligen behöver, men i stället blir vi inte så trötta mot arbetsdagens slut.

Och här är receptet:

Motionsplatsen skall vara en något så när jämn stig i kuperad terräng och 2 till 4 kilometer lång.

Börja med en uppvärmning i lugnt tempo under fem minuter.

Fortsätt med 15 minuters löpning uppdelad i perioder med hård fart under 2—3 minuter, och vila eller jogging mellan "rusningarna".

Ta sedan några minuters gymnastik. Det är bra för ryggens och bukens muskler.

Avsluta med rycklöpning, dvs. löpning i hög fart 25—30 meter med vila mellan varje ryck.



Risken är bara att man blir så förtjust i frisk luft och kroppsrörelse att man springer hem — lämnar bilen för alltid att rosta och fördärvas av väder och vind. Ska vi tippa att vi snart får uppleva "flykten från bilen"! Vi har ju tidigare — och alltjämt — färskare upplevelser av flykten från landsbygden.

Förtjusningen att sätta "den egna motorn" i rörelse kan ha oanade konsekvenser för bilindustrin.

Rederiaktiebolagen

Ragne & Ostenia

VÄSTERVIK

Svenska Chicagolinjen

Linjetrafik — Tanktonnage

Telefon 130 30 (växel)

Telegramadress: RAGNE, STEAMFRED

Telex: 39 15 Steamfred

VÄSTERVIK

ENANDERS

VÄSTERVIK - Tel. 165 50

DAM- och HERRKLÄDER
HEMTEXTIL

Lundin & Lindberg



Tel. 313 64

Väturen 21
ESKILSTUNA

Tel. 313 64

TREVLIGA BRODERIARBETEN

för arbetsterapi

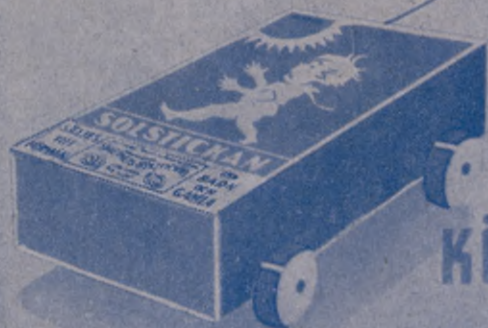
Begär katalog från

Gamlestads Konsthantverk AB

Anders Mattssonsgatan 30
GÖTEBORG N — Telefon 26 36 45



SOLSTICKAN



HJÄLP BARNEN
TILL *kälsa*
KÖP SOLSTICKAN

Toppvinst i RHL:s kvicklotteri



**Inga väntans
tider!**

•

Dragning verkställd före
lottförsäljningens början

•

**Ni ser genast om
lotten ger vinst!**

Volkswagen 1500 Limousine

Volvo Favorit • Saab 96

TV-mottagare • Smalfilmskameror

Bandspelare • Rörstrandsserviser

Frysboxar • Köksmaskiner

Dammsugare

5.438 värdefulla vinster

RIKSFÖRBUNDET FÖR HJÄRT- OCH LUNGSJUKA RIKSLOTTERI 1964

Härmed beställes

..... st. lotter à 2:— att sändas mot postförskott
+ porto, eller

..... st. lotter à 2:— att sändas varje månad
fr. o. m. juni t. o. m. aug. 1964 mot postförskott +
porto. Dragningslista medföljer gratis.

Namn:

Adress:

Var god texta!

Sänd ej pengar med denna rekv.

Status 4/64

Frankeras
med
25-öres
frimärke

RHL-lotteriet

Box 4149

STOCKHOLM 4

◀ **LOTTPRIS 2 KRONOR
REKVIRERA NU**

**Sammanlagd vinstsumma
över 225.000:—**

Vid rekvisition av minst 10 lotter i samma
sändning — portofritt.

Minst en lott till varje familjemedlem
ökar familjens vinstchans!