

Översättning av tilltal i turistiska texter mellan kroatiska och svenska

Zbiljski, Josipa

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:639855>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-09-02**



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



FILOSOFISKA FAKULTETEN
INSTITUTIONEN FÖR SKANDINAVISTIK

Josipa Zbiljski

Översättning av tilltal i turistiska texter mellan kroatiska och svenska

Magisterarbete

Handledare: Sara Profeta, universitetslektor

Maj, 2020

Innehållet

1. Inledning	4
1.1. Utvalda texter	5
1.1.1. Svenska källtexter	5
1.1.2. Kroatiska källtexter	5
2. Skillnad mellan tilltalsformer i svenska och kroatiska turistiska texter	6
2.1. Kultur som begrepp	6
2.2. Pragmatisk kompetens och artighet	7
2.3. Svenska tilltalsformer	8
2.4. Skillnader mellan svenska och kroatiska tilltalsformer	9
3. Slutsats	11
4. Översättningar från svenska till kroatiska	13
4.1. Svenska källtexter	15
4.1.1. Uppsala	15
4.1.2. Jul i Gävle, mer än bara Gävlebocken	21
4.1.3. Dubbla slag	27
4.1.4. Stockholmsliv 1628	31
4.2. Översättningar till kroatiska	35
4.2.1. Uppsala	35
4.2.2. Božić u švedskom gradu Gävleu, više od božićnog jarca	40
4.2.3. Dubbla slag	46
4.2.4. Život u Stockholmu 1628. godine	51
5. Översättning av texter från kroatiska till svenska	55
5.1. Kroatiska källtexter	55
5.1.1. Lika – Karlovac	55
5.1.2. Središnja Hrvatska	64
5.1.3. Čajevi – tonici	73
5.1.4. Liječenje i kontrola astme	82
5.2. Översättningar till svenska	86
5.2.1. Lika – Karlovac	86
5.2.2. Centrala Kroatien	88
5.2.3. Te – tonic	92
5.2.4. Behandling och kontroll av astma	102

Litteraturförteckning	13
------------------------------------	-----------

1. Inledning

Den statliga myndigheten Tillväxtverket nämner FN-organet *United Nations World Tourism Organization* (UNWTO) och dess definition av vad turismen är, och enligt UNWTO ”omfattar turism, människors aktiviteter när de reser till och vistas på platser utanför sin vanliga omgivning för kortare tid än ett år för fritid, affärer eller andra syften.”¹ Dessutom påstår organisationen att turismen är både ett ekonomiskt och socialt fenomen och en av världens starkast växande ekonomiska sektorer.² (unwto.org)

Under de senaste tjugo år har turismen blivit en allt starkare och viktigare ekonomisk sektor viktigt för länder i hela världen. Detta gäller för både Kroatien och Sverige. Turismen som sektor utgör 20 procent av den kroatiska bruttonationalprodukten.³ (croatia.eu) För Kroatien är turismen den mest inkomstbringande sektorn, särskilt under sommaren. Organiserad turistverksamhet har en lång tradition som är mer än 150 år gammal så det förvånar inte att det är fortfarande en väldigt lukrativ sektor. (*ibid.*)

I Sverige har turismen ökat i kraft sedan 2006 och det blir en alltmer viktig ekonomisk sektor i detta land. ”Turism sker i alla delar av landet, vilket betyder att besöksnäringen i Sverige är viktig för tillväxt och sysselsättning regionalt.” (Fakta om svensk turism 2017:3) I svensk BNP utgjorde turismen 2,8 procent 2017. (*ibid.* s. 11)

”Vår tids specialiserade kunskap och verksamhet har skapat språkformer som vi inte helt och hållet anser tillhöra allmänspråket.” (Ingo 1991:35, 2007:224) Som Ingo (1991, 2007) påstår har varje yrke, vetenskap eller fritidsintresse skapat och utvecklat sin egen språkform (*ibid.*) Några kännetecken som sådana texter har ”är att de semantiskt – om möjligt – syftar till en entydig tolkning och förmedlar en information som har en direkt och ofta även tidsbunden nytta.” (Ingo 1991:35, 2007:225)

För mitt mastersarbete har jag valt att analysera skillnaden mellan tilltalsformer i turistiska texter i översättningar mellan kroatiska och svenska. Det ämnet utarbetas i detalj i den andra delen av arbetet där jag ska förklara begreppet kultur och visa hur viktigt det är när man behandlar

¹ <https://tillvaxtverket.se/statistik/turism/vad-ar-turism---turismens-begreppsnyckel.html> (26 maj 2019)

² <https://www.unwto.org/why-tourism> (27 maj 2019)

³ <http://croatia.eu/index.php?view=article&id=34&lang=1> (26 maj 2019)

turistiska texter. Därefter ska jag beskriva hur svenska tilltalsformer utvecklades och förändrades genom tiden och till sist ska jag visa exemplen som finns i de texter jag översatt.

1.1. Utvalda texter

För mastersarbetet har jag översatt åtta texter, fyra från svenska till kroatiska och de resterande fyra från kroatiska till svenska. Eftersom ämnet av detta mastersarbete är tilltalsformer i svenska och kroatiska turistiska texter har jag valt att översätta turistiska texter, men jag har förutom det valt några andra typer av texter i vilka det tilltal inte förekommer. I den följande delen har jag förklarat i detalj vilka texter jag valt och varifrån jag har hämtat dem.

1.1.1. Svenska källtexter

Först har jag valt att introducera svenska källtexter och deras översättningar till kroatiska. Jag har valt att beskriva och analysera skillnader mellan kroatiska och svenska tilltalsformer, men jag har översatt olika typer av texter också. Den första texten jag valt är en del av en turistisk broschyr om Uppsala. Den har jag hämtat från *Arrival Guides* svenska webbsida. Jag har valt just denna text eftersom det finns många exempel på tilltal i den. Den andra text är texten *Jul i Gävle, mer än bara Gävlebocken*, en journalistisk text om det turistiska utbudet i Gävle som jag hittat på Turist – Svenska Turistföreningens tidnings webbsida. I denna text finns inte tilltal eftersom det är ett reportage men jag anser att texten är väldigt intressant med hänsyn till ordförråd och stil. Därefter har jag valt att översätta en skönlitterär text, romanen *Dubbla slag* av Malin Persson Giolito. Den har jag valt eftersom jag ville visa att jag kunde översätta skönlitterära texter. Och till sist har jag valt att översätta en text om svensk historia som jag har hittat på Vasa museets webbsida. Texten handlar om hur livet i Stockholm såg ut år 1628 och jag har valt den för den innehåller intressanta ord och kollokationer.

1.1.2. Kroatiska källtexter

I den fjärde delen av mastersarbetet har jag tillagt kroatiska källtexter och deras översättningar till svenska. De första två texter finns i den officiella kroatiska turistföreningens broschyr – *Hrvatska - Puna života (Kroatien – fullt av liv)*. De två texter jag valt handlar om det turistiska utbudet i Lika med Karlovac och Centrala Kroatien. Den första texten är *Lika - Karlovac* och den andra är *Središnja Hrvatska*. I båda texterna finns exempel på hur läsaren tilltalar i kroatiska texter men de är också intressanta eftersom de innehåller många kulturspecifika begrepp. Den tredje

texten *Čajevi - tonici* handlar om användning av medicinska växter i fytoterapi, om bruk av te som tonic. Den har jag valt för det finns många fackspråkliga termer i kemi och namn på växter. Den sista text som jag valt att översätta är en text om astma och den har jag hittat på Plivas webbsida. Jag har valt denna text eftersom en av uppgifterna för mastersarbetet är att visa kunskaper i att översätta olika typer av texter.

2. Skillnad mellan tilltalsformer i svenska och kroatiska turistiska texter

2.1. Kultur som begrepp

Begreppet kultur är oundvikligt när det gäller turism och turistiska texter. Reisinger och Turner (2003) behandlar betydelsen av ordet kultur i sammanhang med turismen som ett globalt fenomen. Först hävdar de att det finns många olika definitioner av ordet kultur. (Reisinger & Turner 2003: 4) Det är därför att kultur som begrepp omfattar en väldigt bred kategori av företeelser. (*ibid.*) Många kulturforskare har försökt definiera vad kultur är. Till exempel, som Reisinger och Turner (2003) nämner är kulturen en mänsklig skapelse (5). En annan del av kulturen som påpekas vara viktig är att den håller grupper tillsammans, att det är en grupps livsstil, osv. (*ibid.*) Man kan också säga att det finns två delar av kulturen – den materiella delen och den icke-materiella delen. Reisinger och Turner (2003) nämner kulturforskare Rokeach och Assael som förklarar att den materiella delen av kultur omfattar bl.a. mat, kläder och olika instrument medan den icke-materiella delen omfattar människors värderingar, normer, tradition samt seder och bruk (10).

Men Reisinger och Turner (2003) nämner att organisationer och industrier har också sina egna kulturer såsom människor och nationer (11). “Industries such as tourism, banking, construction, retailing or pharmaceutical have their own cultures because they share different world-views on how to manage a business.” (*ibid.*) Som Reisinger och Turner förklarar är turismen som bransch mer orienterad åt sina kunder (*ibid.*) Det påståendet är viktigt för mitt mastersarbete eftersom det är just dessa kunder som läser turistiska texter. Om man tar det i hänsyn kan man utpeka olika språkliga element som gör ett resmål lockande, exempelvis vilket adjektiv eller verb man ska använda, men om man vill visa att det är kunden som står i centrum här, finns det olika former av tilltal man kan bruka för att uppfylla denna mening.

2.2. Pragmatisk kompetens och artighet

Innan jag förklarar vilka typer av tilltal det finns är det viktigt att ge en översikt över sambandet mellan texten och de grafiska elementen i turistiska texter. Hiipala (2014) har utforskat språkliga och multimodala element av turistiska broschyrer men man kan också se på det i en bredare mening för turistiska texter brukar alltid ha fotografier bredvid texten för att bäst som möjligt beskriva resmålet. Hiipala nämner Molina och Estebans påstående att turistiska broschyrer är viktiga för de hjälper locka och samtidigt informera turister. (2014: 2) Jokela, som nämns i Hiipalas arbete om turistiska broschyrer, menar att broschyrer förmedlar en väldigt noggrann bild av resmålet, som avspeglar dess kultur, historia och politik. (*ibid.*) Det som karakteriserar broschyrerna är deras produktion och förbrukning, dvs. deras innehåll och struktur formas av deras kommunikativa funktioner. (Hiipala 2014:5) Till exempel, grafiska element är väldigt viktiga i både broschyrer och i alla andra typer av texter som har bilder. Den funktion som bilder har i sådana texter är tvåfaldiga – själva texten kan förtydliga dem eller har de en belysande funktion. (Hiipala 2014:6). Men det som Hiipala (2014) anser är viktigast är att både text och grafiska element som tillsammans berättar en historia (7). Var för sig har de både fördelar och nackdelar men om man brukar dem tillsammans är dessa för- och nackdelar i balans. (*ibid.*)

När man behandlar en sådan typ av text, en som har både språk och bilder som viktiga element, är det viktigt att förklara deras förhållande men i detta mastersarbete ska ja fokusera mest på språket, eller på de element av språket som man brukar för att tilltala läsaren av turistiska texter. De som befinner sig i en kommunikativ situation vet vilka uttryck att välja och bruka (Udier 2018: 160). Denna kunskap är pragmatisk kompetens och Bachman, nämnd i Udier (2018), menar att det finns två delar av pragmatisk kompetens – kunskapen om kommunikationsakten och förmågan att välja lämpliga uttryck i olika kontexter (164). Matešić och Marot Kiš (2015) behandlar också den pragmatiska kompetensen. Deras definition är ganska lik den som Udier föreslagit, att det är korrekt användning av språk i ett visst socialt sammanhang. (105) När det gäller olika sätt att tilltala läsaren i turistiska texter, handlar det om artighet eftersom man vill locka kunder till ett resmål. Matešić och Marot Kiš (2015) menar att artighet är ett system av mellanmänniska relationer och dess syfte är att underlätta interaktion och minska risken för konflikter (104). Artighet uttrycks genom att välja språkliga element med vilka man kan överföra ett särskilt meddelande. (Matešić och Marot Kiš 2015:106) Som Matešić och Marot Kiš (2015) menar kan

man välja morfologiska, syntaktiska, lexikala och prosodiska element för att uttrycka artighet (114).

När det gäller översättning, hävdar Ingo (2007:126) att översättare måste vara sakkunniga i pragmatiken också. Enligt Ingo (*ibid.*) “när texten översätts och gränsen till ett nytt språk och en ny kultur överskrids inträffar det vanligen förändringar i de situationella faktorerna: en del av de ursprungliga faktorerna gäller inte mera i målspråket, vissa förändras och en del nya situationella faktorer tillkommer.” En annan punkt som Ingo (1991, 2007) påpekar som viktig är konnotation. Många ord har inte bara en huvud- eller grundbetydelse, de kan också framkalla positiva eller negativa känslor. (Ingo 1991:143, Ingo 2007:109) “De associationer som ett ord väcker kan vara mycket individuella. (...) Både med hänsyn till språkssystemet och till översättaren är det viktigast att känna till de känslvärden som är gemensamma för en vidare krets av språkbrukare.” (*ibid.*) Skillnader i språkligt bruk är viktiga för översättare (Ingo 1991:164, Ingo 2007:132). Sådana skillnader kan vara allmänna, som till exempel duandet och niandet. När man översätter fall där du eller ni används borde man komma ihåg regler i målspråket. Alltså, vem man duar eller niar. (*ibid.*) Nu följer beskrivningen av tilltalsformer i svenska och hur de utvecklades genom tiden.

2.3. Svenska tilltalsformer

I dag används mestadels ‘du’ när man tilltalar både bekanta och obekanta i svenska. Tilltal i form av ‘ni’ kan förekomma men det väcker olika känslor hos svenskarna. (Norrby 2016:2, Norrby, Nilsson och Nyblom 2007:5)

Norrby et al. (2007) ger en överblick över hur tilltalsformer utvecklades i Sverige. Brown och Levison, som nämns i Norrby et al. (2007), hävdar “att en talare anpassar den språkliga utformningen på sitt budskap utifrån hur pass mycket närhet eller distans han eller hon vill hålla till samtalspartnern.” (7) Med val av tilltalsform betonar man olika förhållanden, närhet eller distans. Bruket av *du* visar och betonar närhet medan bruket av *ni* visar distans och oberoende. Alwood (1999) menar att olika kommunikationsformer är relaterade till kulturen av en social grupp (1). Själva utvecklingen av tilltalsformer i Sverige har inte varit enkelt. Till exempel, *ni* brukade man när man tilltalade en person utan titel och denna person förväntades använda den överordnades titel i sin tur. (Norrby et al. 2007:8) Detta orsakade en ganska märklig situation i Sverige eftersom man inte kunde utpeka ett formellt och artigt tilltalspronomen. Pronomenet *ni* hade en nedlåtande betydelse och därför kunde man inte använda det för att markera distans. (*ibid.*)

Då brukade man titel eller man undvek direkt tilltal i allmänhet (*ibid.*) Under 1960-talet blev du-reformen utbredd, först på sjukhus och universitet (Bratt Paulston 1976:366). Ett allmänt duande blev etablerat på 1970-talet (Norrby et al 2007:9). I dag använder man *du* eller opersonliga former men inga titlar när man tilltalar andra (Alwood 1999:9). Som Bratt Paulston (1976) påstår finns det två bruk av *du*, en visar närhet med de samtalande och den andra solidaritet med andra i en social grupp. (*ibid.* s. 367) Det fanns försök att införa pronomenet *ni* för att uttrycka artighet och respekt oftast för de äldre, men det blev aldrig etablerat i det svenska språket. Som Alwood (1999) förklarar det, är det en fråga om maktskillnader i samhället och i Sverige är dessa skillnader mindre än i andra europeiska länder. (*ibid.* s. 8) Språklig förändring är kopplad till förändring i samhället (*ibid.*)

2.4. Skillnader mellan svenska och kroatiska tilltalsformer

Svenskan och kroatiskan skiljer åt sig när det gäller tilltalsformer. I det svenska språket är den standardtilltalsformen 'du' medan i kroatiskan används 'Vi' (svenska 'ni') för att uttrycka artighet. När man översätter texter mellan dessa två språk, måste man ta dessa skillnader i hänsyn. När jag översatte turistiska broschyrer från svenska till kroatiska valde jag att använda 'ni' eller den kroatiska formen 'vi' eftersom det är normen för kroatiska turistiska texter. Och när det gäller översättningar från kroatiska till svenska, har jag översatt tilltalet med 'du'.

I den här delen av masteruppsatsen ska jag ta upp olika exempel från översättningar av turistiska texter som finns i den tredje och fjärde delen av denna uppsats.

- 1) Här får **du** storstadens utbud och puls, samtidigt som **du** njuter av småstadens närhet och lugn.

Ovdje **možete** istovremeno uživati u ponudi i uzbuđenju pravog velikog grada, ali i miru i

2.PL.PRES.

blizini manjeg mjesta.

- 2) Uppsala når **du** snabbt med tåg från Stockholm på endast 40 minuter.

Do Uppsale brzo **možete** doći vlakom iz Stockholma, u samo 40 minuta.

2.PL.PRES.

- 3) Oavsett om **dina** intressen är konst, natur eller historia, har Uppsala ett stort urval av absoluta måsten att erbjuda **dig**.

Bez obzira **jeste** li zainteresirani za umjetnost, prirodu ili povijest, Uppsala ima veliki izbor

2.PL.PRES.

ponuda koje svakako **morate** posjetiti.

2.PL.IMP.

- 4) Pred **vama** su predivni zeleni predjeli izdignuti tek desetak kilometara od mora u zaleđu

...

Framför **dig** sträcker sig ett vackert grönt landskap bara ungefär tio kilometer från havet i inlandet.

- 5) **Uputite se** sjeverno od Zagreba i uživajte u blagodatima središnje Hrvatske.

2.PL.IMP.

Då reser **du** norr om Zagreb och njuter av allt centrala Kroatien erbjuder.

- 6) ... čiji obilazak **ne zaboravite** dodatno obogatiti i raskošnom gastronomskom ponudom...

2.PL.IMP.

Under rundturen, glöm inte att berika **din** upplevelse med ett brett gastronomiskt utbud...

- 7) **Želite** li pronaći jedno od rijetkih mjesta gdje se danas **možete** okušati u ispiranju zlata na

2.PL.PRES.

2.PL.PRES.

rijeci...

Om **du** vill hitta en av de få platserna där **du** kan pröva guldvaskning...

3. Slutsats

Kordić nämner Watts som förklarar att det finns olika sätt att uttrycka sin respekt för den man samtalar med. (2002:37) Mestadels handlar det om en variation mellan numerus och person, i några språk kan man använda tredje person för att uttrycka artighet, men man använder andra person. Som det beskrivits i denna uppsats, beror valet på vilken form man ska ha i texten på språkets tradition. Alltså, som Ingo (2007:126) hävdar, måste en översättare vara sakkunnig i pragmatiken. När det gäller det kroatiska språket använder man formen ‘Vi’ för att uttrycka artigheten (dvs. svenskans ‘Ni’). Kordić (2002:38) nämner Simon som påstår att användning av andra person plural (‘ni’) har blivit så utbredd att det kan sägas vara den universella språkliga trenden.

När det gäller svenska, används oftast pronomen ‘du’ när man tilltalar någon. Men man kan se, särskilt bland ungdomar, att niandet används allt oftare. Som förklarat på Institutet för språk och folkminnets webbsida, används ni bland ungdomar eftersom de inte har vuxit upp när du-reformen var i gång och därför låter ‘ni’ inte nedlåtande för dem som för den äldre generationen. Ungdomar “verkar alltså i viss utsträckning ha tagit till sig niandet som ett sätt att dels visa respekt, dels markera en viss distans. *Du* reserveras för vänner och familj.”(isof.se)⁴ Som nämnt accepterar den äldre generationen inte niandet som tilltalsform. Som Guillou (1997) förklarar det är ‘ni’ inte “ett uttryck för artighet utan är en markering som vill visa på ett avstånd mellan den som tilltalar och den tilltalade. Man niar nedåt.”

Eftersom man använder ‘du’ som tilltalsform i svenskan måste man vara försiktig när man översätter texter i vilka det finns ett direkt tilltalssätt och anpassa tilltalet enligt språket. Som Reisinger och Turner (2003) förklarar kan man inte separera kulturen som begrepp från turismen. Själv anser jag att det inte bara gäller hur turistiska texter är skrivna eller vilka turistiska mål man

⁴<https://www.isof.se/om-oss/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/nyheter-2013/2014-02-05-ar-niandet-pa-vag-tillbaka.html> (20 januari 2020)

kan besöka i olika destinationer, utan det gäller också pragmatiska regler som syns i språket och som på sitt sätt också uttrycker kulturen.

Litteraturförteckning

Allwood, J. (1999). Are There Swedish Patterns of Communication?. *Cultural Acceptance of CSCW in Japan & Nordic Countries*, s. 90-120.

Är niandet på väg tillbaka? (den 20 januari 2020). Hämtat från Institutet för språk och folkminnen: <https://www.isof.se/om-oss/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/nyheter-2013/2014-02-05-ar-niandet-pa-vag-tillbaka.html>

BRA ATT VETA - UPPSALA. (den 5 maj 2019). Hämtat från Arrival Guides : <https://www.arrivalguides.com/sv/Travelguides/Europe/Sweden/Uppsala/essentialinformation>

Brošure - Puna života. (den 1 maj 2019). Hämtat från Hrvatska turistička zajednica: <https://www.htz.hr/hr-HR/promo-materijali/brosure>

Čajevi – tonici. (den 5 maj 2019). Hämtat från PLANTAGEA: <https://www.plantagea.hr/prirodna-kozmetika/cajevi-tonici/>

Du eller ni? (den 20 januari 2020). Hämtat från Populär historia: <https://populärhistoria.se/kultur/sprak/du-eller-ni>

Fakta om svensk turism 2017. (den 16 maj 2019). Hämtat från Tillväxtverket: <https://tillvaxtverket.se/vara-tjanster/publikationer/publikationer-2018/2018-07-03-fakta-om-svensk-turism-2017.html>

Giolito, M. P. (2017). *Dubbla slag*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Goldhammer, A. (den 2 maj 2019). *Jul i Gävle, mer än bara Gävlebocken*. Hämtat från Turist: <https://www.turist.se/jul-i-gavle/>

Guillou, J. (den 6 oktober 1997). *Du är inte ni med mig*. *Aftonbladet*.

Hiippala, T. (2014). Linguistic and multimodal insights into the tourist brochures. *Matkailututkimus*, s. 62-68.

hrvatska.eu: Zemlja i ljudi, Turizam. (den 26 maj 2019). Hämtat från Hrvatska.eu: <http://croatia.eu/article.php?lang=1&id=34>

- Hrvatski jezični portal*. (2019). Retrieved from <http://hjp.znanje.hr/>
- Ingo, R. (1991). *Från källspråk till målspråk*. Lund: Studentlitteratur.
- Ingo, R. (2007.). *Konsten att översätta*. Lund: Studentlitteratur.
- Kordić, S. (2002). *Riječi na granici punoznačnosti*. Zagreb: Hrvatska sveučilišna naklada.
- Matešić, M., & Marot Kiš, D. (2015.). Pragmatika gramatičkih oblika: morfološka i sintaktička sredstva kao načini za iskazivanje uljudnosti. *Fluminensia*, s. 103-116.
- Norrby, C. (2006, December). Variation in Swedish Address Practices. *Australian Review of Applied Linguistics*, s. 1-15.
- Norrby, C., Nilsson, J., & Nyblom, H. (2007, 1). Tilltalande tilltal? Om tilltalsskick i Finland och Sverige. *Språk och stil*, s. 5-29.
- Paulston, C. B. (1976, December). Pronouns of address in Swedish: social class semantics and a changing system. *Language in Society*, s. 359-386.
- Perković, M. (den 12 maj 2019). *Astma*. Hämtat från PLIVAZDRAVLJE:
<http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/32443/Lijecenje-i-kontrola-astme.html>
- Reisinger, Y., & Turner, W. L. (2003). *Cross-Cultural Behaviour in Tourism: Concepts and Analysis*. New York: Routledge.
- Stockholmsliv 1628*. (den 3 maj 2019). Hämtat från Vasamuseet:
<https://www.vasamuseet.se/vasas-historia/stockholmsliv-1628>
- Struna. Hrvatsko strukovno nazivlje*. (2019, 5 15). Hämtat från <http://struna.ihjj.hr/>
- Svensk ordbok* . (2009). Stockholm: Svenska Akademien.
- Turismens omsättning - TSA*. (den 26 maj 2019). Hämtat från Tillväxtverket:
<https://tillvaxtverket.se/statistik/turism/turismens-omsattning---tsa.html>
- Udier, S. L. (2018, 2 5). Razvijanje pragmatičke kompetencije u hrvatskom kao inome jeziku. *Jezikoslovlje*, s. 159-183.

UNWTO World Tourism Organization. (den 27 maj 2019). Hämtat från World Tourism Organization: <http://www2.unwto.org/>

4. Översättningar från svenska till kroatiska

4.1. Svenska källtexter

4.1.1. Uppsala



Uppsala

Foto: Sergey Dzyuba/Shutterstock.com



Nadezhda Kharitonova/Shutterstock.com



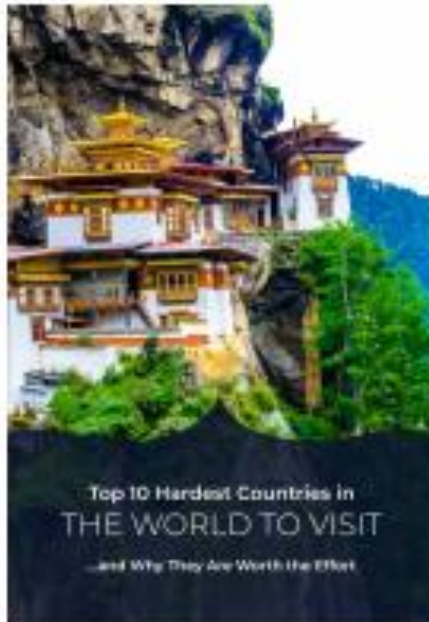
Shooting Wild Photography/Shutterstock.com



RFBaia/Shutterstock.com

Bara 38 minuter från Stockholm och 18 minuter från Stockholm Arlanda Airport hittar du Uppsala. En av Sveriges fyra storstäder, med närhet till allt. Här får du storstadens utbud och puls, samtidigt som du njuter av småstadens närhet och lugn.

Strosa längs med det natursköna Årummet, koppla av på något av stadens caféer eller låt dig hänföras av domkyrkan, som bara är en av stadens spännande sevärdheter och en del av Uppsalas rika historia.



Topp 5



Uppsala domkyrka
Uppsala domkyrka är Skandinaviens största katedral. Kyrkan började byggas om...



Uppsala slott
Uppsala Slott, som började byggas av Gustav Vasa 1549, kom att under lång ti...



Museum Gustavianum
Gustavianum är Uppsala universitets äldsta bevarade byggnad och numera ett u...



Botaniska trädgården
I Botaniska trädgården hittar du grönska och blommande växter året runt. I d...



Linnéträdgården
Innanför grindarna på Svartbäcksgatan 27 ligger Linnés egen botaniska trädgå...



STADEN



Shooting Wild Photography/Shutterstock.com

Uppsala är en liten storstad. Här finns storstadens utbud och puls, med småstadens närhet och lugn. Här kan du flanera på gågatorna bland en mängd butiker eller strosa runt bland småbutikerna i kulturkvarteren. Koppla av på en loungebar och på ett av de många trendiga eller charmigt inredda caféer.

Upplev kommersen i Saluhallen och stillheten i Botaniska trädgården, njut av utsikten från Uppsala Konsert & Kongress och känn närvaron av stadens spännande historia i Museum Gustavianum, Uppsala slott och Gamla Uppsala. Känn gemenskapen på en mysig restaurang eller på ett dansgolv. Upplev blomsterprakten i Linnéträdgården och väck kreativiteten i Biotopia.

Uppsala når du snabbt med tåg från Stockholm på endast 40 minuter. Från Arlanda tar det bara 18 minuter. Uppsala. Nära till allt. Varje dag sedan 1286.

TOPP 10



Lycia Walter/Shutterstock.com

Uppsala är en härlig stad med mycket att se. Oavsett om dina intressen är konst, natur eller historia, har Uppsala ett stort urval av absoluta måsten att erbjuda dig.

Uppsala domkyrka



Uppsala domkyrka är Skandinavien's största katedral. Kyrkan började byggas omkring 1270 och invigdes slutligen 1435, de 119 meter höga kyrkotornen byggdes senare under 1400-talet.

Bland kyrkans skatter finns det förgyllda skrinet med Erik den heliges relikier och en predikstol från barocken. Konstverket Maria (Återkomsten) av Anders Widoff, ljusbärarna och Eva Spångbergs tablåer är uppmärksammas modern utsmyckning. I domkyrkans noera torn hittar du även museet Skattkammaren, med en samling av medeltida textilier som räknas till en av de finaste i Europa.

Foto: vasaipower/Shutterstock.com

Adress: S:t Eriks torg 7, Uppsala

Telefon: +46 18 430 3500

Internet: www.svenskakyrkan.se/upsala/thornkyrkan

Email: upsala.domkyrka@svenskakyrkan.se

Mer info: upsala.reception@svenskakyrkan.se

Uppsala slott



Uppsala Slott, som började byggas av Gustav Vasa 1549, kom att under lång tid spela en central roll i såväl Uppsalas som Sveriges historia. Här har många avgörande historiska händelser utspelat sig såsom Sturemorden 1567, Gustav II Adolfs beslut att Sverige skulle delta i vad som utvecklade sig till det 30-åriga kriget och i slottets Rikssal läste Schering Rosenhane upp drottning Kristinas tronavsägelse den 6 juni 1654.

Foto: Niklas Lundengård

Adress: Uppsala slott, Uppsala

Telefon: +46 18 54 48 11

Internet: www.upsalaslott.com

Email: info@upsalaslott.com

Mer info: Drottning Christianas väg 1E, 75237 Uppsala

Museum Gustavianum



Gustavianum är Uppsala universitets äldsta bevarade byggnad och numera ett universitetsmuseum som rymmer flera tusen år av historia. I museets fasta utställningar finns delar av samlingarna som Uppsala universitet samlat på sig sedan grundandet 1477. Allt från mumier och vikingasvärd till konst och antika mynt. Du hittar också instrument och andra typer av föremål som berättar om Uppsala universitets historia och vetenskapsmännen Rudbeck, Celsius och Linné som alla var verksamma här.

Foto: Niklas Lundengård

Adress: Akademiagatan 3, Uppsala

Öppettider: Tis - Sön 11.00 - 16.00

Telefon: +46 18 471 75 71

Internet: www.gustavianum.uu.se

Foto: www.uu.se

Botaniska trädgården



I Botaniska trädgården hittar du grönska och blommande växter året runt. I det Tropiska växthuset, Uppsalas enda regnskog, finns banan, kaffeplantor och orkidéer men även växter från öknar och andra torra områden. Orangeriet inrymmer kaktusar, Linnés lagerträd, fikon och olivträd.

Utforska Uppsala universitets botaniska trädgård, här går forskning, undervisning och bevarande av biologisk mångfald hand i hand med skönhet, rekreation och bildning

Foto: Niklas Lundengård

Adress: Villavägen 8, Uppsala

Öppettider: Varje dag 07.00 - 21.00

Telefon: +46 18 471 28 38

Internet: www.botan.uu.se

Email: botanical.garden@botan.uu.se

Linnéträdgården



Innanför grindarna på Svarthäcksgatan 27 ligger Linnés egen botaniska trädgård, en grönskande oas i centrala Uppsala. I de regelbundna växtkvarteren odlas mer än tusen arter ordnade efter Linnés sexualsystem, med ettåriga och fleråriga växter var för sig. Ingenstans kommer du närmare Linnés gärning än här, i hans trädgård. I trädgården hittar du även Linnémuseet - det hus som en gång var Carl von Linnés bostad.

Trädgården och professorsbostaden

(Linnémuseet) är öppet maj till september.

Foto: Kalbar

Adress: Svarthäcksgatan 27, Uppsala

Öppettider: Portarna till trädgården stänger klockan 20.00

Telefon: +46 18 471 28 38

Internet: www.botan.uu.se

Email: bokning@botan.uu.se

Evolutionsmuseet



Möt ditt ursprung i utställningen om människans evolution. Titta på Nordens största samling av äkta dinosaurieskelett. Lär känna Sveriges fåglar och Galapagosöarnas darwinfinkar.

Evolutionsmuseet är ett klassiskt naturhistoriskt museum för djurälskare och dinosauriefantaster i alla åldrar. Museet har ett hus fullt med fossil och mineral och ett med vår tids djur från hela världen.

Foto: thalongsak/Shtutterstock.com

Adress: Norbyvägen 16, Uppsala

Öppettider: Tis - Sön 12.00 - 16.00

Telefon: +46 18 471 27 39

Internet: www.evolutionsmuseet.uu.se

Email: info@em.uu.se

Carolina Rediviva



Carolina Rediviva uppfördes 1817-1841 och inrymmer Sveriges äldsta universitetsbibliotek, grundat år 1620. De från början tre våningarna och två halvvåningarna har vuxit till 12 våningsplan och här finns idag cirka 5 miljoner böcker och 3 500 hyllmeter handskrifter.

I bibliotekets entré hittar du en utställningssal med bland annat den berömda Sälverbibeln från 500-talet, Mozarts egenhändiga notskrift, medeltida handskrifter och Olaus Magnus Carta Marina, tryckt 1539.

Foto: Xulio Gonzalez

Adress: Dag Hammarskjöldsväg 1, Uppsala

Öppettider: Varje dag 09.00 - 18.00

Telefon: +46 18 471 39 18

Internet: www.uh.uu.se

Email: fraga@biblioteket@uh.uu.se

Gamla Uppsala



Gamla Uppsala är ett av Nordens märkligaste fornlämningsområden. Här finns de tre majestätiska kungshögarna från 500-talet, ett av Nordens största gravområden och resterna efter domkyrkan som byggdes på 1100-talet. Platsen har en mytomspunnen historia. Sägner talar om mäktiga sveakungar med härstamning från guden Frö, om gyllene hednatempel, om människooffer och stora blotfester. Idag är området ett populärt utflyktsmål.

Foto: Niklas Lundengård

Adress: Drottningvägen, 75440 Uppsala

Telefon: +46 18 23 93 00

Internet: www.raa.se/gamlauppsala

Email: gamlauppsala@raa.se

Stadsträdgården



Under slutet av 1800-talet anlades början till den vackra park som idag är känd som Stadsträdgården, Uppsalas "stadspark".

Parken, som är öppen året om, innehåller många

spännande platser och roliga attraktioner. På våren och sommaren sprakar parken av blomsterprakt när grönskan blommar ut i paradplanteringarna.

Foto: Kanaabkin Evgeniy/Shutterstock.com

Adress: Centrala Uppsala

Internet: www.uppsala.se/ov/Kultur/utvald/Parker-lakplatser/

Universitetshuset



Universitetshuset är Uppsala universitets huvudbyggnad, belägen i stadens historiska kvarter centralt i staden. Den ståtliga byggnaden, i en slags romersk renässansstil, är ritad av arkitekten Herman Teodor Holmgren och byggdes under 1880-talet. 1887 invigdes den under stora festligheter.

Det finns flera praktrum i byggnaden, den otroliga och rymliga förhallen med praktfulla interiörer, den stora aulan och högtidssalen med ca 1 800 sittplatser och ett flertal föreläsningssalar. På övre planet finns det så kallade stora kanslersrummet där rektorn tar emot prominenta gäster.

Foto: Niklas Lundengård

Adress: Biskopsgatan 3, 75105 Uppsala

Telefon: +46 18 471 17 66

Internet: www.uu.se

SE & GÖRA



Foto: Tomasz Wurmicki/Shutterstock.com

Uppsala är en stad som sjuder av liv, här finns mycket att uppleva. Rör dig enkelt mellan natursköna omgivningar, livliga shoppingstråk, fängslande sevärdheter och spännande kulturskatter. Staden bjuder in till mängder av aktiviteter och arrangerar många underhållande evenemang.

Museum Gustavianum



Uppsala universitets äldsta bevarade byggnad är numera museum för universitetets samlingar. Här finns mumier och antika mynt, men också föremål från vikingatiden och instrument från Linné, Rudbeck och Celsius. I huset finns också det fantasifullt utsmyckade Augsburgska konstskåpet och Anatomiska teatern.

Foto: Niklas Lundengård

Adress: Akademiplatsen 3, Uppsala

Telefon: +46 18 471 75 71

Internet: www.gustavianum.uu.se

Email: museum@gustavianum.uu.se

4.1.2. Jul i Gävle, mer än bara Gävlebocken

GUIDE

Jul i Gävle, mer än bara Gävlebocken

Julbocken i Gävle är en av landets största turistattraktioner så här års. Men hur mycket julstämning bjuder staden på i övrigt? Turist prövar Gävlejulen med alla fem sinnen.

Text: Annika Goldhammer Foto: Gustav Gräll

29 november 2017



SMAK: Saffran i olika former på Konditori Lido

Saffranssemmlor, saffranskladdkaka, saffransgrottor, lussekatter fyllda med vaniljkräm... Konditori Lido må vara tryggt traditionellt när det gäller

inredningen – jukebox, smidesräcken och små sittbåsar med originalsoffor från 1954 – men ryggar inte för nymodigheter i konditoridisken. Konditoriets stora nyhet är emellertid bockbakelsen som lanserades lagom till Gävlebockens femtioårsjubileum i fjol. Den smakar fruktigt och gräddigt.

– Vi ville göra något friskt och somrigt, något som man blir uppiggad av nu när det är mörkt, säger konditorn Cathrine Jacobson.

Läs också [Julmarknad och adventsdopp skapar julkänsla i Varberg](#)

Lido ligger på Söder i Gävle och det var här reklammannen Stig Gavlén skissade fram den första Gävlebocken på en servett 1966. Han var marknadsföringsansvarig för Södra Kungsgatans förening, en sammanslutning av mindre affärsidkare som ville locka fler kunder från city till det som då kallades Gävles modernaste gata.

Stig hade smak för det storslagna och hade tidigare tagit fram världens största pinnstol och världens längsta skidor. Nu lanserade han idén att sätta upp en halmbock på Slotts-torget i ena änden av Södra Kungsgatan och frågade sin bror Jörgen, som jobbade som brandman, om han kunde hjälpa till att bygga den.

– Han frågade sina kollegor och de svarade glatt ja, utan att veta hur stor jag ville ha den, säger Stig Gavlén roat när jag pratar med den i dag 90-åriga Gävleprofilen på telefon.

Den första december 1966 restes den 13 meter höga, 7 meter långa och 3 ton tunga bocken på torget. Att det var just brandmän som byggde bocken – en tradition som fortsatte ända in på 2000-talet – känns smått ironiskt med tanke på den tradition som startade när bocken sattes i brand av en påstruken yngling vid tolvslaget på nyårsafton samma år.

Sedan dess har bocken brunnit 29 gånger och utsatts för sabotage eller eldningsförsök 10 gånger. Tolv jular har den klarat sig oskadd. Samtidigt har bocken blivit en symbol för staden, en kändis som har fått följare i hela världen via sociala medier.

– Vi trodde att bocken skulle bli en engångsföreteelse, men den blev väldigt omtyckt och skapade en uppståndelse som vi inte hade räknat med, säger Stig.

Han går fortfarande gärna på Lido. Numera väljer han kaffe och bockbakelse.



Traditionsenligt bygger naturvetarna på Vasaskolan i Gävle en mindre bock till Slottstorget - som tar över som huvudattraktion om storebror bränns ner.

Förra året invigdes den 50-årsjubilerande Gävlebocken traditionsenligt vid första advent, med pompa och Thomas di Leva på Slottstorget. Lagom till jubileet lanserade kommunen en ny slogan: *Julen börjar i Gävle*, för att med en folkfest ”befästa Gävles position som en av Sveriges juligaste städer”. Och bara några timmar efter invigningen brändes jubileumsbocken ner – trots hårdbevakning med övervakningskameror och väktare.

LUKT: En blandning mellan kafferosteri och den nedbrunna halmfiguren

När vi besöker staden, en dryg vecka senare, är marken på Slottstorget fortfarande sotig. Nog luktar det också lite bränt – eller kommer doften

från Gevalias kafferosteri neråt hamnen? En mindre bock, traditionsenligt skapad av Naturvetenskapliga föreningen på Vasaskolan, fyller nu tomrummet på torget efter den nedbrunna halmfiguren.

Det känns lite sorgligt. Men för kommunen blev bock-jippet ändå en god affär. Enligt en undersökning av det turismekonomiska värdet omsatte bockens 50-årskalas med tillhörande julevenemang, hela 27 miljoner kronor, långt mer än de 8 miljoner som kommunen vågat hoppas på.

– Bocken jobbar verkligen för Gävle. Den här rapporten visar hur mycket bocken betyder för kommunen och för vårt näringsliv, säger kommunstyrelsens ordförande Inger Källgren Sawela.

SYN: Pittoreska bostadskvarter, julbelysning och minigranar

Ett kvarter från Slottstorget ligger Gamla Gefle, ett av landets mest pittoreska bostadskvarter. Inte minst om man så här års strosar runt mellan de låga trähusen under blå timmen, när de antika gatlyktorna och julbelysningen mellan husen har tänts. Husen går i citrongult, duvblått, falurött och lindblomsgrönt.

Gatorna har namn som Glasmästargränd och Vagnmakargränd. I fönstren hänger halmstjärnor, röda julgardiner och virkade grytlappar.

Ett av de gamla husen rymmer ett museum över den Gävlefödda protestsångaren Joe Hill, ett annat rymmer Majas kaffestuga. Mittemot ligger Auktionshallens murrigt mysiga antikbod. Utanför står nyhuggna minigranar, innanför väntar snurrande änglaspel, tända ljus och Sven Erik Pettersson. Han har jobbat här sedan 1958 och tycker att det blir svårare och svårare att hitta julpynt från förr.

– Kulorna går ju sönder, säger han och fingrar på en skål med små julgranskulor från femtiotalet.

Men modernt pynt och moderna pynttraditioner ger Sven Erik inte mycket för.

– När jag var liten hade vi tre tomtar som vi tog fram till jul. Sen blev det tomteinvasion på åttiotalet. Då skulle folk plötsligt ha fyrahundra fula tomtar från Taiwan.

HÖRSEL: Julfavoriter i skivbutik med retrokänsla

Inne på Alla tiders skivhandel dånar Rolling Stones från vinylrummet. Butiken är belägen på en sömnig sidogata till Stortorget i Gävle och tillhör den gamla sortens skivbutiker med rader av vinylbackar och travar med tiokronors-cd. Bakom en av travarna står butiksägaren Magnus Bergström.

– Julförsäljningen går väldigt bra i år. Stones, Dylan och Cohen säljer enormt bra. Dessutom växer intresset för vinyl stort.

Vi ber Magnus tipsa om sina julfavoriter och får tre album: Tracey Thorns *Tinsel and Lights*, Nat King Coles *Christmas Album* och Leroy Andersons *Sleigh Ride*.

– Tracey är ena halvan av den brittiska duon Everything but the girl och blandar egenskrivet med covers. Det är någon enstaka julklocka, annars ganska avskalat.

– Nat King Cole får representera det amerikanska femtiotalet. Här får man både rösten och stämningen.

Och Sleigh Ride?

– Ett musikaliskt mästerverk.

KÄNSEL: Ulligt och lenslipat

Ulliga lammullskuddar, lång-håriga renfällar och lenslipade smörknivar. På Gävles gamla varvs- och hamnområde, i arkitekt Ferdinand Bobergs två gasklockor från slutet av 1800-talet, väntar stadens mest taktila julupplevelse.

Här arrangeras Gävleborgsslöjdarnas årliga slöjd- och hantverksmessa med 57 hantverkare från Gotland till Medelpad. Yngst är 13-åriga gävlebon Simon Olsson. Han säljer skator, utsågade i trä och målade med svart och vit färg.

– Man sätter fast ett äpple i mitten och hänger dem i träden åt fåglarna, säger Simon och visar pedagogiskt.

Äldsta deltagaren är 82-åriga Gerhart Spaarmann från Kvissleby. På hans bord finns allt som kan göras av lövträd: sandwichspadar av sälg, sillgafflar av masurbjörk, salladsbestick av al... Här finns också knappt synbara miniträaskar. Den minsta är 2,85 millimeter och finns med i Guinness rekordbok som världens minsta nipperask.

– Det tog en hel dag att göra den, svårast var att svarva ut den invändigt, säger Gerhart.

Utanför är det gråkallt. Arrangören Örjan Tjärnström, som är sekreterare i Gävleborgsslöjdarna, tänder marschaller utanför entrén. Han har pigga ögon, röd tröja och tomteluva med texten ”Ho ho ho”.

– Den blinkar i vanliga fall, men batterierna har tagit slut.

Börjar julen verkligen i Gävle? Just den här december-dagen känns julen ganska avlägsen. Å ena sidan kan vi sakna glöggdoften och låten Last Christmas stämningshöjande syntslinga. Å andra sidan känns det befriande med en stillsam hantverksmarknad i en tid då julmusiken som går på rundvarv i varuhusen kan driva vilken julfanatiker som helst till vansinne.

“Köper man något här är det unikt, och inte dyrare än massproducerat”

– Peter Jansson, kund

Strax innan vi ska åka vidare börjar det snöa – ett lätt snöfall som lägger sig som ett vitt puder på toppen av gasklockorna. Utanför en av dem möter vi familjen Jansson Sjöberg från Gävle.

– Vi har handlat mössor till barnen, en bok om näver och ett par presenter, säger Peter Jansson. Det är kul med hantverk och att slippa det där krimskramset som brukar säljas på andra marknader. Köper man något här är det unikt, och inte dyrare än massproducerat.

Innan vi skiljs åt tipsar familjen om en annan julhöjdare i Gävle: pepparkakshuset på Läns museet.

– De bygger upp ett jättefint, gigantiskt hus i entrén och överträffar sig själva varje år.

När vi besöker staden är museet tyvärr stängt för renovering. Men vi tackar (och bockar) för tipset. Och hoppas få se även denna julattraktion nästa gång – så att staden gör skäl för sin nya slogan.

4.1.3. Dubbla slag

November 1998

MED ÄNNU EN natt av knölig flickrumsmadrass i kroppen korsade Hanna Valhallavägen och halvsprang nedför Engelbrektskatan. Klockan var kvart i åtta när hon kom fram till Humlegården och började gå genom parken. Det var hennes första arbetsdag på Lemmel & Davidsson och de hade bett henne att vara där halv nio. Att komma för sent var uteslutet. Hanna kom aldrig för sent.

Ett lämmeltåg av pendlare korsade parken, in mot centrum. En man med rock och skinnportfölj gick långsammare än de andra; Hanna försökte gå bakom honom. Hon ville ta det lugnt, det fanns ingen anledning att komma för tidigt heller. Men det fungerade inte, det kändes som om hon höll på att springa omkull både honom och sig själv.

Hon stod still medan hon drog upp blixtlåset i den knälånga dunjackan ytterligare en liten bit. Med munnen under kragen andades hon ut. En kort stund värmdes det, men inte mycket.

Hon ångrade att hon inte hade tagit en halsduk. Det började bli rejält kallt. Kallare än hon kunde minnas att det brukade vara i slutet på november, kallare än det varit i New York.

Hanna hade trivts i New York, på sitt jobb och med sitt liv.

Men att bestämma sig för att byta ut tvårummaren i Inwood mot mammas villa i Näsby Park hade ändå varit enkelt.

Fredrik Bille, legendarisk advokat i den mån svenska advokater kan vara legendariska, ringde henne, helt oväntat, en dag mitt i veckan när hon satt och tuggade på en trekantig fullkornssmörgås framför sin dator på det kontor hon delade med två andra praktikanter. Han hade tagit reda på hennes telefonnummer och slagit det alldeles själv, utan att låta sekreteraren göra det åt honom och koppla igenom samtalet först efter att hon hade svarat.

Det var oemotståndligt.

Fredrik Bille skulle komma till ”stan”, han hade ”vägarna förbi”, det var något om ”ett projekt”. Hanna förstod att det betydde att han arbetade med ett företagsköp av något slag, eller kanske en börsintroduktion. Projekt var viktiga saker, och så hemliga att de krävde kodnamn. Projekt fick börskillars slipsar att fladdra av upphetsning och Hanna att tänka på grannpojarna på landet som envisades med att leka röda-vita-rosen utan att låta henne vara med.

Men om projektet skulle de naturligtvis inte prata. Tanken var att de skulle träffas och prata om Hanna, hennes framtidsplaner och ambitioner, om Lemmel & Davidsson och om det möjligen fanns anledning att tro att de kunde vara bra för varandra.

En vecka senare smet Hanna från sitt praktikantkontor och tog en taxi till nedre Manhattan. Lemmel & Davidssons amerikanska avdelning hyrde in sig hos en större amerikansk byrå. Hanna fick vänta i ett sammanträdesrum, stort som en balsal, med utsikt över skyskraporna. Där stod hon, ensam en stund, och tittade ut över det märkliga landskapet.

Ett par kvarter längre bort syntes World Trade Center.

Så klev han in, bred över den raka ryggen och med stålgrått hår, tjockt som tagel. Han balanserade en bricka med kaffetermos, varm mjölk i en vit kanna, två solgula svenskdesignade koppar och några muffins med blåbär stora som tumnaglar. I munnen hade han en pipa.

”Jag har inte rökt på femton år, oroa dig inte, jag tänker inte tända den.” Fredrik bet om skaftet med sina jämna, vita tänder. ”Jag bara luktar på tobaken”, sa han och satte ner brickan på bordet, lite vingligt och ovan kanske, men utan att spilla.

Han hälsade på Hanna som om de kände varandra och redan då hade hon anat hur mötet skulle sluta.

Sedan satte han sig vid konferensbordet mitt emot Hanna och la sina händer på bordet. Han berättade att Lemmel & Davidsson var en svensk byrå med inriktning på affärsjuridik. En av de största i Sverige, sa han, möjligen den allra största, lite beroende på hur man räknade.

”Men”, fortsatte han, ”jag vill gärna understryka att det inte är viktigt om Lemmel & Davidsson är störst eller näst störst, huvudsaken är att vi anses vara bäst.”

Hanna visste vad Lemmel & Davidsson var för ställe. Naturligtvis kände hon till vad de gjorde och vad byrån hade för rykte. Den enda nyheten var att storleken var så betydelsefull. Uppenbarligen var det ett känsligt ämne, särskilt för Fredrik Bille, och uppenbarligen var Konkurrenten större, naturligtvis alldeles oavsett hur man räknade.

Därefter blev det Hannas tur att prata. Hon började med att räkna över en tunn mapp med två papper: en meritförteckning och ett kort brev från lagmannen på tingsrätten där hon hade tjänstgjort innan hon flyttade till USA. Hon hade inte lagt med några betyg, vare sig från gymnasiet, från Uppsala universitet eller från Columbia där hon tagit sin masterexamen några månader tidigare. Men det berodde inte på att betygen var dåliga.

Att hon hade gått på juristlinjen i Uppsala visade att hon hade utmärkta betyg från gymnasiet, det var en av de utbildningar som var svårast att komma in på. Att hon efter avslutade universitetsstudier hade fått tingstjänstgöring i Stockholm var ett bevis på att betygen från juristlinjen var de högsta möjliga. Sin praktikplats på Milligen & Sanders hade hon fått för att betygen från Columbia var bland de bästa i hennes avgångsklass.

Det var därför det inte låg några betyg i hennes mapp. De behövdes inte.

Fredrik Bille fingrade på de två bladen och påpekade att det var sällan som unga människor var så sparsamma med att visa upp vad de gjort i sina korta liv.

”Jag trodde att ni hade tillräckligt med ointressanta papper i era arkiv”, svarade Hanna.

Då tittade Fredrik på Hanna över de halvmåneformade glasögon han hade skjutit långt ner på näsan. Han tuggade på sin otända pipa som om han försökte hålla sig för skratt. Redan då förstod Hanna att han bestämt sig för att hon skulle börja jobba för honom och att han inte var mottaglig för några protester. Fredrik Bille tyckte om Hanna. Han tyckte riktigt mycket om henne. Och han visste naturligtvis vad hon hade för betyg, annars hade han aldrig tagit reda på hennes telefonnummer.

När han tittat klart på henne, vinklade han ner blicken i glasögonen igen och låtsades läsa hennes meritförteckning. Under tiden ställde han frågor om allt möjligt som inte hade det minsta med juridik att göra.

”Vad har du för handikapp?” undrade han, trots att golf inte stod upptecknat som ett fritidsintresse i Hannas meritförteckning.

”Jag har svårt för att gå i trappor”, svarade hon utan att tveka. ”Det beror kanske på en för kort hälsena, jag går mycket i högklackat.”

Då kunde inte Fredrik tugga på sitt pipskaft längre utan att brista ut i skratt. Men han avslutade det snabbt med en kort harkling. Och medan Fredrik rensade strupen ställde sig Hanna den där frågan för första gången. Ska det verkligen vara så här enkelt, tänkte hon. Ska det verkligen vara så här lätt?

Sedan pratade de om vad de brukade göra när de var lediga. Fredrik berättade att seglingen var något som fört honom närmare sina söner, att han hade en morbror som gett ut en diktsamling på italienska och att han gärna åkte runt lite på somrarna – Båstad för tennisen, Sandhamn för att det var trevligt att stanna där med båten och St. Tropez för att spela golf medan familjen låg på stranden och latade sig. Ja, åtminstone före midsommar, sa han, för det var trots allt odrägligt varmt på Rivieran i juli och augusti, och tänk så förskräckligt mycket folk som envisades med att åka dit just då och trängas.

Hanna tyckte att Fredrik var fantastisk. Det förvånade henne. Att bli imponerad hade hon inte förväntat sig, allra minst av en farbror i tredelad kostym som tog sig själv på alldeles för stort allvar. Hade hon vågat hade hon skrattat högt och gapat av förundran.

Men hon började inte gapskratta. Istället lät hon sig underhållas, hon pratade lagom lågt och log samlat. Hon satt rakt upp på stolen, med händerna knäppta i knät och benen tätt intill varandra. Fredrik höll hov och Hanna njöt.

Efter en halvtimme lutade han sig så långt bak i stolen han kunde, gungade och la händerna bakom nacken medan han pratade en stund om herrgården där han vuxit upp och där hans äldste bror nu bodde. Då och då reste han sig och fyllde på Hannas kaffekopp. Tiden rann iväg och två gånger kom en sekreterare för att påminna Fredrik om att han hade en annan besökare som väntade i receptionen. Uppenbarligen var det inte en klient, för Fredrik fortsatte obekymrat att prata. Det passade Hanna utmärkt, hon ville inte gå därifrån.

Medan Fredrik berättade att hans pappa minsann tvingat honom att arbeta med skogen på somrarna, insåg Hanna att det fattats någon som Fredrik Bille i hennes liv.

Hannas mamma och pappa var vänsterradikala, inte för att det var modernt, utan för att de växt upp med Dalarnas döende bergsindustri och antagligen kände att de inte hade något större val när de började tjäna pengar på ett sätt som deras föräldrar aldrig gjort.

Fredrik Bille lyssnade på henne och smålog inåtvänt när hon talade. På något märkligt vis kändes det som om han förstod henne. Utan att riktigt våga erkänna det för sig själv tyckte hon att han tittade på henne som om hon var den som han ville forma till sin efterträdare. Det var oerhört smickrande.

Mot slutet av deras möte blev Fredrik allvarlig. Han böjde sig fram över bordet och förklarade att Lemmel & Davidsson bara anställde jurister som de ansåg vara delägarmaterial. Sådana som Hanna, som inte bara var intelligenta, utan dessutom trevliga.

För att vara en riktigt bra advokat och för att kunna bli delägare på byrån, krävdes mycket mer än goda juridiska kunskaper, klargjorde han med sina ljusblå ögon fastlåsta i hennes. Det krävdes att man tyckte så mycket om sitt jobb att det blev en naturlig livsstil, att man lärde känna sina kunder så bra att de ville att man skulle umgås. De trognaste klienterna var vänner. Så skulle det vara, för umgicks man privat blev man mindre utbytbar.

4.1.4. Stockholmsliv 1628

Stockholmsliv 1628

En stad med betande får på hustaken. Med trånga, stinkande gränder där människor delade på gatuutrymmet med kor, grisar och höns. Där tron på troll och vättar fortfarande var utbredd, och där mordfrekvensen var uppemot 50 gånger högre än idag. Låter det absurt? Det var vardag för stockholmaren år 1628.

Stadsbilden från Stockholm på 1620-talet skulle antagligen verka rätt kaotisk för en modern människa. De flesta gator var krokiga och smala. På de ofta gräsbevuxna hustaken kunde får och getter beta och ibland odlades korn och havre där. Det fanns ingen gatubelysning och att gå i Stockholm om natten 1628 måste nästan ha varit som att försöka ta sig fram i en beckmörk skog.

Husen hade små fönster som inte släppte in eller ut mycket ljus, och var ofta två eller tre våningar höga. En del var byggda i tegel, men trähus var vanliga. De allra flesta av de stenpalats, som senare under 1600-talet skulle börja ploppa upp på allvar, hade ännu inte börjat byggas. Folk från utlandet som besökte Stockholm slogs ofta av de höga vita skorstenarna; de var byggda så för att minska brandrisken. Slottet, Tre Kronor, var mycket synligt och det beskrevs som praktfullt men gammalmodigt. På vattnet nedanför slottet låg hundratals skepp förtöjda.

Det bodde inte många i Stockholm på 1620-talet, omkring 10 000 människor – det är ungefär lika många som i dagens Gislaved. De flesta höll till på Stadsholmen, i nuvarande Gamla stan, och de trängdes med flera tusen kor, grisar, getter och höns. Stadsmurar omgav fortfarande stora delar av Stockholm.

Samma år som kontraktet om bygget av Vasa skrevs under, 1625, totalförstördes ungefär en femtedel av Stadsholmen, de sydöstra kvarteren, i en våldsam eldsvåda som kallats "Den stora vådelden". När området byggdes upp igen fick det prägeln av för sin tid modern stad snarare än primitivt medeltidssamhälle. Gatorna gjordes raka, husen blev större och byggdes i sten. Stockholm fick sin första paradgata, Stora Konungsgatan (nuvarande Stora Nygatan).

Idag är större delen av staden Stockholm från år 1628 borta.

Smuts och stank

Det var en smutsig stad. Gatorna var ibland kullerstensbelagda, men var ofta bara av lera och jord och vid stor nederbörd kunde de förvandlas till lervälling. Avfall kastades ogenerat ut genom fönstren. Stanken från de så kallade hemlighusen, de enkla dassen med sina grävda latringropar på bakgårdarna, var kännbar, speciellt när det var varmt eller regnade.

Folk tvättade sig sällan och det påstods att för mycket renlighet kunde orsaka många svåra sjukdomar. Tandhälsan var dålig och ett "Stomatol-leende" med kritvita tänder lär ha varit ovanligt. Så mycket vanligare med ruttnande tänder och dålig andedräkt.

Mat – stor skillnad på hög och låg

Det bjöds sällan på några gourmetmiddagar i de för det mesta mycket enkla Stockholmshemmen. Gröt tillhörde den absolut vanligaste maten, liksom bröd, hårt eller mjukt. Smör var lyx för många, i stället smaksattes brödet ofta med smält djurfett tillsammans med lök och kryddor. Torkade bönor var en vanlig rätt. När det åts kött var det nästan aldrig färskt. I stället rökte man det, torkade eller saltade det, för att kunna bevara det längre. Fisk åts oftare. Det var inte alltid metspö användes som fångstredskap. Ibland smörjde man in händer och underarmar med olika blandningar – en bestod av kamfer, vetemjöl och ister som blandats med olja. Så stoppade man ner händerna i vattnet, väntade på att något under ytan skulle få vittring på smeten man smörjt in sig med och grep tag i fisken när den kommit tillräckligt nära.

Då åt fint folk desto mer varierat. Vid hovet var det vanligt att en måltid kunde bestå av trettio rätter, var det riktig fest kunde det handla om hundra. Köttkonsumtionen var betydligt större vid de rikas bord än i de enkla Stockholmshemmen, och efterrätter av choklad eller marsipan var vanliga. Omelett med körsbär, lax med körsbärssås och stekt kyckling fylld med persilja är tre exempel på maträtter från 1600-talets Sverige.

Skillnaden mellan hög och låg var mycket synlig i den tidens Stockholm, inte minst när det gäller vad man åt.

Döden och vidskepelsen – ständigt närvarande

Livet var inte direkt någon dans på rosor för den vanliga stockholmaren modell 1628. De flesta var hantverkare eller höll på med handel, men fattigdomen var mycket utbredd. Det vimlade också ofta av soldater och båtsmän på gatorna, eftersom Stockholm var Sveriges militära centrum.

Dödliga sjukdomar härjade ständigt; bland annat drabbades staden av tre pestepidemier enbart under 1620-talet (1623, 1626 och 1629) och tusentals människor dog. Medelåldern var troligen bara strax över trettio år och barnadödligheten mycket hög.

Möjligen hjälpte en stark gudstro när döden ständigt lurade bakom hörnet. Lagen sa att alla svenskar måste tillhöra den lutherska statskyrkan. Sverige var ett kristet, protestantiskt land där andra religioner var totalförbjudna. Men det var långt ifrån bara Gud man trodde på. Tron på troll, hustomtar, lyktgubbar och andra väsen var utbredd. Det finns exempel från 1600-talets Sverige där kvinnor ställdes inför rätta för att ha fött barn åt "Älvakungen".

Att kalla dåtidens stockholmare skrockfulla är en underdrift. Tron på så kallade järtecken, alltså olika typer av omen, ofta illavarslande, var mycket utbredd. Visade sig en stor komet var det ett tecken från Gud om kommande kval som krig och pestepidemier. Såg man "fegljuset", ett sorts oförklarligt sken, förebådade det att någon i det närmsta området skulle dö. Hade man oturen att se det märkliga skenet på en tom plats på kyrkogården skulle man själv snart ligga begravd där.

Gudstro, och inte minst gudsfruktan, blandades med gammal folktro som ofta bekämpades nitiskt av kyrkan.

Våldets Stockholm

Stockholm var på 1620-talet en oerhört mycket våldsammare stad än dagens svenska huvudstad. Mordfrekvensen, det dödliga våldet, låg 2014 på cirka 0,9 fall per 100 000 invånare i Sverige. I Stockholm i början av 1600-talet var siffran omkring 50 gånger så hög.

När Gustav II Adolf var kung stötte de ihop, berusade män i olika åldrar. På Stockholmskrogar som Fyra remmare, Bennicks källare och Svanen. Ställena var

oftast små, med enkla, skamfilade träbord, och där den enda belysningen var illaluktande och rökiga talgljus och tranoljelampor. Öltunnan stod ofta i centrum, och från den skopades det hela tiden upp i trästop. Starkare drycker stod också högt i kurs. Det var ett samhälle där det dracks mer än mycket. Där männen mycket ofta var beväpnade, med värjor, yxor och annat. Och framförallt, där den egna hedern var viktigare än det mesta annat. Blev man förolämpad, kallad skälm eller något annat som sågs som kränkande, så hedersbegreppet att man skulle stå upp, och om det behövdes: slåss för sin sak. Några hastigt fällda glåpord kunde blixtnabbt leda till ond, bråd död.

En stor del av mördarna i Stormaktstidens Stockholm var enkla soldater: unga män med låg status, som ofta var ute och rörde sig i kroglivet och som var beväpnade större delen av dygnets vakna timmar.

Det fanns också en annan syn på människoliv än idag. Kringen och alla utskrivningarna av knektar och båtsmän, med vetskapen om att de flesta av dem skulle dö i fält, färgade folk. Ett människoliv värderades inte lika högt som idag. Något som slår en, när man läser domprotokoll från 1600-talets Sverige, är att mördare så pass ofta kom undan, trots att lagen sa att straffet var döden. De kunde ibland köpa sig fria, betala en stor penningssumma till offrets anhöriga om de hade ekonomiska möjligheter till det, och sedan var allt avklarat. När fattigdomen var så utbredd var det fullt naturligt att en båtsmansänka med barn hellre krävde att hennes mans mördare skulle ge henne 300 daler (den myntenhet som gällde i Sverige då) och en ny klänning än att den skyldige halshöggs.

Risken för en tjuv som stulit fem silverskedar att avrättas var troligen större än för en mördare i 1620-talets Sverige. Samtidigt kunde fem silverskedar betyda oerhört mycket, hundratals år innan prylsamhället växte fram.

4.2. Översättningar till kroatiska

4.2.1. Uppsala

Uppsala

Samo 38 minuta vožnje udaljen od Stockholma i 18 minuta od stockholmske zračne luke Arlanda, nalazi se grad Uppsala. Jedan od četiri velikih grada Švedske, gdje je sve nadohvat ruke. Ovdje možete istovremeno uživati u ponudi i uzbuđenju pravog velikog grada, ali i miru i blizini manjeg mjesta.

Prošećite slikovitim gradskim područjem Årummet, opustite se u jednom od gradskih kafića ili dopustite da vas očara katedrala, koja je samo jedna od mnogih zanimljivih znamenitosti i dio bogate povijesti Uppsale.

GRAD



Shooting Wild Photography/Shutterstock.com

Uppsala je manji velegrad. Ovdje su ponuda i uzbuđenje, tipični za velegrad, pomiješani s blizinom i mirom manjeg grada. Možete šetati ulicama među raznim trgovinama ili lutati među manjim trgovinama u četvrti kulture. Opustite se u *lounge baru* ili u jednom od mnogih modernih i šarmantno uređenih kafića.

Doživite vrevu na tržnici Saluhallen i mir u Botaničkom vrtu. Uživajte u pogledu s

koncertne dvorane Uppsala Konsert & Kongress i osjetite prisutnost uzbuđljive povijesti grada u muzeju Gustavianum, dvorcu te arheološkom nalazištu Gamla Uppsala. Osjetite povezanost u ugodnom restoranu ili na plesnom podiju. Doživite raskoš cvijeća u Linnéovom botaničkom vrtu i probudite kreativnost u muzeju Biotopia.

Do Uppsale brzo možete doći vlakom iz Stockholma, u samo 40 minuta. Od zračne luke Arlanda vam treba svega 18 minuta.

Uppsala. U blizini svega. Svakog dana od 1286. godine.

TOP 10



Lycia Walter/Shutterstock.com

Uppsala je divan grad s mnogo toga za vidjeti. Bez obzira jeste li zainteresirani za umjetnost, prirodu ili povijest, Uppsala ima veliku ponudu koje svakako morate posjetiti.

Katedrala u Uppsalu (šve. Uppsala domkyrka)



Katedrala u Uppsalu najstarija je katedrala u Skandinaviji. Počela se graditi oko 1270., a konačno je posvećena 1435. godine. Njeni

119 metara visoki tornjevi izgrađeni su u kasnijem dijelu 15. stoljeća.

Među bogatstva crkve ubrajaju se pozlaćena škrinja s relikvijama Erika Svetog i propovjedaonica koja datira iz baroka. Zapažene moderne ukrase crkve čine umjetnička djela poput skulpture *Maria (Återkomsten* ili *Povrata*) Andersa Widoffa, svjećnjaci i prizori Eve Spångberg. U sjevernom tornju katedrale možete posjetiti i muzejsku zbirku srednjovjekovnih tekstila koji se smatraju jednim od najljepših u Europi.

Foto: visualpower/Shutterstock.com

Adresa: S:t Eriks torg 7, Uppsala

Telefon: +46 18 430 3500

Internetska stranica:
www.svenskakyrkan.se/upsala/domkyrkan

Email: upsala.domkyrka@svenskakyrkan.se

Više informacija na: upsala.reception@svenskakyrkan.se

Dvorac Uppsala



Dvorac Uppsala, koji je dao izgraditi kralj Gustav Vasa 1549. godine, igrao je središnju ulogu u povijesti ne samo

Uppsale, nego i cijele Švedske tijekom dugog razdoblja. Ovdje su se zbili mnogi važni povijesni događaji, kao što su ubojstvo trojice pripadnika plemićke loze Sture 1567. i odluka kralja Gustava II. Adolfa da će se Švedska umiješati u sukob koji se kasnije pretvorio u Tridesetogodišnji rat, a u dvorani Rikssal barun Schering Rosenhane javno je pročitao odluku o abdikaciji kraljice Kristine 6. lipnja 1654.

Foto: Niklas Lundengård

Adresa: Uppsala slott, Uppsala

Telefon: +46 18 54 48 11

Internetska stranica: www.upsalaslott.com

Email: info@upsalaslott.com

Više informacija na: Drottning Christinas väg 1E, 75237 Uppsala

Muzej Gustavianum



Gustavianum je najstarija očuvana građevina Sveučilišta u Uppsali i trenutno je sveučilišni muzej koji

obuhvaća nekoliko tisuća godina povijesti. U stalnom postavu muzeja možete vidjeti dijelove zbirke koje je Sveučilište u Uppsali prikupilo još od osnutka 1477. godine, a obuhvaća sve od mumija i vikinških mačeva do umjetnina i antičkih kovanica. Također možete vidjeti instrumente i razne druge predmete koji svjedoče o povijesti Sveučilišta i sveučilišnih znanstvenika Rudbecka, Celsiusa i Linnéa.

Foto: Niklas Lundengård

Adresa: Akademigatan 3, Uppsala

Radno vrijeme: uto - ned. 11.00 - 16.00

Telefon: +46 18 471 75 71

Internetska stranica: www.gustavianum.uu.se

Email: museum@gustavianum.uu.se

Botanički vrt



U Botaničkom vrtu tijekom cijele godine možete vidjeti zelenilo i biljke u cvatu. U Tropskom

stakleniku (šve. Tropiska växthust), jedinoj prašumi u Uppsali, otkrit ćete banane, biljke

kave i orhideje, ali i biljke iz pustinja kao i ostalih suhih područja. Oranžerija obuhvaća kaktuse, Linnéova stabla lovora, smokve i drva masline.

Istražite botanički vrt Sveučilišta u Uppsali, gdje istraživanje, poučavanje i očuvanje biološke raznolikosti ide ruku pod ruku s ljepotom, rekreacijom i naobrazbom.

Foto: Niklas Lundengård

Adresa: Villavägen 8, Uppsala

Radno vrijeme: Svakim danom 07.00 - 21.00

Telefon: +46 18 471 28 38

Internetska stranica: www.botan.uu.se

Email: botanical.garden@botan.uu.se

Linnéov botanički vrt



Iza ograde kuće na adresi Svartbäcksgatan 27, nalazi se Linnéov osobni botanički vrt, zelena oaza u

centru Uppsale. U pravilno složenim redovima, uzgaja se više od tisuću vrsta biljaka prema Linnéovom sustavu klasifikacije, a jednoljetnice i višeljeticne su odvojene. Nigdje drugdje nećete moći doći bliže Linnéovom radu nego ovdje, u njegovom vrtu. U vrtu također možete posjetiti Linnéov muzej – kuću u kojoj je jednom živio sam Carl von Linné.

Vrt i profesorov nekadašnji dom (Linnéov muzej) otvoreni su od svibnja do rujna.

Foto: Kalbar

Adresa: Svartbäcksgatan 27, Uppsala

Radno vrijeme: Vrata vrta se zatvaraju u 20.00 sati

Telefon: +46 18 471 28 38

Internetska stranica: www.botan.uu.se

Email: bokning@botan.uu.se

Muzej evolucije



Saznajte više o svom porijeklu na izložbi o evoluciji čovjeka. Pogledajte najveću zbirku pravih dinosaura sa sjevera i saznajte

više o švedskim pticama i Darwinovim zebama s Galapagosa.

Muzej evolucije klasičan je prirodoslovni muzej za ljubitelje životinja i obožavatelje dinosaura svake dobi. Muzej ima zbirku fosila i minerala, kao i životinja iz cijelog svijeta.

Foto: thaloengsak/Shutterstock.com

Adresa: Norbyvägen 16, Uppsala

Radno vrijeme: uto - ned 12.00 - 16.00

Telefon: +46 18 471 27 39

Internetska stranica: www.evolutionsmuseet.uu.se

Email: info@em.uu.se

Carolina Rediviva

Carolina Rediviva gradila se od 1817. do 1841., a dom je najstarijoj švedskoj sveučilišnoj knjižnici, osnovanoj 1620. godine. Prvotna tri



kata i dvije poluetaže proširile su se na 12 katova, a danas se ovdje čuva oko pet milijuna knjiga i 3 500 metara polica rukopisa.

Na ulazu u knjižnicu možete vidjeti izložbenu dvoranu u kojoj su izloženi, među ostalima, znamenita Srebrna Biblija iz 6. stoljeća, Mozartovi vlastoručni notni zapisi, srednjovjekovni zapisi i *Carta Marina* Olausua Magnusa, tiskana 1539. godine.

Foto: Xulio Gonzalez

Adresa: Dag Hammarskjöldsväg 1, Uppsala

Radno vrijeme: svakim danom 09.00 - 18.00

Telefon: +46 18 471 39 18

Internetska stranica: www.ub.uu.se

Email: fraga.biblioteket@ub.uu.se

Gamla Uppsala



Gamla Uppsala jedno je od najneobičnijih područja s drevnim ostacima Sjevera. Ovdje možete vidjeti tri

veličanstvena kraljevska grobna humka iz 6. stoljeća, jedno od najvećih grobnih područja na Sjeveru, te ostatke katedrale izgrađene u 12. stoljeću. Ovo mjesto vrvi povijesnim mitovima.

Legende govore o moćnim kraljevima Svearima koji su potjecali od nordijskog boga Freja, o zlatnim poganskim hramovima, ljudskim žrtvama i velikim poganskim gozbama. Danas je područje popularno odredište za izlete.

Foto: Niklas Lundengård

Adresa: Disavägen, 75440 Uppsala

Telefon: +46 18 23 93 00

Internetska stranica: www.raa.se/gamlauppsala

Email: gamlauppsala@raa.se

Park Stadsträdgård



Krajem 19. stoljeća udareni su temelji divnog parka koji je danas poznat kao Stadsträdgård, gradski park Uppsale. Park, koji

je otvoren tijekom cijele godine, obuhvaća mnoga zanimljiva mjesta i zabavne atrakcije. Tijekom proljeća i ljeta park pršti od cvjetne raskoši kada buja i zelenilo u nasadima.

Foto: Kanashkin Evgeniy/Shutterstock.com

Adresa: Centrala Uppsala

Internetska stranica: www.uppsala.se/sv/Kulturfridid/Parker-lekplatse

Universitetshuset



Glavna zgrada Sveučilišta u Uppsali je Universitetshuset, koja se nalazi u povijesnom dijelu grada u samome

centru. Veličanstvenu je zgradu, rimskog renesansnog stila, projektirao arhitekt Herman Teodor Holmgren, a izgrađena je 80-ih godina 19. stoljeća. Svečano je otvorena 1887. godine.

U zgradi se nalazi nekoliko raskošnih soba, poput nevjerojatnog i prostranog hola predivnog interijera, velika aula i svečana dvorana s otprilike 1800 sjedećih mjesta te nekoliko predavaonica. Na gornjem katu se nalazi takozvana Velika rektorova soba gdje rektor prima ugledne goste.

Foto: Niklas Lundengård

Adresa: Biskopsgatan 3, 75105 Uppsala

Telefon: +46 18 471 17 66

Internetska stranica: www.uu.se

4.2.2. Božić u Gävleu, više od božićnog jarca

Božić u Gävleu, više od božićnog jarca

U ovo doba godine božićni je slamnati jarac u švedskom gradu Gävleu jedna od najvećih turističkih atrakcija. Ali, nudi li grad osim toga pravu božićnu atmosferu? Jedan je turist iskušao Božić u Gävleu kroz svih pet osjetila.

Piše: Annika Goldhammer Foto: Gustav Gräll

29. studeni 2017.



OKUS: Šafran u različitim oblicima u slastičarnici Lido

Tradicionalni švedski kolači sa šafranom; *semle*, *kladdkaka*, *grottor* i slatko pecivo *lussekatter* punjeni kremom od vanilije... Slastičarnica Lido možda jest tradicionalna kada je u pitanju uređenje interijera – *jukebox*, ukrasne metalne ograde i mali separei s originalnim dvosjedima iz 1954. – ali ne uzmiče pred novitetima u ponudi. Njihov je veliki novitet jarčev kolač koji je predstavljen 2016. godine za pedesetogodišnju obljetnicu slamnatog jarca i simbola Gävlea (*Gävlebocken*). Kolač ima okus po voću i slatkom vrhnju.

–Htjeli smo pripremiti nešto svježije i ljetno, nešto od čega se čovjek osvježi u mračno doba godine – rekla je slastičarka Catherine Jacobson.

Lido se nalazi u južnom dijelu grada i upravo je u toj slastičarnici oglašivač Stig Gavlén na salveti skicirao prvog božićnog jarca *Gävlebockena* 1966. godine. Bio je voditelj marketinga za Södra Kungsgatan, udruženje manjih poduzetnika koji su htjeli privući više kupaca iz središta grada u ono što se tada zvalo najmodernijom ulicom Gävlea.

Gavlén je uživao u veličanstvenim stvarima i već je ranije proizveo najveću drvenu stolicu i najdulje skije na svijetu. Sada je predstavio ideju o postavljanju slamnatog jarca na jednom od gradskih trgova i pitao svog brata Jörgena, vatrogasca, bi li mu mogao pripomoći u izgradnji.

- Jörgen je pitao svoje kolege i svi su redom pristali, ne znajući pravu veličinu jarca, rekao je Stig Gavlén zabavljeno tijekom našeg razgovora preko telefona.

Prvog prosinca 1966. podignut je na trgu jarac visok trinaest metara, dugačak sedam metara i težak tri tone. To što su ga upravo vatrogasci napravili, a što se pretvorilo u tradiciju koja se nastavila i u 21. stoljeću, čini se pomalo ironično pri pomisli da je tradicija započeta kada je jarca zapalio pripit mladić na dočeku Nove godine točno u dvanaest sati.

Otada je jarac gorio 29 puta i bio je predmetom sabotaze ili pokušaja da ga se zapali deset puta, a dvanaest Božića je uspio preživjeti neoštećen. Istovremeno je postao simbolom grada, poznata ličnost koja je na društvenim mrežama dobila pratitelje diljem svijeta.

–Mislili smo da će jarac biti jednokratna pojava, ali ljudi su ga stvarno zavoljeli i postao je spektakl, što nismo očekivali, rekao je Stig.

On i dalje rado posjećuje slastičarnicu *Lido*. Sada rado naručuje kavu i jarac kolač.



Prema tradiciji, učenici srednje škole Vasa izrade jednog manjeg jarca za Slottstorget, koji se postavi kao glavna atrakcija ako njegov veći brat bude spaljen.

Svečano slavlje 50. obljetnice Gävleovog božićnog jarca obilježeno je 2016., prema tradiciji za prvu adventsku nedjelju, uz koncert švedskog pjevača Thomasa di Leve na Slottstorgetu. Upravo je za obljetnicu općina objavila novi slogan: *Božić započinje u Gävleu*, kako bi tako velikom zabavom „utvrdili poziciju grada Gävlea kao jednog od najbožićnijih gradova u Švedskoj“. Samo nekoliko sati nakon svečanog otvorenja božićnog su jarca spalili, unatoč snažnim mjerama opreza kao što su nadzorne kamere i zaštitari.

MIRIS: Mješavina mirisa pržene kave i spaljene slamnate figure

Kada nakon nešto više od tjedan dana posjećujemo grad, tlo na Slottstorgetu je i dalje čađavo. I dalje se osjeti miris po paljevini – ili taj miris možda dolazi iz pržionice kave *Gevalias* dolje kod luke? Jedan manji jarac, koji tradicionalno izrađuju učenici srednje škole Vasaskolan, sada popunjava prazno mjesto na trgu nakon što su spalili prvotnu slamnatu figuru.

Ugođaj je pomalo tužan. Ali za općinu se taj spektakl s jarcem ipak pokazao kao dobar poslovni potez. Prema istraživanju turističko-ekonomske vrijednosti, proslava 50. obljetnice i pripadajući božićni događaji ostvarili su profit od punih 27 milijuna kruna, što je daleko više od 8 milijuna kruna kojima se općina prvotno nadala.

–Jarac zbilja radi za Gävle. Ovaj izvještaj pokazuje koliko on znači za općinu i naše gospodarstvo, rekla je predsjednica općinskog izvršnog vijeća Inger Källgren Sawela.

VID: Slikovite gradske četvrti, božićne lampice i malena božićna drvca

Jednu gradsku četvrt podalje od trga Slottstorgeta nalazi se Gamla Gefte, jedna od naj slikovitijih stambenih četvrti u zemlji. Pogotovo u ovo doba godine kada navečer šecete među niskim drvenim kućama i kada se upale starinska ulična rasvjeta i božićna svjetla na ulicama. A kuće su obojene u limunsko žutu, golubinje plavu, menta zelenu i tipičnu švedsku crvenu.

Ulice imaju nazive poput Uličice staklorezača (*Glasmästargränd*) i Uličica izrađivača kočija (*Vagnmakargränd*). Na prozorima vise tipične božićne dekoracije - slamnate zvijezde, crvene božićne zavjese i kukičani podmetači.

U jednoj od tih starih kuća nalazi se muzej posvećen aktivistu i pjevaču pjesama političke tematike rodnom iz Gävlea, Joeu Hillu, a u drugoj se nalazi Majina kavana. Nasuprot njima nalazi se mračan, ali i ugodan dućančić Auktionshallena. Ispred su postavljena malena božićna drvca, a unutra vas čekaju anđeoski svijećnjaci, upaljene svijeće i Sven Erik Petterson. On radi ovdje još od 1958. i smatra da je sve teže i teže pronaći božićne ukrase iz davnih vremena.

–Kugle se lako slome, kaže nježno prstom dodirujući zdjelu s malim božićnim kuglama iz pedesetih.

A Sven Erik ne mari mnogo za moderne ukrase i nove ukrasne tradicije.

–Kada sam bio mali, imali smo tri figure božićnih vilenjaka koje smo izvadili za Božić. Kasnije je došla prava invazija Djeda Božićnjaka u osamdesetima. Tada su ljudi odjednom imali 400 ružnih figurica proizvedenih u Tajvanu.

SLUH: najdraže božićne pjesme u prodavaonici gramofonskih ploča retro ugođaja

U prodavaonici gramofonskih ploča *Alla tiders* iz sobe vinila grme Rolling Stonesi. Dućan je smješten u svenoj sporednoj ulici na Stortorgetu u Gävleu i pripada onom tipu starih prodavaonica gramofonskih ploča s redovima ploča u rešetkastim kutijama i hrpama CD-a za desetak kruna. Iza jedne takve hrpe stoji vlasnik prodavaonice Magnus Bergström.

–Božićna prodaja ide jako dobro ove godine. Stonesi, Dylan i Cohen se nevjerojatno dobro prodaju. Osim toga, strašno raste interes za vinil.

Zamolili smo Magnusa da nam ispriča nešto o svojim božićnim favoritima i dobili smo tri albuma: *Tinsel and Lights* Tracey Thorn, *Christmas Album* Nat King Colea i *Sleigh Ride* Leroya Andersona.

–Tracey je polovica britanskog dua *Everything but the girl* i kombinira vlastite pjesme s preradama. Čuje se pokoje božićno zvonice, ali inače je podosta jednostavna.

–Nat King Cole predstavlja američke 1950.-e godine. Ovdje se dobije i glas i ugođaj.

A Sleigh Ride?

–Glazbeno remek-djelo.

DODIR: Vuneno i naoštreno

Čupavi jastuci od janjeće vune, sagovi od dugodlakog sobova krzna i oštri noževi za maslac. U Gävleovom starom brodogradilišnom i lučkom dijelu grada, u dvije zgrade spremnika plina koje je izradio arhitekt Ferdinand Boberg krajem 19. stoljeća, očekuje vas najtaktinije božićno iskustvo u gradu.

Ovdje se organizira godišnji sajam ručnih i obrtničkih radova udruge gdje prisustvuje 57 obrtnika od otoka Gotlanda pa sve do pokrajine Medelpad. Najmlađi je sudionik trinaestogodišnji Simon Olsson iz Gävlea. Prodaje svrake, izrezbarene iz drva i obojane u crnu i bijelu boju.

–U sredinu se stavi jabuka, a svraka se objesi na granu i služi kao hrana za ptice, rekao je Simon i strpljivo nam pokazao.

Najstariji je sudionik 82-godišnji Gerhart Spaarmann iz mjestašca Kvisselby. Na njegovom štandu možete naći sve što se može izraditi od listopadnog drveća: kuhinjske lopatice od vrbe, vilice za ribu od breze, pribor za salatu od johe... Ovdje možete naći i jedva vidljive minijaturne kutijice od drveta. Najmanja je veličine 2,85 milimetara i uvrštena je u Guinnessovu knjigu rekorda kao najmanja kutijica za sitnice na svijetu.

–Trebao mi je jedan dan da je izradim, najzahtjevnije je bilo tokarenje unutrašnjosti, rekao je Gerhart.

Vani je sivo i hladno. Organizator Örjan Tjänström ispred ulaza pali baklje. Oči su mu živahne, nosi crveni džemper i božićnu kapu s natpisom „Ho ho ho“.

–Inače svijetli, ali su se baterije ispraznile.

Počinja li uistinu Božić u Gävleu? Baš tog prosinačkog dana, Božić se doima podosta daleko. S jedne strane nam može nedostajati miris kuhanog vina i pjesma *Last Christmas*, tipična božićna melodija. S druge strane to je prilično oslobađajuće, provesti Božić na mirnom sajmu ručnih i zanatskih radova u vrijeme kada se u robnim kućama stalni ponavljaju iste božićne pjesme, što može izluditi čak i najokorjelije ljubitelje Božića.

„Ako ovdje nešto kupite, onda je to unikat, ali ne i skuplje nego nešto masovno proizvedeno.“ – Peter Jansson, kupac

Neposredno prije no što smo htjeli krenuti dalje počelo je sniježiti – lagani snijeg se poput bijelog praha nakuplja na vrhu zgrade spremnika plina. Ispred upoznajemo obitelj Jansson Sjöberg iz Gävlea.

–Kupili smo kape za djecu, knjigu o kori breze i nekoliko poklona, rekao je Peter Jansson. Kupovina ručnih radova je super i tako izbjegavamo tričarije koje se obično prodaju na drugim sajmovima. Ako ovdje nešto kupite, onda je to unikat, ali ne i skuplje nego nešto masovno proizvedeno.

Prije rastanka obitelj nam je preporučila još jednu božićnu atrakciju u Gävleu, kuću od paprenjaka u Županijskom muzeju (šve. Länsmuseet).

–Izgrade predivnu divovsku kuću na ulazu, a svake godine nadmaše same sebe.

Kada smo ga posjetili, muzej je nažalost bio zatvoren zbog renoviranja. Ali zahvaljujemo za preporuku. Nadamo se da ćemo i tu božićnu atrakciju uspjati vidjeti idući put – kako bi grad zaslužio svoj novi slogan.

4.2.3. Dubbla slag

Studeni 1998.

Nakon još jedne noći prospavane na kvrgavom madracu iz djetinjstva, Hanna je prošla Ulicu Valhallavägen i potrčala niz Engelbrektsgatan. Bilo je osam i petnaest kada je stigla do Humlegårdena i krenula kroz park. Bio je to njen prvi radni dan u odvjetničkom uredu Lemmel i Davidsson, a zamolili su je da dođe u pola devet. Bilo je nedopustivo doći prekasno. Hanna nikada nije kasnila.

Skupina ljudi koji putuju na posao prošla je kroz park i krenula prema centru. Jedan muškarac, u kaputu i s kožnom aktovkom, hodao je sporije od ostalih, a Hanna je pokušala hodati iza njega. Nije se htjela žuriti jer nije bilo razloga zašto bi trebala stići prerano. Ali to joj nije uspjelo, činilo se kao da će žustrim hodom zamalo srušiti i sebe i njega.

Mirno je stajala dok je još više povlačila patentni zatvarač na zimskoj jakni do koljena. Izdahnula je u ovratnik koji joj je prekrivao usta. Jedna kratka sekunda topline, ali ne više od toga.

Požalila je što nije uzela šal sa sobom. Stvarno je postajalo ozbiljno hladno. Hladnije nego što se sjećala da je bivalo krajem studenog, hladnije nego što je to bilo u New Yorku.

Hanna je bila zadovoljna New Yorkom, poslom i životom.

Ali odluka da zamijeni dvosoban stan u Inwoodu za maminu kuću u Näsby Parku svejedno joj je lako pala.

Fredrik Bille, odvjetnik legendaran koliko to švedski odvjetnici mogu biti, jedan ju je dan potpuno neočekivano nazvao usred tjedna kada je Hanna jela kukuruzni sendvič pred računalom u uredu koji je dijelila s još dvoje praktikanata. Dobio je njen broj telefona. Nije to umjesto njega učinila njegova tajnica i kasnije ga prespojila Hanni.

Nije mogla odoljeti.

Fredrik Bille je trebao doći u „grad“, bio je „u prolazu“ i spomenuo je nekakav „projekt“. Hanna je znala što to znači, da možda kupuje poduzeće ili možda radi na inicijalnoj javnoj ponudi. Projekti su bili iznimno važni poslovi i toliko tajni da su im trebala kodna imena. Projekti su imali svakakve učinke, dečkima koji su radili na burzi kravate su lepršale od uzbuđenja, a Hanna je razmišljala o dječacima iz susjedstva sa sela koji su uporno igrali lovice, ali njoj nisu dopustili da im se pridruži.

Ali naravno da neće razgovarati o projektu. Zamisao je bila da će se upoznati i razgovarati o Hanni, njenim planovima za budućnost i ambicijama, o odvjetničkom uredu Lemmel i Davidsson te o mogućnosti dobre zajedničke suradnje na poslu.

Tjedan dana kasnije Hanna je potajno izašla iz svog praktikantskog ureda i taksijem se odvezla do Donjeg Manhattana. Američki ogranak ureda Lemmel i Davidsson unajmljivao je prostor u jednom velikom uredu. Hanna je čekala u prostoriji za sastanke, velikoj poput dvorane za balove, s pogledom na nebudere. Stajala je tamo, na trenutak sama, i promatrala taj neobičan krajolik.

Nekoliko četvrti dalje nazirao se Svjetski trgovački centar.

Onda je ušao, širokih ramena, uspravnog držanja i čelično sive kose, guste poput lavlje grive. Oprezno je nosio pladanj s termosicom kave, toplim mlijekom u bijelom vrču, dvije žarko žute šalice švedskog dizajna i nekoliko muffina s borovnicama veličine palca. U ustima je imao lulu.

„Bez brige, nisam pušio već petnaest godina, ne mislim je zapaliti.“ Zagrizao je lulu svojim ravnim, bijelim zubima. „Samo mi se sviđa miris duhana,“ rekao je i spustio pladanj na stol, pomalo nespretno i možda nevično, ali bez prolijevanja.

Pozdravio je Hannu kao da se već znaju i već je tada slutila kako će sastanak završiti.

Sjeo za konferencijski stol nasuprot Hanne i položio ruke na stol. Ispričao joj je da je Lemmel i Davidsson švedski ured koji se bavi trgovačkim pravom. Jedan od najvećih ureda u Švedskoj, rekao je, možda i najveći, ovisno o tome kako se gleda na to.

„Ali,“ nastavio je, „htio bih naglasiti da nije važno je li Lemmel i Davidsson najveći ili drugi po veličini, glavno je to da nas se smatra najboljima.“

Hanna je znala što je Lemmel i Davidsson. Naravno da je znala čime se bave i kakva im je reputacija. Jedina novost bila je koliku je značajnost predstavljala veličina. Očito je to bila bolna tema, posebice za Fredrika Billea, i očito je suparnik bio veći, naravno neovisno o tome kako se gleda na to.

Nakon toga došao je red na Hannu. Za početak je predala tanašni fascikl u kojoj su se nalazila dva papira, životopis i kratko pismo glavnog suca prvostupanjskog suda gdje je radila prije nego što se preselila u SAD. Nije priložila nikakav prijepis ocjena, ni iz gimnazije, niti s pravnog fakulteta u Uppsali ili Columbijе gdje je prije nekoliko mjeseci diplomirala. Ali razlog tome nisu bile loše ocjene.

Činjenica da je upisala pravo u Uppsali ukazivala je na najbolje ocjene iz gimnazije jer je to bio jedan od smjerova na koje je bilo najteže upasti. A to što je nakon završenog studija dobila posao u Stockholmu bio je dokaz da je imala najbolje moguće ocjene na studiju prava. Svoje praktikantsko mjesto u uredu Milligen i Sanders dobila je jer su joj ocjene na Columbiji bile među najboljima u generaciji.

Zato nije priložila ocjene u svoju mapu. Jer nisu bile potrebne.

Fredrik Bille je držao ta dva lista papira u rukama i istaknuo da su mladi rijetko tako škrti kada su u pitanju podaci o postignućima u svojim kratkim životima.

„Vjerujem da imate dovoljno nepotrebnih papira u svojim arhivima,“ odgovorila je Hanna.

Na to je Fredrik pogledao u Hannu preko naočala u obliku polumjeseca koje je pomaknuo sve do vrha nosa. Grickao je ugašenu lulu kao da se pokušavao suzdržati od smijeha. Već je tada Hanna shvatila da će je zaposliti i da ne prihvaća neslaganje. Frederiku Billeu se Hanna svidjela. Stvarno mu se jako svidjela. Naravno da je znao kakve je ocjene imala, inače ne bi nikada nabavio njen telefonski broj.

Kada je završio s promatranjem Hanne, spustio je pogled i pravio se da čita njen životopis. Za to je vrijeme postavljao svakakva moguća pitanja koja nisu imala nikakve veze s pravom.

„Koji je tvoj hendikep?“ pitao je, iako nije navela da se bavi golfom u svoje slobodno vrijeme.

„Teško mi je penjati se stepenicama,“ rekla je bez oklijevanja. „Možda je zbog prekratkih petnih žila, često nosim visoke potpetice.“

Fredrik više nije mogao gristi lulu te je prasnuo u smijeh, ali brzo se smirio i kratko se nakašljao. Za to vrijeme dok si je Fredrik pročišćivao grlo, Hanna se po prvi put zapitala. Hoće li stvarno biti toliko jednostavno, pomislila je. Hoće li stvarno biti toliko lako?

Poslije su pričali o tome što običavaju raditi u slobodno vrijeme. Fredrik je ispričao da ga je jedrenje zbližilo sinovima, da ima ujaka koji je izdao zbirku pjesama na talijanskom i da rado putuje tijekom ljeta – u Båstad za tenis, u Sandhamn jer je tamo bilo lijepo ljetovati na brodu i St. Tropez za igranje golfa dok se ostatak obitelji izležava na plaži. Da, barem početkom ljeta, rekao je, jer je unatoč svemu u srpnju i kolovozu nesnosno vruće na Rivijeri, a zamisli koliko je mnogo ljudi uporno putuje onamo upravo tada i gužva se u gomili.

Hanna je smatrala da je Fredrik fantastičan. Što ju je iznenadilo. Najmanje je očekivala da će joj imponirati, neki striček u trodijelnom odijelu koji je preozbiljno shvaćao samoga sebe. Da se usudila, nasmijala bi se naglas i zinula od čuđenja.

Ali nije se počela smijati naglas. Umjesto toga, dopustila je da ju se zabavi, govorila je umjerenim glasom i sabrano se smješkala. Sjedila je uspravno na stolici, s rukama u krilu, čvrsto spojenih koljena. Fredrik je bio u središtu pažnje, a Hanna je uživala.

Nakon pola sata zabacio se u stolici koliko je mogao, njihao se i prekrizio ruke iza glave dok je neko vrijeme govorio o imanju gdje je odrastao i gdje sada stanuje njegov najstariji brat. S vremena na vrijeme bi ustao i natočio Hanni kavu. Vrijeme je proletjelo, a tajnica ga je dva puta došla podsjetiti da ga čeka još jedna osoba na recepciji. Očito se nije radilo o klijentu jer je Fredrik nehajno nastavio s razgovorom, a to je Hanni iznimno odgovaralo jer nije htjela otići odande.

Dok joj je Fredrik pričao kako ga je njegov otac tjerao da radi u šumi tijekom ljeta, Hanna je shvatila da joj u životu nedostaje netko poput Fredrika Billea.

Njeni su roditelji bili radikalni ljevičari, ne zato što je to bilo moderno, nego zato što su odrasli u pokrajini Dalarni, u vrijeme kada je uništeno rudarstvo i vjerojatno nisu smatrali da su imali drugog izbora kada su počeli zarađivati na način na koji njihovi roditelji nikada nisu.

Fredrik Bille ju je slušao i smiješio se za sebe dok je govorila. Na neki se čudan način činilo kao da je razumije. Nije se usudila to priznati samoj sebi, no mislila je da ju gleda kao da je ona baš ta osoba iz koje želi stvoriti svog nasljednika. Nevjerojatno joj je to laskalo.

Pri kraju sastanka Fredrik se uozbiljio. Nagnuo se nad stol i objasnio da Lemmel i Davidsson zapošljavaju samo one pravnike za koje se smatra da su materijal za partnere. Takve kao što je Hanna, koji nisu bili samo inteligentni, već i ugodno društvo.

Da bi se postalo stvarno dobrim odvjetnikom i partnerom u firmi, tražilo se puno više od dobrih odvjetničkih sposobnosti, objasnio joj je dok je svoje svijetloplave oči prikovao za njene. Bilo je potrebno da se posao toliko voli da postane prirodni stil života, da se upoznaju toliko dobro s klijentima da se požele družiti i izvan posla. Oni najvjerniji klijenti bili su i prijatelji. Tako je to trebalo biti, odvjetnik postaje nezamjenjiv ako se privatno druži s klijentima.

4.2.4. Život u Stockholmu 1628. godine

Život u Stockholmu 1628. godine

Grad u kojem ovce pasu travu na krovovima kuća. Uske, smrdljive uličice u kojima ljudi dijele prostor s kravama, svinjama i kokošima. Gdje je vjera u trolove i zloduhe široko rasprostranjena i učestalost ubojstava gotovo 50 puta veća nego danas. Zvuči li vam to apsurdno? Za žitelje Stockholma 1628. godine bila je to svakodnevnica.

Izgled Stockholma 20-ih godina 17. stoljeća djelovao bi kaotično modernom čovjeku. Ulice su većinom bile uske i krivudave, a na krovovima kuća, često obraslih travom, pasle su ovce i koze, a katkad su se i uzgajali kukuruz i zob. Nije bilo ulične rasvjete, a šetnja Stockholmom po noći u to je vrijeme bila poput pokušaja da se snađete usred šume u mrklom mraku.

Kuće su imale malene prozore koji nisu puštali ni trunčicu svjetlosti i često su se protezale sve do drugog ili trećeg kata. Dio je bio izgrađen od cigle, ali su najčešće kuće bile drvene. Većina kamenih palača, koje su u kasnijem dijelu 17. stoljeća posvuda iskakale, još se tada nisu počele graditi. Ljudi iz inozemstva koji su posjećivali Stockholm često su bili impresionirani visokim bijelim dimnjacima, a gradilo ih se kako bi se smanjio rizik od požara. Dvorac, Tre Kronor (Tri krune), bio je uočljiv, a opisivalo ga se kao predivnog, ali staromodnog. Pred dvorcem, u moru, bilo je stotina vezanih brodova.

Tijekom 20-ih godina 17. stoljeća u Stockholmu nije živjelo mnogo ljudi, otprilike 10 000 – toliko danas živi u manjim naseljima. Većina je živjela na otočiću Stadsholmen, današnjem dijelu kvarta Gamla stan, a gužvali su se s nekoliko tisuća krava, svinja, koza i kokoši. Gradske zidine i dalje su okruživale veće dijelove Stockholma.

Iste godine kada je potpisan ugovor o izgradnji broda Vasa, 1625., u silovitom je požaru, poznatom kao 'Veliki požar' bila potpuno uništena petina jugoistočnog kvarta Stadsholmen. Kada se područje ponovno izgradilo, nosilo je za ono vrijeme obilježje modernog grada, a ne primitivnog srednjovjekovnog društva. Ulice su bile ravne, kuće veće i izgrađene od kamena.

Grad Stockholm dobio je svoju prvu veću ulicu, Stora Konungsgatan, a danas je to Stora Nygatan.

Veći dijelovi Stockholma iz 1628. danas više ne postoje.

Prljavština i smrad

Bio je to prljav grad. Pokoja ulica bila je popločena, ali većinom su ulice bile zemljani putovi koji bi se nakon većih padalina pretvorile u blatnu kašu. Otpad se nesmetano bacao kroz prozore. Smrad iz takozvanih tajnih kuća, jednostavnih vanjskih zahoda, iskopanih rupa u stražnjem dvorištu, bio je nepodnošljiv, a pogotovo kada je bilo vruće ili nakon kiše.

Ljudi su se rijetko prali, a smatralo se da previše čistoće može uzrokovati mnoge teške bolesti. Zdravlje zubi bilo je grozno, a holivudski osmijeh biserno bijelih zubi je bio neuobičajen. Češći su slučaj bili truli zubi i loš zadah.

Hrana – velike razlike između staleža

Rijetko su se gurmanska jela našla na stolovima u jednostavnim domovima Stockholma. Kaša je bila najtipičnije jelo, kao i kruh, bio on hrskav ili mekan. Maslac je za mnoge bio luksuz, a umjesto maslaca obično se na kruh mazala rastopljena životinjska mast s lukom i začinima. Sušeni grah također je bilo uobičajeno jelo. Kada se jelo meso, skoro nikada nije bilo svježije, već najčešće dimljeno ili usoljeno kako bi se duže očuvalo. Češće se jela riba. No kako bi se upecala riba, nije se uvijek koristio ribički štap. Katkad su se ruke i podlaktice premazale raznim mješavinama – jedna se takva sastojala od kamfora, pšeničnog brašna i životinjske masti koja se pomiješala s uljem. Ljudi su ruke umočili u vodu, čekali su da riba nanjuši mješavinu, a kada se dovoljno približila, uhvatili bi je.

No viši je stalež jeo raznolikiju hranu. Na dvoru je bilo uobičajeno da se objed sastoji od tridesetak jela, a ako je bilo u pitanju pravo slavlje, tada se radilo čak i o sto jela. Za stolovima bogatijih znatno se češće moglo naći meso nego što je to bio slučaj kod običnog puka, a deserti

poput čokolade i marcipana bili su uobičajeni. Omleti s trešnjama, losos u umaku od trešanja i pečena piletina punjena peršinom tri su primjera jela tipičnih za Švedsku u 17. stoljeću.

Razlika između visokog i niskog staleža bila je itekako vidljiva u tadašnje vrijeme, naročito kada se radilo o hrani.

Smrt i praznovjerje – uvijek blizu

U životu običnog stanovnika Stockholma 1628. godine nisu tekli med i mlijeko. Većina su bili obrtnici ili su se bavili trgovinom, no siromaštvo je bilo iznimno rašireno. Ulice su vrvjele vojnicima i mornarima jer je Stockholm ipak bio vojno središte Švedske.

Smrtonosne su bolesti stalno harale, među ostalim grad je bio pogođen trima epidemijama kuge samo tijekom 20-ih godina 17. stoljeća (1623., 1626. i 1629. godine), a umrlo je nekoliko tisuća ljudi. Prosječna životna dob je vjerojatno bila nešto iznad trideset, a stopa smrtnosti djece bila je visoka.

Kako je smrt bila stalno blizu, ljudima je vjerojatno pomagala snažna vjera. Zakonom su svi Šveđani morali pripadati luteranskoj državnoj crkvi. Švedska je bila kršćanska, točnije protestantska zemlja, gdje su druge vjere bile u potpunosti zabranjene. No u stvarnosti se nije vjerovalo samo u boga. Vjerovanje u trolove, kućne duhove, močvarne duhove i druga bića bilo je rasprostranjeno. Postoje primjeri slučajeva iz 17. stoljeća u Švedskoj gdje su žene bile na suđenju jer su rodile dijete kralju vila Älvakungenu.

Zvati tadašnje stanovnike Stockholma praznovjernima je malo. Vjerovanje u znamenje, odnosno različite vrste predznaka, najčešće loših, bilo je vrlo rašireno. Ako je netko vidio veliki komet, bio je to božji znak o nadolazećim patnjama, poput rata ili epidemije kuge. Ako je netko vidio slabašno svjetlo neobjašnjivog i nepoznatog izvora, taj je „sjaj“ nagovješćivao da će netko blizak umrijeti. No ako je netko vidio takvo čudno svjetlo na praznom mjestu poput groblja, onda je to značilo da će ta osoba uskoro biti pokopana upravo na tom mjestu.

Vjera u boga, a pogotovo strah od boga, miješao se s narodnim vjerovanjima protiv kojih se crkva revno borila.

Nasilje u Stockholmu

Stockholm je 20-ih godina 17. stoljeća bio nevjerojatno nasilniji grad nego što je to današnji glavni grad Švedske. Stopa ubojstava, smrtonosnog nasilja, iznosila je 2014. godine oko 0,9 posto na 100 000 stanovnika Švedske. U Stockholmu početkom 17. stoljeća ta je brojka bila oko 50 puta veća.

Kada je Gustav Adolf II. bio kralj, pijani muškarci svake dobi izubijali su se u pivnicama s imenima poput *Četiri krigle*, *Benickov podrum* i *Labud*. Gostionice su obično bile male s jednostavnim i pohabanim drvenim stolom, a jedino osvjetljenje bile su smrdljive svjetiljke od loja i trana. Bačva piva obično je bila u središtu sobe i iz nje se cijelo vrijeme točilo u drvene krigle. Jača su se pića također pila. Bilo je to društvo u kojem se pilo više nego puno. Muškarci su često bili naoružani mačevima, sjekirama i sličnim oružjem. A ponajprije je vlastita čast bila važnija od bilo čega drugog. Ako se nekoga uvrijedilo, nazvalo prevarantom ili nekim drugim uvredljivim imenom, tada je čast nalagala da se osoba mora obraniti i ako je bilo potrebno, boriti za svoju čast. Neke izrečene pogrdne riječi mogle su u tren oka dovesti do nasilne i brze smrti.

Veliki dio ubojica u vrijeme Švedskog Carstva bili su obični vojnici, mladi muškarci iz nižeg društvenog sloja koji su često bili vani, kretali se među gostionicama i veći dio dana nosili oružje.

Također je sam pogled na ljudski život bio drugačiji no danas. Ratovi te novačenje vojnika i mornara, svjesnih da će većina njih umrijeti u bitki, utjecali su na ljude. Ljudski život tada nije imao tako visoku vrijednost kao danas. Ono što je pogotovo iznenađujuće kada se proučavaju švedski sudski zapisi iz 17. stoljeća jest činjenica da su ubojice često izbjegli kaznu, iako je prema zakonu ona bila smrtna. Ponekad su mogli otkupiti svoju slobodu, platiti velik iznos žrtvinim najbližima ako su si to mogli priuštiti te je stvar nakon toga bila riješena. Kako je siromaštvo bilo rašireno, bilo je sasvim prirodno da će udovica mornara s djecom radije tražiti od muževog ubojice 300 talira (tadašnja švedska valuta) i novu haljinu nego da se krivcu odrubi glava.

Rizik da će pogubiti lopova koji je ukrao pet srebrnih žlica bio je vjerojatno veći nego što je to bio slučaj s ubojicom u prvoj polovici 17. stoljeća. Istovremeno je pet srebrnih žlica predstavljalo iznimno mnogo, stoljećima prije pojave potrošačkog društva.

5. Översättning av texter från kroatiska till svenska

5.1. Kroatiska källtexter

5.1.1. Lika – Karlovac



Lika — Karlovač

Romantičan spoj s prirodom.



Dobrodošli u krajolik snova!

Pred vama su predivni zeleni predjeli izdignuti tek desetak kilometara od mora u zaleđu koji su, po svojoj iznimnoj ekološkoj vrijednosti i koncentraciji zaštićenih parkova prirode, prave oaze mira i tišine te sve posjećenije odredište hrvatskog turizma.

Slapovi prošlosti i sadašnjosti

Upredpovijesno i antičko doba zemlja kršnih Ilira - Japoda, zelena i tiha, neokrnjena i gotovo mitska priroda današnje Like, još je i danas utočište ugroženih rijetkih vrsta raznih ptica, vukova, medvjeda i endemskih vrsta poput Degenie velebitice. Epska je priroda Like mjesto rođenja i jednog od najvećih svjetskih izumiteljskih genija, Nikole Tesle, čiji muzej, otvoren povodom 150. godišnjice njegova rođenja, možete posjetiti u njegovu rodnom Smiljanu. Ovo je onaj čaroban komad zemlje u koji se smjestilo upravo najslavniji, najstariji i najposjećeniji od svih osam nacionalnih parkova Hrvatske - Plitvička jezera. Najpoznatije po svojim tzv. sedrotvornim slapovima i šesnaest kaskadnih jezera čiji prizor oduzima dah, Plitvice nude i brojne druge atrakcije, poput raznih zanimljivih geomorfoloških oblika, staništa šuma, travnjaka, flore i faune te pregršt zanimljivih turističkih programa. NP Plitvička jezera vrhunsko su djelo prirode bez premca, a i jedina su prirodna u društvu kulturnih vrijednosti u Hrvatskoj koja su davne 1979. godine među prvima u svijetu (!) uvrštena na UNESCO -ov popis svjetske baštine. Želite li saznati nešto o legendarnim

hajducima, zaputite se u grad Senj i otkrijte kulu Nehaj - renesansnu tvrđavu iz 16. st. danas pretvorenu u jedinstveni muzej posvećen gusarima, 'senjskim uskocima'. Ne propustite upoznati i otok Pag koji svojim sjevernim dijelom, na kojem se nalazi poznato ljetovalište Novalja i popularna plaža za cjelonoćnu zabavu Zrće, pripada upravo prostoru ove ličko-senjske županije (dok onim južnijim dijelom potpada pod regiju Dalmacije, odnosno Zadarsku županiju). Često prozivan otokom kamena i soli, Pag je mjesto koje će svojim 20 km dugim šljunčanim plažama definitivno okruniti iskustvo prostora toliko izraženih raznolikosti. Renesansni idealni grad Karlovac

Izgrađen po konceptu pravoga renesansnog idealnog grada u obliku šestokrake zvijezde kao glasoviti bastion koji je snažno odolijevao turskim najezdama, bogate povijesne baštine, obilježen vodama četiriju rijeka i šumovitim gorjem Velike i Male Kapele, grad Karlovac i okolno područje idealno su mjesto za kupanje u čistim slatkim vodama, veslanje, splavarenje, ribolov, rafting, vožnju kanuima, vožnju quadovima prekrasnim šumskim stazama, vožnju biciklima na 11 županijskih cikloturističkih ruta i jahanje. Preljep biser kontinenta koji se razvio iz srednjovjekovne utvrde nekoć namijenjene obrani od turskih prodora u srednjoj Europi, danas je jedno od najvećih prometnih čvorišta u Hrvatskoj koje je unatoč svojem tranzitnom položaju sve omiljenije odredište velikog broja turista u potrazi za sve najraznovrsni-

jim oblicima rekreacije. Osim što je i nadaleko poznato odredište za lov šumama od Draganića do Kleka i Modruša te odredište ljubitelja zimskih sportova na padinama Bjelolasice, Karlovačka županija ima pregršt samozatajnih spomenika kulturne baštine od šarmantnih starih gradova i dvoraca, poput Dubovca, Ozlja, Ogulina, Bosiljeva, do franjevačkih, pavlinskih i dominikanskih samostana izniklih u zelenilu krajolika. Ogulin i okolica pravi je bajkoviti krajolik okrunjen dolinama rijeka Zagorske Mrežnice i Dobre, Frankopanskim kaštelom nastalim iznad Đulina ponora i Klekom - planinskim divom, kolijevkom hrvatskog planinarstva i alpinizma. Bogata riznica



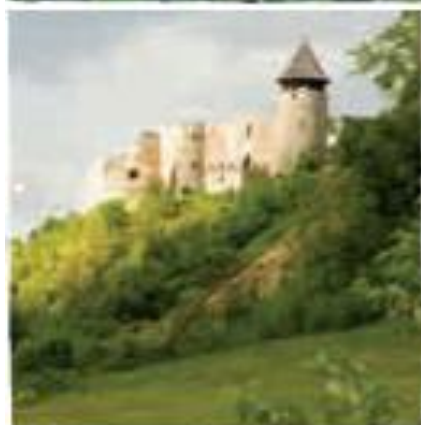
[14]



[15]



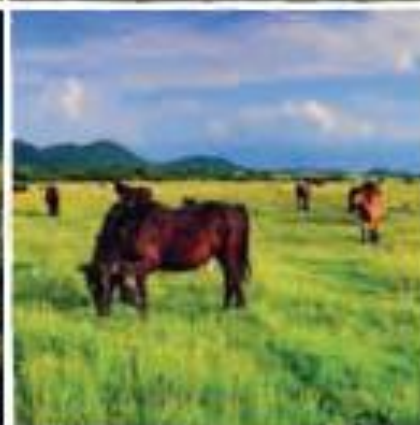
[16]



[17]



[18]



[19]

legenda - o klečkim vješticama, imenu Đulina ponora, Kleku i Klečkoj špilji, vilinskoj vodi - dokaz je snage utiska rodnog kraja na njegovo stanovništvo, pa tako i na najpoznatiju Ogulinku Ivanu Brlić-Mažuranić, najprevođeniju hrvatsku spisateljicu za djecu. Bajkovitost možete doživjeti na ruti bajke koja sjedinjava ljepotu prirode, bogatstvo povijesti i bajku. Utisak je snažniji ako ste u društvu likova 'Priča iz davnina'.

9.



10.



18.





| 11. |



| 12. |



| 13. |



| 15. |



| 14. |



NACIONALNI PARKOVI

Plirošćka jezera — ne propustite posjetiti NP koji je na listi UNESCO — ove sujetske prirodne baštine / **Sjeverni Velebit** — poveljom UNESCO-a proglašen sujetskim rezervatom biosfere



| 16. |

PRIRODA

Šume Draganića (Kloka i Mđruša) / Velika i Mala Kapela / Jasikovac (Gospić) — park-šuma / **Cerovačke pećine (Gračac)** — geomorfološki spomenik prirode / **Baraćeve spilje u Rakovici / Spilja Vrtoloka u Kamanju / Rastoke u Slunju** — vodeničarsko naselje smješteno na mjestu gdje se modro-zelena voda Slunjske valjeva u rijeku Koranu. / **Klek** — značajni krajobra z / **Štirovača** — rezervat šumske vegetacije i najljepim i najčuvanim šumama smreke / **Pećinski park Grabovača pored Perućica / Kanjon rijeke Like / Lun** — najstariji mlinici na ovom području



| 17. |

ISTRAŽITE

Turistički centar Petrova gora, Lovčki dom Muljava (blizina Vojnić)



| 18. |

| 19. |



KULTURNO NASLJEDE

Svetište Majke Božje Krasnarke (Krasno) — najveće marijansko svetište u Lici / **Svetište Majke Božje od Čudesa u Oštarijama / Stari Drežnik** — grad kraj Rakovice / **Pavlinški samostan u Svetica-ma / Pavlinški samostan Kamensko / Etno galeri-ja u Rečici, kraj Karlovca / Rodna kuća Nikole Tesle (Smiljan)** — suvremeni muzej u čast jednom od najpoznatijih svjetskih izumitelja / **Turska kula u Perušiću** — jedina preostala turska kula u Lici iz 15. st. / **Gradovi i dvorci** poput Dubovca, Ozalja, Bosiljeva do franjevačkih, pavlinških i dominikanških samostana i zbičih u zelenilu krajolika / **Turđava Nebaj (Senj)** — renesansna tvrđava sagrađena u 16. st., danas jeđinstveni muzej posvećen gušarima "Senjskim uskoci-ma" / **Frankopanski kaštel u Ogulinu / Stara jezgra grada Karlovca** — u obliku šestokrake zvijezde / **Čipkarstvo na Pagu** — UNESCO Reprezentativna lista nematerijalne baštine / **Iskonske i drvene bule-ove žume** — NP Sjeverni Velebit — Iznimnost ovih prirodnih ljepota temelji se na njihovoj izvornosti, geografskom položaju, starosti, posebnosti i velični-te su siskanskim i drvenim bukovim žumama u Na-cionalnom parku Puklenica uvrštene na UNESCO-ovu listu svjetske baštine, što je potvrda da je Hrvatska po bioraznolikosti i prirodnim ljepotama među na-jbogatijim europskim državama.

TURIZAM PLUS

Rafting, kajakarenje, biciklizam, planinarjenje, al-pinizam, foto lov, lov, skijanje, jahanje, pješačke staze i staze za narodijsko hodanje, ribolov, speleologija



| 20. |

GASTRO

Lički krumpir i janjetina pod pekom, ogulinsko kiselo zelje i repa, ogulinska masnica, sir šćripavac, rakija od šljivica i krušaka



| 21. |

BAŠTINARNE: 1. Blitvika jezera / A. Gospić | 2. Senj / G. Selula | 3. Karlovac / S. Golbo | 4. Gospić / A. Gospić | 5. Krasno / A. Gospić | 6. Navignat na Dolcu / M. Hlača | 7. Blitvice / D. Rostuhar | 8. Konji / A. Gospić | 9. Marišnica / D. Kalogjera | 10. Rastoke / V. Merello | 11. Rastoke / I. Božić | 12. Velika Kapela / I. Perun | 13. Rastoke / I. Božić | 14. Dubovac / Z. Vasočki | 15. Smiljan / G. Selula | 16. Lička / A. Gospić | 17. Blitvika jezera / S. Stanić | 18. Čarkova Uvala / A. Gospić | 19. Sjeverni Velebit / A. Gospić | 20. Senj / A. Gospić | 21. Ozalj / M. Hlača | 22. Gustrovanjska / G. Selula | 23. Kapa / D. Rostuhar



| 22. |

5.1.2. Središnja Hrvatska



Središnja Hrvatska

Gdje je boja romanse zelena.



Oduvijek ste težili odmoru daleko od ljetne žege i mediteranske vreve, u idiličnom i mirnom zelenom brežuljkastom krajoliku bogatom stoljetnim šumama, vinogradima i rijekama?

Poklonik ste tihe i ugodne atmosfere kontinenta koja vodi od romantičnih srednjovjekovnih burgova, ladanjskih dvoraca i kurija sve do termalnih izvora, lječilišta i hodočasničkih svetišta? Uputite se sjeverno od Zagreba i uživajte u blagodatima središnje Hrvatske.

Uživajte u idiličnim trenucima u gradovima središnje Hrvatske

Za početak, krenite od Hrvatskog zagorja, idiličnoga brežuljkastog pejzaža ispresijecanog gorjem i rijekama te pronađite Krapinu, glasovito nalazište 'Krapinskog pračovjeka'. Smještena u kraju koji je oduvijek poznat po brojnim termalnim izvorima, kao što su obližnje Tuheljske i Stubičke toplice, Krapinu je u svijetu učinio poznatom prof. Dragutin Gorjanović-Kramberger kad je 1899. godine na Hušnjakovu brijegu otkrio ostatke diluvijalnog čovjeka, znanosti

poznatog pod imenom *Homo sapiens neanderthalensis*. U kraju koji se ponaša najvećom koncentracijom dvoraca nakon doline rijeke Loire u Francuskoj, otkrijte slikovite srednjovjekovne burgove i prekrasne barokne dvorce, čiji obilazak ne zaboravite dodatno obogatiti i raskošnom gastronomskom ponudom te, naravno, plemenitim kapima ovdašnjih vrhunskih vina. Zanima li vas pak vjerski turizam i duhovna okrjepa u najvećem marijanskom svetištu u Hrvatskoj, u koje već više od 300 godina hodočasti godišnje oko 800 000 vjernika iz cijeloga svijeta, a 1998. godine pohodio ga je i sam papa Ivan Pavao II., zaputite se u Mariju Bistricu.

Najbarokniji od svijeta gradova u Hrvatskoj, Varaždin je pravi zeleni grad. Uređenih parkova i znamenitog spomenika vrtne arhitekture - groblja čije su tuje oblikovane u paravane i arkade po uzoru na francuski Versailles, Varaž-





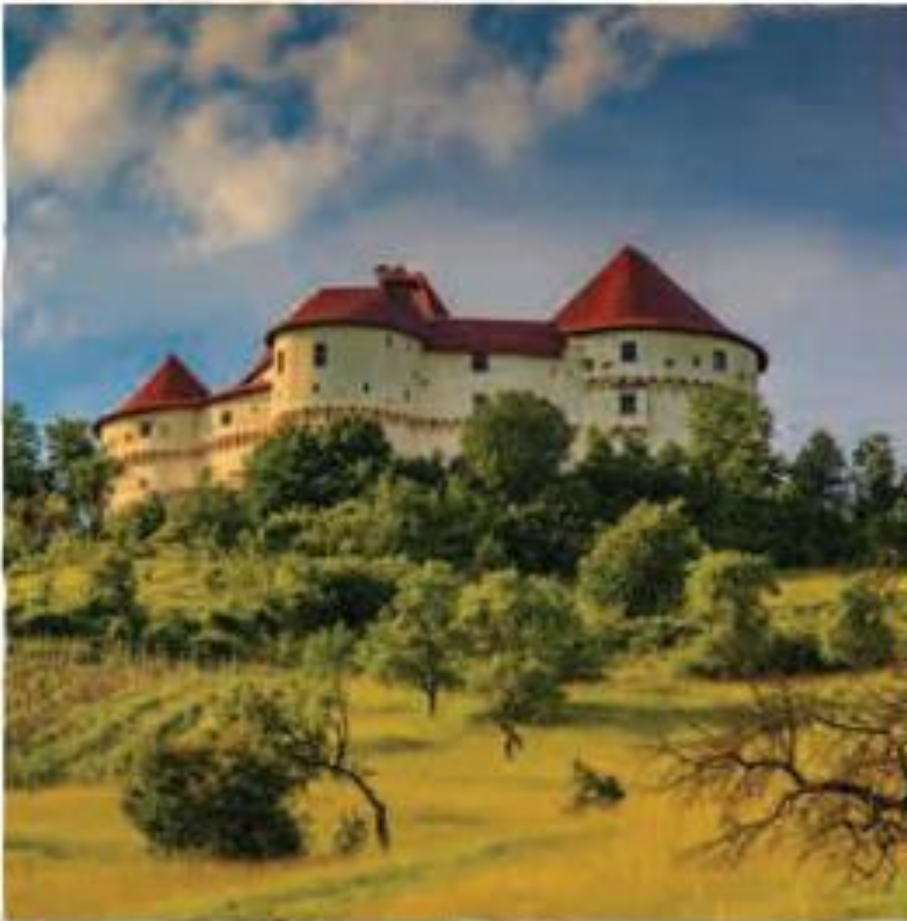
14.



15.



16.



17.



18.



19.



20.



21.

din je grad glazbe, umjetnosti, obrta i trgovine te dvaju značajnih festivala koja se odigravaju u rujnu: Festivala barokne glazbe i osebnog Špancirfesta - festivala uličnih šetača. Osim što je poznata po svojoj kulturnoj pomudi i čak 354 registrirana spomenika kulture, varaždinska je regija slavna još i po park-šumi Trakošćan s glasovitim dvorcem pretvorenim u muzej te tri- ma geološko-paleontološka spomenika prirode s tri spilje, svjedočanstvima kontinuiteta tisućljetne prisutnosti čovjeka na ovim prostorima. Nedaleko od Varaždina, Ludbreg je glasovito euharistijsko proštenišće Predragocjene Krvi Isusove, jedino proštenišće u Hrvatskoj, ali i jedno od rijetkih u svijetu koje je pisanim dokumentom osnovao sam papa odobravajući javno štovanje sv. Relikvije nakon što se u kapelici dvorca Batthyany 1512. desilo čudotvorno pojavljivanje Presvete Krvi Isusove. Lepoglava, gradić u čiju se bogatu kulturnu povijest najznačajnije upisao pavlinski red gradeći crkvu i samostan, mjesto je odakle je potekla i slavna čipka koja je zbog originalnosti i vještine izrade na svjetskoj izložbi u Parizu 1937. godine dobila zlatnu medalju. Želite li pronaći jedno od rijetkih mjesta gdje se danas možete okušati u ispiranju zlata na rijeci, uživati u Toplcama Sv. Martina, bezbrižno voziti biciklističkim stazama i kušati odlična vina, zaputite se na krajnji sjever, na tromedu Slovenije, Mađarske i Hrvatske, i upoznajte Međimurje i njegov glavni grad Čakovec. Ako ste pak jedan od zaljubljenika u naivnu umjetnost, tradiciju i folklor, stare zanate i običaje, neka vas put nanese istočno od Zagreba, na prostor Podravine u lipnju kad se ovdje održavaju tri velike etno-manifestacije - u Koprivnici, Đurđevcu i Križevcima. Omeđena rijekom Dravom i gorjem Bilogore i Kalnika, Podravina je bogato ribolovno i lovno područje s urednim biciklističkim stazama koje prolaze prekrasnim krajolicima pored jezera Šoderice i kolijevke naivnog slikarstva - mjesta Hlebine.





[11.]



[12.]



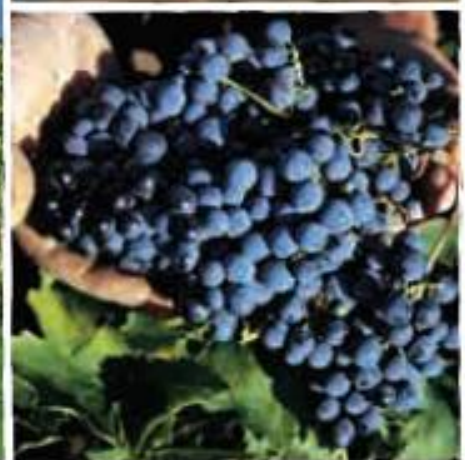
[13.]



[14.]



[15.]



PRIRODA

Kalnik — značajni krajolik / **Park prirode Lonjsko polje** — rijedak spoj očuvane prirode i tradicionalne graditeljske baštine / **Cret Dubravica** (Dubravica) — posebni botanički rezervat / **Spilja Vindija** (Varaždin) — spomenik prirode / **Rijeka Mura** — značajni krajobraz / **Veliki pašut** (Legrad) — posebni zoološki rezervat / **Rakita** (Sisak) — ornitološki rezervat / **Durđevački pijesci** — posebni botanički rezervat / **Lipik, Bjelovar i Daruvar** — spomenici arhitekture parkova / **Klek** — značajni krajobraz / **Crna Mlaka** — posebni ornitološki rezervat / **Žumberak** — Samoborsko gorje — park prirode / **Služnica kod Slunja** — značajni krajobraz / **Arboretum opoka** (Vinica) — spomenik parkovne arhitekture

KULTURNO NASLJEDE

Dvorac Trakošćan — najromantičniji je i, po mnogima, najljepši dvorac u Hrvatskoj / **Grad Varaždin** — grad kulture zadivljuje raznolikim crkvama, građkim palačama i varaždinskim grobljem / **Dvorac Zrinskih** (Čakovec) — nalazi se u okviru Starog grada Zrinskih, kulturno-povijesnog spomenika nulte kategorije, u njegovoj je palači smješten Muzej / **Medimurje Stari grad** (Kalnik) — veličanstveni ostaci srednjovjekovnog grada / **Stari grad** (Durđevac) — vrijedan spomenik kulture sa srednjovjekovnom utrdom / **Dvorac grofa Jankovića** (Daruvar) — barokni dvorac izgrađen 1771. - 1777. godine / **Turčava** (Sisak) — dobro očuvana srednjovjekovna utvrda / **Umijeće izrade drvenih tradicijskih dječjih igračaka s područja Hrvatskog zagorja** — UNESCO Reprezentativna lista nematerijalne baštine / **Čipkarstvo u Lepoglavi** — UNESCO Reprezentativna lista nematerijalne baštine / **Medičarski obrt** — UNESCO-va Reprezentativna lista nematerijalne kulturne baštine čovječanstva

ISTRAŽITE

Muzej Staro selo — (Kumrovec) — jedinstveni muzej na otvorenom s očuvanim izvornim seoskim kućama s prijelaza 19./20. st. / **Muzej krapinskih neandertalaca** — jedan od najmodernijih muzeja u Hrvatskoj / **Nalazite krapinskih neandertalaca** — jedno od najbogatijih lokaliteta neandertalskog čovjeka na svijetu / **Muzej Turropolja** (Velika Gorica) — eksponati od prapovijesti do našeg doba (mamutova kĺjova iz razdoblja do 10. tisućljeća pr. Krista, sačuvane drvene kapelice i plemićke kurije) / **Lječilišta** — mnogobrojni poznati lječilišni centri i termalnim izvorima (Stubičke toplice, Krapinske toplice, Varaždinske toplice, Sveti Martin na Muri)



| 16 |

| 17 |



TURIZAM PLUS

Lov, ribolov, paragliding, biciklističke staze, pješačke i planinarske staze, speedway, vinske ceste, tematske ceste, jahanje, skijanje



| 18. |

GASTRO

Pikantan umak Samobarska muštarda, Samobarska salama, Samobarska kremšnita, liker Samobarski bermet, purica s mlincima, bajdnika kaša, kraslji sir 'prga', bučino ulje, kolači Zagorski štrukli, kukuruzna zleпка i urbozečka pera, peciva Varaždinski klipčići, gjeđuac Šengjien, mliječni proizvodi, specijaliteti od slatkovodne ribe i divljači, vino Graškovo i Bijeli pinot, medovina i voćna vina



| 19. |



NASLOVIMA: Žumberak / R. Eršević | 1. Hrvatsko Zagorje / I. Purvan | 2. Marija Bistrica / S. Gobbo | 3. Drava / D. Mance | 4. Veliki Tabor / Z. Jelča | 5. Bjelovar / D. Fabijanić | 6. Varaždin / D. Sever | 7. Samobor / I. Purvan | 8. Varaždin / I. Božina | 9. Bjelovar / D. Fabijanić | 10. Čakovec / D. Mance | 11. Međimurje / M. Hlača | 12. Sisak / S. Gobbo | 13. Kalnik / D. Mance | 14. Sava / S. Gobbo | 15. Gradina / D. Fabijanić | 16. Krapina / S. Gobbo | 17. Varaždin / Z. Jelča | 18. Jelen / M. Romolić & D. Stojčić | 19. Vrgađa / D. Sever | 20. Trakošćan / D. Vrančić

3. |



5.1.3. Čajevi – tonici

Čajevi – tonici

- [Prirodna kozmetika](#)
- [Tonici i losioni](#)

Čajevi kao tonici?

Upoznajmo sada stvarnu kozmetiku naših baka. Ljepota se tada morala nalaziti oko kuće, jer se nije mogla uvoziti iz tropskih zemalja. Bogu hvala što je danas doba obilja, no ne bismo smjeli zaboraviti riznicu koja raste oko nas. Rečeno je da su ovakvi tonici vrlo jeftini, jer ćete potrošiti koliko potrošite na kupnju paketića čaja. A to je vrlo jeftina priča, u prosjeku 10-15 kuna po kutijici. Bitno je to da se spravlja svaki dan svježi, jer su kao i sve [vodene iscrpine biljaka](#) osjetljivi i skloni kvarenju, kako mikrobiološkom (zagade se sa mikroorganizmima), tako i zbog oksidacije (reakcije kisikom) ljekovitih spojeva. Najviše mogu stajati jedan dan, stoga ih možete spraviti ujutro i nanositi jednom ili više puta dnevno, prema željama. To im je jedina mana, jer ćemo morati uložiti dodatan trud oko njihovog spravljanja. Postoji i druga mana – vodeni ekstrakti biljaka češće znaju iritirati i izazivati alergijske reakcije, premda je i to vrlo rijetko. [Hidrolati](#), koji sadrže manje tvari od vodenih ekstrakata, bolji su odabir za ljude iznimno sklonim alergijskim reakcijama. Bez obzira što sve ove biljke klasici u fitoterapiji, većina ovdje pobrojanih biljaka bazirana je posve na tradicionalnoj primjeni. Ako i tako želite, shvatite ju kao odsjaj nekih drugih vremena i malu nostalgiju za prošlosti.

Prije no se posvetimo biljkama, ponovimo najprije što to znači vodeni ekstrakt. U hrvatskom jeziku imamo veliku lingvističku grešku jer sve zovemo “čaj”, premda bi to trebao biti termin rezerviran za crni ili zeleni čaj. Strani jezici poznaju takve razlike. U njima se za čajeve, koji nisu spravljani od biljke čaja, nazivaju **infuzi** (oparak) ili **dekokti** (uvarak), ovisno kako se

spravljaču. Danas tim terminima uglavnom barataju samo farmaceuti i ljudi koji se bave ljekovitim biljem. Osim ova dva oblika, od nekih se biljaka spravljaču **vodeni macerati**. Što uopće znače ti izrazi i kako se oni spravljaču?

Infuzi se dobivaju tako da se određena količina biljnog materijala prelije s kipućom vodom, ostavi poklopljeno 5-20 minuta (uglavnom 10 minuta), ovisno o biljci, a potom se procijedi. Koliko biljnog materijala? Ovisi o vrsti i namjeni, ali u kontekstu tonika to obično bude 1 jušna žlica na 2 dcl vode. Mogu se spravljaču i manje količine infuza, ali onda proporcionalno treba smanjiti i količinu biljne mase. Infuzi se spravljaču od biljnog materijala koji je mekan i koji se lako moči. To su obično cvjetovi, listovi, zelen biljke (nadzemni dio biljke).

Dekokti se spravljaču tako da se biljni materijal kuha, obično 5-10 minuta, pa potom procijedi. Ne smije luđački kipjeti – dovoljno je držati na temperaturi vrlo blagog vrenja. Dekokti se spravljaču od biljaka i biljnih dijelova koji su tvrdi i iz kojih se teže izvlače (ekstrahiraju) aktivne tvari. To su uglavnom kora, korijenje, sjemenke, ali katkad i biljke koje su čvršće, poput poljske preslice.

Macerati se spravljaču tako da se biljni materijal stavi u mlaku vodu, te bez grijanja ostave pola sata do dva sata. To je nekoć bio popularan način spravljanja iscrpina biljaka pa i od onih od kojih danas uobičajeno radimo infuze i dekokte. Danas se uglavno na taj način spravljaču *biljke sa sluzima*, poput lana i korijena bijelog sljeza, koje ćemo ovdje i spomenuti. Razlog zašto se radi na taj način, je što je potrebno vrijeme da se takve tvari otope u vodi, a samo zagrijavanje bi uništilo aktivne tvari biljke. Naziv macerat već smo susreli kod [uljnih macerata](#) – maceracija je općenito proces gdje se biljke “potope” u neko ekstrakcijsko sredstvo, vodu, etilni alkohol, glicerol, biljno ulje i potom ostave određeno vrijeme da se zbiva proces u kojem se aktivne tvari otapaju.

Važne napomene

Postoje dvije važne napomene prije spravljanja ovakvih pripravaka:

- pazite na kvalitetu vode! Voda mora biti mekana, a ne tvrda iz vodovoda. To je bitno kako bi se aktivne tvari bolje iscrpile iz biljke, ali i kako kamenac ne bi stvarao štetan film koji začepљуje pore. Imate na izbor svašta – vodu pročišćenu kroz filtere poput Brita filtera, destiliranu i demineraliziranu vodu, kišnicu, kupovne vode za piće (ali ne i mineralne). Odaberite sami prema svojim mogućnostima.
- ako spravljate macerate s mlakom vodom, vodu prethodno prokuhajte kako biste joj smanjili mikrobiološko opterećenje, pa tek onda prelijte preko biljnog materijala kad se ohladi.
- priprava infuza, dekokta ili macerata za vanjsku primjenu ima svoj specifični dodatak. Kao i u tonike općenito, i ovdje se u vodu dodaje **glicerol**, ali prije no dodamo biljni materijal. Dovoljno je staviti pola čajne žličice, do maksimalno jedne, u 2 dcl vode. Glicerol, osim što vlaži kožu i čini ju mekanom, pomaže ekstrakcijskom procesu aktivnih tvari iz biljaka. Stoga i stoji ova napomena da ga dodajete u vodu i prije no spravljate neki od ekstrakata. Srećom, glicerol je vrlo jeftin i to nije opterećenje za vaš budžet.

Neka cjedilo ima što sitniju mrežicu, kako bi se uklonile nepoželjne veće čestice koje iritiraju kožu. Ako ste veliki štreberi, onda bi bilo potrebno nakon odvajanja biljne mase cjedilom filtrirati otopinu kroz filter papir (kemijski ili za čaj i kavu) ili vatu. To ne možemo napraviti sa ekstraktima koji sadrže sluzi (lan, korijen bijelog sljeza, piskavica, korijen gaveza) jer će se filter papir odmah začepiti i nećete dobiti ekstrakt. Čak i ekstrakti drugih biljaka vrlo brzo začepi pore na filter papiru, stoga ćete ovaj postupak vjerojatno propustiti, na ničiju štetu. Ipak, ako volite eksperimente, probajte. Ne košta vas puno.

Spravljeni tonik vodenih ekstrakata biljaka je stabilan jedan dan, stoga svaki dan treba spravljati svjež tonik. Nanose se sprejanjem ili blazinicom jednom do dva puta dnevno. nanosite li sprejanjem, računajte da se sprejalica na bočici isto lako začepi sitnim dijelovima biljnog materijala.

U sve tonike – čajeve mogu se dodati [alantoin i dekspantenol](#). No, budite svjesni da ćete ih brže i trošiti, jer tonike od vodenih iscrpina biljaka morate spravljati svježe. Imajte i na umu da dodavanje alantoina i gavez nema smisla, jer sam gavez sadrži obilje alantoina!

Pregled važnijih biljaka

Naučimo sada neke od zvijezda stare kućne kozmetike od kojih se spravljaju dekoti i macerati.

Poljska preslica (*Equisetum arvense*), najstarija je anti-age biljka koja vraća tonus koži i djeluje protiv bora. Nekoć je bila osnovno kozmetičko sredstvo žena. Spravlja se kao dekoti – 1 na vrh jušna žlica kuha se 5 minuta u 2 dcl. vode. Makne se s vatre, ostavi stajati još desetak minuta i procijedi. Preslica kao aktivne tvari sadrži flavonoide i silicijeve spojeve, a već smo ju temeljito opisali u kozmetici “iznutra”. Biljka, koja inače djeluje dobro na bubrege, kao da je posvećena čvrstoći, kako iznutra tako i izvana. Tonik od preslice nenametljivog je mirisa.

Čičak (*Arctium lappa*) djeluje protiv Gram pozitivnih mikroorganizama pa su odlična nadopuna u terapiji impetiga (bakterijske infekcije kože). No, koristi se i za tretman masne kože sklone aknama. Čičak smo već i spominjali kao glavnu biljku koja čisti kožu iznutra, stoga ne zaboravite koristiti ga na taj način. 1 jušna žlica kuha se u 2 dcl vode 10 minuta, ocijedi se i nanosi blazinicom 1-2 puta dnevno. Čičak ima pomalo neugodan miris, no nestaje nakon primjene.

Lan (*Linum usitatissimum*) je drugi klasik iz prabakinih kozmetičkih kuhinja. 1 jušna žlica cijelih sjemenki se prelije s 1,5-2dcl mlake vode te ostavi odstajati 2 sata (ili preko noći). Ocijedi se na cjedilo sa sitnom mrežicom, a vode se nanosi nježnim utrljavanjem u lice jednom ili više puta dnevno. Lan u otopinu pušta sluzi koje daju tonus, ali je i to najstariji gel sustav koji vlaži kožu i smiruje upale. Još se dan danas spominje u vrlo striktnim knjigama iz kliničke fitoterapije kao sredstvo koje omekšava i vlaži kožu. Pogodan je za vrlo osjetljivu

kožu sklonu iritaciji, a idealna je podloga za nanošenje biljnih ulja i prirodnih krema. Lan otpušta i vrlo malene koncentracije cijanogenih spojeva. Oni u toj koncentraciji pojačavaju metabolizam kože i nisu štetni. Lan je biljka koja dobro djeluje na cijeli probavni sustav. U poglavlju o maskama spomenut ćemo još i pripremu maske od mljevenog lana.

Vrlo slično djelovanje iskazuje i **korijen bijelog sljeza** (*Althea officinalis*). Macerat se spravlja na isti način kao i lan te ima isto djelovanje. Gusta sluz lana sprečava isušivanje, smiruje upaljenu kožu, stoga je idealna i kao njega nakon sunčanja.

Na isti način se koristi i **plod zobi**, odnosno zobene pahuljice. Vrlo su omiljene u njezi suhe kože i kože atopičara. Zanimljivo, vrlo su bogate beta-glukanom.

Korijen gaveza (*Simphytum officinale*) prastari je narodni lijek za manja oštećenja kože. Gavez sadrži najveću količinu protuupalnog alantoina o kojem ste već čitali, snažno regenerira kožu i dobar je kod stanjene i oštećene kože te nakon trauma kože. Odlično zacjeljuje male rane. 1 jušna žlica kuha se u 2 dcl vode 10 minuta, ocijedi se i nanosi blazinicom 1-2 puta dnevno. Budite samo oprezni, *jer gavez se ne smije piti, već samo nanositi izvana.*

Hrastova kora (*Quercus* sp) nije baš za svakodnevnu upotrebu, no spomenut ćemo je kada već govorimo o mudrostima naših baka. Dekokt od kore hrasta kitnjaka ili lužnjaka sadrži puno tanina koji djeluje adstringentno (steže). Zato se znao koristiti za brže zacjeljivanje šavova nakon operacija, ali i kod nekih upalnih bolesti poput psorijaze. Žene su ga često koristile za ispiranje rana nastalih tijekom poroda. Hrastova kora je imala i još jednu zanimljivu upotrebu – kupke za stopala ljudi koji su skloni jakom znojenju nogu! U tome je vrlo djelotvorna pa vam to može pomoći. 1 jušna žlica kuha se u 2 dcl vode 15 minuta i spravljeni dekokt se koristi za kožu, ili se stavlja u kupke za noge.

Piskavica (*Trigonella foenum graecum*), odnosno sjemenke piskavice poznati su fitoterapijski lijek široke primjene, od kura za mršavljenje do problema s kolesterolom. Kao i za lan, tako je i za piskavicu u modernim udžbenicima navedena upotreba i na kožu. Pomaže zacjeljivanju manjih rana, kod suhe kože, ali i kod "čireva" na koži. Spravlja se

najčešće dužim maceriranjem: 1 jušna žlica sjemenki stavi se u 2 dcl vode, ostavi preko noći, a potom procijedi. No, piskavica ima i miris koji podsjeća na juhu, pa nekima ne odgovara u kozmetici.

Od većine drugih biljaka spravlja se infuzi (prelijevaju se kipućom vodom), no takvi čajevi moraju biti koncentriraniji. 1 jušnu žlicu čaja prelijte s 1,5-2 dcl kipuće vode, ostavite da odstoji pokriveno deset minuta i procijedite. Nanosi se na oba načina jednom ili više puta dnevno.

Neven (*Calendula officinalis*) je klasična protuupalna biljka. Dobra je kod crvenila kože, manjih upala, njege dječje kože i raznih oblika dermatitisa. Neven kod nekih dobro djeluje i kod podočnjaka nakon neprospavane noći, pa probajte.

Slično djelovanje iskazuju i **njemačka kamilica** (*Chamomilla recutita*) te **stolisnik** (*Achillea millefolium*). Stolisnik (hajdučka trava) uz to pomaže kao i gavez za zacjeljivanje manjih ranica kože te regeneraciju nakon trauma. **Rimska kamilica** (*Anthemis nobilis*) kao čaj je kod nas još uvijek rijetka, a sam vodeni ekstrakt ima prelijep miris i neki ga preferiraju u odnosu na njemačku kamilicu. Sve tri biljke prava su blagodati za kožu sklonu iritacijama i crvenilu, no budite oprezni, jer neki ljudi znaju katkad biti osjetljivi na porodicu Asteraceae kojoj pripadaju ova četiri klasika narodne medicine.

Arnika (brđanka, *Arnica montana*) uz gavez najbolje djeluje na regeneraciju kože i smirivanje upala. Pazite baš kao i kod gaveza: arnika se nanosi isključivo izvana i ne koristi se oralnim putem.

Za razliku od arnike, **ranjenik** (*Anthylis vulneraria*) je posve zaboravljena biljka. Regenerira kožu, ali je podesan za svakodnevnu kozmetiku kada se želi pomladiti koža. Nema smisla da ovo ostane samo biljka iz skupe komercijalne kozmetike, već ju koristite i za daleko jeftiniju kućnu kozmetiku. Lako je prepoznatljiva biljka naših polja i o njemu ćemo govoriti u poglavlju o maceratima.

Cvijet crnog sljeza (*Malva sylvestris*) daje zanimljive i estetski dopadljive ljubičaste tonike. Koristi se za smirivanje kože nakon sunčanja, ali i nakon zračenja (radioterapije) kod tumora. Ovo je neprocjenjiv savjet koji se u praksi doista pokazuje koristan.

Divlja maćuhica (*Viola tricolor*) je također već spominjana biljka, uz čičak, za čišćenje kože. Dolazi nam iz starih narodnih receptura. Tonici od divlje maćuhice koriste se kod akni, seboroičnog dermatitisa, ali i kod atopijskog dermatitisa i psorijaze.

Lazarkinja ili točnije **mirisna bročika** (*Asperula odorata*) je također naša šumska biljka, pored koje prolazite na planinarenjima nesvjesni da je i to bila kozmetika naših baka. Ugodnog je mirisa, a kao što joj ime govori, koristi se za zacjeljivanje kože.

Pastirska iglica (*Geranium robertianum*) česta je biljka naših šuma. Gotovo izbrisana iz kolektivnog sjećanja, ovu biljku su koristili naši stari za zacjeljivanje kože, ali i kod skoro svih upalnih kožnih bolesti. Miješa se često s divljom maćuhicom, slamom zobi i sličnim biljkama.

Slama zobi (*Avena sativa*) stari je narodni lijek za seboroični dermatitis i probleme s vlasištem. I danas se ova biljka iskorištava u komercijalnim preparatima. Pokazala se dobrom i za njegu kože atopičara, ali s oprezom, jer koža atopičara lako reagira na razne tvari. Nastali infuz možete i razrijediti po potrebi ako nanosite na kožu beba.

Suručica (*Filipendula ulmaria*) novootkriveni je hit medicinske kozmetike, a u biti je od davnina poznata za liječenje kože. Sadrži salicilate, ali u količini koja ne iritira kožu. Blago odljušćuje kožu i time sprečava gomilanje sebuma i začepeljivanje pora kod masne kože i akni. U tome je daleko bolja od kore vrbe, koja malo odveć steže kožu.

Trputac uskolisni (*Plantago lanceolata*) i **širokolisni** (*P. major*). Širokolisni trputac je za divno čudo ostao zapamćen u sjećanju i mlađih generacija. Svježi list se koristio kod manjih ozljeda kože, i upravo kao svjež je najbolji. Uskolisni trputac sadrži dvije klase tvari – sluzi i irioide. Oni omekšavaju i vlaže kožu, a istovremeno djeluju i protuupalno. Premda je poznatiji kao biljka za dišni sustav, infuz uskolisnog trputca idealna je biljka za suhu kožu sklonu iritaciji i crvenilu.

List crne vinove loze (*Vitis vinifera*) bi po mogućnosti trebao biti ubran iz zapuštenih, nešpricanih vinograda. Potiče mikrocirkulaciju i daje tonus kožu, ali i djeluje protiv crvenila kože.

Cvijet lavande je zamamnog mirisa i koristi se također kao protuupalna biljka i vrlo ugodan tonik za svakodnevnu njegu lica.

Paprena metvica zbog sadržaja mentola blago hladi kožu, pa je idealna ne samo nakon sunčanja, već i kod kože sklone crvenilu i svrbeži. Danas ju uglavnom percipiramo kao ukusni čaj, ali je nezaobilazan sastojak tradicionalne kozmetike prije pojave kozmetičke industrije.

Kadulja, ljekovita naša je poznata biljka. Znamo da se rado koristi kod upale grla, no u kozmetici nam je zanimljiva zbog diskretnog djelovanja tanina kako koži daju tonus, ali i djeluju blago antibakterijski. Uglavnom se koristi kod masne kože sklone aknama.

Koju biljku odabrati?

Spisak i ovih biljaka plod je selekcije koja je kako osobna tako i literaturna. Ipak, već i ovaj mali spisak otvara pitanje – a koju biljku odabrati? Premda ću dati određene sugestije, najbolje je da to jednostavno isprobate na sebi. Puno puta ponavljam da je koža vrlo individualni organ, stoga uronite u traženje svoje biljke. Nekima se dopada više od hidrolata, nekima manje. Neki ih znaju koristiti povremeno, kada imaju vremena. Ljepota prirode je upravo obilje mogućnosti.

Opće sugestije možemo prikazati ovako:

- ako je potrebna intenzivna, brza regeneracija kože, najbolje je koristiti arniku i gavez. Ipak, ove biljke ne treba koristiti dugo, nego samo kroz kraće vrijeme.
- biljke koje regeneriraju kožu i smiju se koristiti duže vrijeme su lazarkinja i ranjenik.

- biljke koje hidratiziraju kožu i štite ju svojim osobinama poput gela su korijen bijelog sljeza, cvijet sljeza, lan i piskavica.
- biljke koja pomaže stanjenoj i zreloj koži je preslica, te vinova loza.
- biljke koje djeluju protuupalno, a opet se smiju koristiti i duže vrijeme su stolisnik, njemačka i rimska kamilica, neven, lavanda i trputci.
- biljke koje pomažu masnoj i mješovitoj koži te kod akni su korijen čička, suručica i divlja maćuhica.
- biljke koje mogu pomoći atopičarima su slama zobi i divlja maćuhica.
- kod opekotina korisni su cvijet lavande, neven, stolisnik.

5.1.4. Liječenje i kontrola astme

Liječenje i kontrola astme

Objavljeno 06.05.2019.

Marina Perković, dr. med. specijalist interne medicine, subspecijalist pulmolog

Cilj liječenja astme je postizanje potpune kontrole simptoma i kvalitete života s najmanjom dozom lijeka. Astma je kontrolirana kada pacijent može obavljati bez poteškoća uobičajene dnevne aktivnosti, raditi i baviti se sportom.

- Simptomi astme
- Što je astmatski napad?
- Individualan pristup liječenju
- Kako postići dobru kontrolu bolesti?
- Inhalacijska terapija
- Cilj liječenja astme
- Zašto su važne redovite kontrole?
- Zaključak

Simptomi astme

Astma je kompleksna heterogena bolest karakterizirana kroničnom upalom dišnih puteva i hiperreakтивноšću bronhalne sluznice na direktne i indirektno podražaje. U Hrvatskoj od astme boluje oko 5-6% ukupne populacije. Primarni simptomi astme su suhi kašalj, osjećaj nedostatka zraka uz čujno disanje poput piskanja, stezanje u prsnoj koži. Simptomi variraju u intenzitetu i vremenu kada se javljaju a rezultat su promjenjive opstrukcije dišnih puteva koja prolazi spontano ili nakon uzimanja odgovarajućih lijekova.

Što je astmatski napad?

Astmatski napadi predstavljaju progresivno pogoršanje simptoma astme i parametara plućne funkcije koji zahtijevaju povećanu upotrebu lijekova i traženje liječničke pomoći koja može rezultirati hospitalizacijom. 60% svih napada astme kod odraslih i 85% kod djece je uzrokovano virusnim infekcijama posebice u kombinaciji s izloženosti alergenima. **Dijagnoza astme se potvrđuje postojanjem tipične kombinacije**

simptoma i objektivnih pokazatelja poput postojanja reverzibilne opstrukcije dišnih puteva na spirometriji ili na mjerenju vršnog ekspiratornog protoka (PEF).

Individualan pristup liječenju

Ponekad pacijenti teško prihvaćaju dijagnozu kronične bolesti jer se većinom radi o osobama mlađe životne dobi. U liječenju astme je vrlo bitna suradnja između liječnika i pacijenata, međusobno povjerenje i edukacija pacijenta o svim aspektima bolesti, terapijskim opcijama i načinima samopomoći. **Nakon postavljanja dijagnoze astme i otkrivanja njezinih pokretača određuju se farmakološke i nefarmakološke mjere liječenja.** U prošlosti su farmakološke mogućnosti liječenja astme bile ograničene a teški oblici bolesti nisu bili rijetkost. Posljednjih desetljeća na tržištu su brojni inhalacijski lijekovi koji se jedostavno primjenjuju i doziraju, imaju minimalne nuspojave a odlične rezultate u kontroli simptoma.

Nefarmakološke mjere podrazumijevaju savjete u vezi izbjegavanja specifičnih i nespecifičnih okidača astme, prestanak pušenja, redukciju prekomjerne tjelesne težine, vježbe disanja. Farmakološka terapija se sastoji od protuupalnih lijekova i bronhodilatatora. Odluka o tretmanu se određuje na osnovu učestalosti i težini simptoma, vrijednostima parametara plućne funkcije te se primjenjuje postupno liječenje po stupnjevima bolesti (GINA smjernice, engl. *Global Initiative for Asthma*).

Kako postići dobru kontrolu bolesti?

Astma je kronična bolest koja je prisutna i kada nema simptoma a potreban je manji okidač da pokrene kaskadu neželjenih događaja.

Kako bi se postigla kontrola astme potrebno je odabrati odgovarajuće lijekove i individualno ih dozirati, usvojiti dugoročni pristup liječenju, liječiti akutne napade, otkriti i izbjegavati faktore koji pogoršavaju astmu, liječiti komorbiditete, pratiti i prilagođavati terapiju prema težini simptoma. Adekvatnost propisane terapije se u početku treba razmotriti svaka 2-3 mjeseca. Pristup je individualan te se može dogoditi da se terapija u početku češće mijenja.

Osnovno liječenje trajne astme je uzimanje protuupalnog lijeka odnosno inhalacijskog kortikosteroida. Pacijenti ponekad izbjegavaju redovito uzimanje ove terapije, poglavito u periodima kada nemaju izražene smetnje. Važno je da liječnik pacijentu objasni način djelovanja lijeka i potrebu njegovog kontinuiranog uzimanja na njemu razumljiv način. Treba naglasiti da je astma kronična bolest koja je prisutna i kada nema simptoma a

potreban je manji okidač da pokrene kaskadu neželjenih događaja. U novije vrijeme dostupne su fiksne kombinacije inhalacijskog kortikosteroida i bronhodilatatora u jednom inhaleru. Ova kombinacija istovremeno djeluje protuupalno i proširuje dišne puteve a glavna joj je prednost što pruža bolju kontrolu bolesti uz niže doze inhalacijskog kortikosteroida.

Inhalacijska terapija

Inhalacijska terapija je najdjelotvorniji oblik terapije jer lijek dopijeva izravno u pluća čime se izbjegavaju učinci lijeka na druge organe. **Tako je moguće primijeniti puno manju dozu lijeka uz postizanje jednakog terapijskog učinka kao nakon primjene veće doze u obliku tableta.** Lijekovi se primjenjuju udisanjem iz posebnih spremnika (inhalera) za što je potrebno usvojiti pravilnu tehniku primjene. Pacijenti moraju biti educirani o tehnici inhaliranja te je potrebno inhaler nositi na kontrolne preglede kako bi se tehnika provjerila pred medicinskim osobljem i korigirale eventualne pogreške. Na taj način lijek dopijeva direktno na mjesto upale, lokalno djeluje i ne zadržava se u području usne šupljine gdje može uzrokovati gljivičnu infekciju i promuklost.

Cilj liječenja astme

Otkrivanje i izbjegavanje pokretača astme trebao bi biti dio detaljnog plana uspješnog liječenja i kontrole bolesti.

Cilj svake terapije je dovesti pacijenta u fazu da nema simptome ili ima najmanje moguće simptome. Osobe koje boluju od astme moraju uvijek uz sebe imati inhaler s kratkodjelujućim bronhodilatatorom (najčešće salbutamol) koji će brzo prekinuti napad ili olakšati smetnje. Napadi astme dolaze iznenada, a lijekovi u obliku tableta ili kapsula ne pomažu u hitnim stanjima jer je početak vremena njihovog djelovanja odgođen. Svi pacijenti s astmom moraju biti educirani o načinima samopomoći, mogućnostima uzimanja dodatne doze lijeka, maksimalnom broju doza koje mogu uzeti u 24 sata. Osnovni protuupalni lijekovi se moraju uzimati svakodnevno

Pacijenti koji boluju od astme trebaju pratiti pokazatelje koji omogućuju uvid u stupanj kontrole bolesti. To omogućuje lakšu individualizaciju terapije i samim tim se postiže bolja kontrola bolesti. Bitno je pratiti prisutnost dnevnih i noćnih smetnji te potrošnju salbutamola na dnevnoj ili tjednoj razini. Otkrivanje i izbjegavanje pokretača astme trebao bi biti dio detaljnog plana uspješnog liječenja i kontrole bolesti. Dodatna terapija koju pacijent uzima radi drugih bolesti može također pogoršati kontrolu bolesti kao što su npr. nesteroidni antireumatici, acetilsalicilna kiselina, beta blokatori, lijekovi za prehladu i drugi te o njima treba upoznati liječnika kako bi se savjetovali o nužnosti uzimanja tih lijekova ili pronalaženju adekvatne zamjene. Preporuča se da svaki

pacijent koji boluje od astme ima mjerač vršnog protoka zraka (PEF). S mjeračem se lako rukuje a predstavlja kvantitativni pokazatelj bronhoopstrukcije što omogućava liječniku i pacijentu uvid u moguća pogoršanja. Preporuča se protok mjeriti 1-2 puta dnevno, svaki put tri puta a zapisivati treba najbolji rezultat te zapisane vrijednosti pokazati liječniku na sljedećoj kontroli. Tako se može procijeniti težina pogoršanja a u skladu s tim se radi plan terapije.

Zašto su važne redovite kontrole?

Karakteristika astme je prolazno suženje dišnih puteva.

Važno je dolaziti na redovite liječničke kontrole kako bi se provjerio fizikalni nalaz na plućima te mjerili parametri plućne funkcije i objektivizirala težina tegoba mjerenjem brzine protoka zraka kroz dišne puteve. Karakteristika astme je prolazno suženje dišnih puteva. To znači da se nakon smirivanja napada dišni putevi vraćaju u prvobitno stanje prohodnosti. Ukoliko se astma uopće ne liječi, neredovito ili nepravilno liječi može doći do "fiksiranja" astme. Time su dišni putevi ostali trajno suženi na nekom stupnju te se terapijom više ne može postići značajno poboljšanje i uredna prohodnost što to za posljedicu ima teži stupanj bolesti i nižu kvalitetu života.

Zaključak

Važno je pratiti upute liječnika kod liječenja astme jer je prevencija novih astmatskih napada najvažnija komponenta adekvatne kontrole astme. Svako pogoršanje astme treba što ranije prepoznati i poduzeti mjere njegovog zaustavljanja i ispravnog liječenja. Redovito mjerenje plućne funkcije (najmanje 2x godišnje) i svakodnevno mjerenje vršnog protoka zraka u kućnim uvjetima važno je za praćenje rizika od napada. Nepravilnim i nedostatnim liječenjem dolazi do povećanog rizika od pogoršanja bolesti, trajnih smetnji, smanjenja kvalitete života, trajnih promjena u strukturi dišnih puteva što rezultira smanjenjem plućne funkcije i u najtežim oblicima bolesti respiratornom insuficijencijom i smrću od astme. Najbolja kontrola se postiže redovitim uzimanje preporučene terapije i izbjegavanjem okidača bolesti. **Astma je kronična bolest s kojom se može kvalitetno živjeti ako se pravilno liječi.** Suradnja s liječnikom, usvajanje potrebnih edukativnih mjera i savjeta o liječenju su nezaobilazan dio na putu do dobre kontrole ove bolesti.

5.2. Översättningar till svenska

5.2.1. Lika – Karlovac

Lika – Karlovac

Välkommen till drömlandskapet!

Framför dig sträcker sig ett vackert grönt landskap i inlandet bara ungefär tio kilometer från havet. På grund av dess exceptionella ekologiska värde och en mängd skyddade naturparker är detta område känt som en riktig oas av lugn och ro. Och ett alltmer populärt kroatiskt resmål.

Det förflutnas och nuets vattenfall

I förhistorisk tid och under antiken bosatte sig här i den gröna och lugna orörda naturen som påminner om myter, Japoder, ett illyriskt folkslag. Och i dag är Lika fortfarande en fristad för hotade arter av fåglar, vargar, björnar och endemiska växtarter som *Degenia velebitica*. Likas fantastiska natur är födelseplatsen för ett av världens största uppfinnargenier - Nikola Tesla. Man kan också besöka Teslas museum, som öppnades i samband med hans 150-årsjubileum i hembyn Smiljan. Det är den magiska regionen där den mest kända, äldsta och mest besökta av alla åtta kroatiska nationalparker ligger – Plitvicesjöarna (kro. Plitvička jezera).

Nationalparken Plitvicesjöarna är mest känd för vattenfallen och sexton insjöar som kan få en att bli hänförd. Den erbjuder också många attraktioner, som olika intressanta geomorfologiska formationer, skogar, gräsmattor, växtarter och djur samt en mängd intressanta turistprogram. Nationalparken Plitvicesjöarna är verkligen en förstklassig naturskapelse och det

enda naturvärde bland alla kulturvärden i Kroatien som blev uppsatt på Unescos världsarvlista 1979, bland de första i världen.

Om du vill lära dig mer om de legendariska och kända banditerna – *hajduker*, ska du besöka staden Smiljan och upptäcka Nehaj, en renässansfästning från 1500-talet. I dag är det ett unikt piratmuseum tillägnat piraterna - *uskokerna från Senj*.

Miss inte ön Pag, som med sin norra del, där den kända badorten Novalja finns och den populära partystranden Zrće, tillhör Lika-Senjs län medan den södra delen tillhör Dalmatien, dvs. Zadars län. Ofta kallad för ön av sten och salt, kommer Pag, med sina 20 kilometer långa stränder, definitivt att avrunda upplevelsen av ett landskap med en verklig slående mångfald.

Den perfekta renässans staden Karlovac

Staden är byggd efter ett renässansidealstad koncept - i form av en sexuddig stjärna. Karlovac var en berömd bastion som kämpade mot turkiska attack. Staden och dess omgivning är perfekt för många aktiviteter eftersom staden har en rik historia, är omgett av fyra floder, och har skogsrika bergskedjor Velika och Mala Kapela. Man kan simma i rent vatten eller paddla, flotta och fiska. Dessutom är omgivningen perfekt för rafting och kanotpaddling. På vackra skogsstigar kan man köra quacyklar eller bara cykla på läns elva cykelturistiska leder. Inlandets

vackra pärla har utvecklats från en medeltidsfästning avsedd för försvar mot turkisk invasion i Europa. Idag är den en av de största transportpunkterna i Kroatien. Trots sin transitposition är den ett alltmer populärt resmål för ett stort antal turister som letar efter flerfaldiga rekreationsformer.



Karlovac län är ett välkänt resmål för jakt i skogar i området mellan kommunen Draganić, berget Klek och byn Modruš. Dessutom är den en destination för vintersportsentusiaster på berget Bjelolasic. Förutom allt det har Karlovac län många kulturarvsminnesmärken. Till exempel, vackra gamla städer och slott, som Dubovac, Ozalj, Ogulin, Bosiljevo, eller franciskan-, Paulus- eller dominikanordens kloster som ligger i den vackra naturen. Ogulin och dess omnejd är ett sagolikt landskap omgivet av floder Zagorska Mrežnica och Dobra, fästningen Frankopanski kaštel byggd ovanför Đulas avgrund samt bergjätten Klek, som är den

bergsklättring och alpinisms vagga i Kroatien.

Området är rikt med legender och myter, som Kleks häxor, hur Đulas avgrund fick sitt namn, om berget Klek och dess grotta, och fevattnet. Att det finns så många legender är ett bevis på att området hade en stor inflytelse på befolkningen. Det hade

en stor inflytelse på en väldigt känd person från Ogulin – Ivana Brlić Mažuranić. Hon var den mest populära och översatta kroatisk barnförfattare. Du kan uppleva hennes sagor på vägen som förbinder naturens skönhet, den rika historien och sagor. Intrycket är starkare om du är i sällskap med

figurerna från den populära berättelsekollektionen för barn – *Berättelser från en gammal tid* (kro. *Priče iz davnine*).

| 9. |



| 10. |



NATIONALPARKER

Plitvicesjöar (Plitvička jezera) –
missa inte chansen att besöka
nationalparken som är på
Unescos världsarvslista /

Nord Velebit (Sjeverni Velebit)
- blev biosfärområde enligt
Unesco

NATUREN

Skogar i Draganić kommun
(Kleka och Modruša) / **bergskedjor**
Mala och Velika Kapela /
parksbogen **Jasikovac** (i närheten
av Gospić) / **Cerovac grottor** (kro.
Cerovačke pećine) (Gračac) –
geomorfologiskt naturminne /
Barać grottor (kro. Baraćeve
spilje) i Rakovica / **Vrlovka grotta**
(spilja Vrlovka) i **Kamanj** /
Rastoke i Slunj – en by känd för
vattenkvarn som ligger på den plats
där den blågröna floden Slunjčica
flyter in floden Korana / **Klek** – ett

viktigt landskap / **Štirovača** – ett
skogsvegetationsreservat med de
vackraste och mest bevarade
granskogar / **Grottparken**
Grabovača i närheten av Perušić /
Floden Likas djup dal / **Lun** – de
äldsta olivlundar i denna omgivning

UTFORSKA

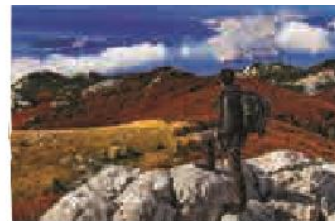
Turistcentrum Petrova gora,
Jaktstugan Muljava (i närheten
av Vojnić)



[16.]



[17.]



[18.]

[19.]



KULTURARVET

Den Helige Guds Moder av Krasno Helgedom (kro. Svetište Majke Božje Krasnarske) (Krasno) — den största vallfartsorten för Jungfru Maria i Lika / **Den Helige Guds Moder av Mirakel Helgedom i Oštarije / Stari Drežnik** – stad i närheten av Rakovica / **Paulusordens kloster i Svetice/ Paulusordens kloster i Kamensko / Etno-galleri i Rečica**, i närheten av Karlovac / **Nikola Teslas barndoms hem** (Smiljan) – ett modernt museum för att hedra en av världens mest kända uppfinnare / **Den turkiska borgen i Perušić** – den enda kvarliggande turkiska borgen i Lika från 1400-talet / **Städer och slott** som Dubovac, Ozalj, Bosiljevo och franciskanordens, Paulusordens och dominikanordens kloster / **Fästningen Nehaj** (Senj) – en

renässansfästning byggd på 1500-talet, i dag är det enda museet dedicerat till pirater 'Senjski uskoci' / **Fästning Frankopanski kaštel i Ogulin / Karlovac gamla stan** – i form av en sexuddig stjärna / **Spets på ön Pag** – Unescos representativa lista över immateriella arv / **Ursprungliga och gamla bokskogar – Nationalparken Sjeverni Velebit** – det som gör dessa skogar så exceptionella är deras ursprung, geografisk position, ålderdom, unikhed och storlek. I enlighet med det är dessa ursprungliga och gamla bokskogar i nationalparken Paklenica inskrivna på Unescos världsarvlistan, som

bekräftar att Kroatien är bland de rikaste europeiska länder när det gäller biologisk mångfald.

TURISMEN PLUS

Rafting, kajakpaddling, cykling, vandring, bergsklättring, jaktfotografering, jakt, skidåkning, ridning, vandrings- och stavgångsleder, fiske, speleologi

GASTRONOMI

Likas kända potatissort och lamm förberedd på det lokala sättet – *pod pekom*, surkål och kålrot från Ogulin, den traditionella maträtten *ogulinska masnica*, osten *škipavac*, och brännvin av plommon och päron



[20.]



[21.]



5.2.2. Centrala Kroatien

Centrala Kroatien

Där romantikens färg är grön

Har du alltid längtat efter semester långt från sommarhettan och det typiska medelhavsvimlet, i ett idylliskt och fridfullt grönt kulligt landskap med talrika gamla skogar, vingårdar och floder?

Tycker du om inlandets lugna och angenäma atmosfär som erbjuder allt från romantiska medeltida fästningar, lant- och herrgårdar till termalkällor, kurorter och vallfartsorter? Då bör du resa norrut från Zagreb och njuta av allt centrala Kroatien erbjuder.

Njut av idylliska ögonblick i centrala Kroatiens städer

Först bör du undersöka regionen Hrvatsko zagorje, ett idylliskt kulligt landskap med många berg och floder. Och besök där staden Krapina, den kända fyndplatsen för neandertalmänniskor (*Krapinamänniskor*). Staden ligger i en region som alltid har varit känd för sina många termalkällor, som exempelvis Tuheljske och Stubičke toplice. Den som gjorde staden Krapina världskänt var professor Dragutin Gorjanović-Kramberger. Han upptäckte 1899 på Hušnjakberget lämningar av

Krapinamänniskan, vetenskapligt också känd som *Homo sapiens neanderthalensis*. I den landsdel som berömmar sig av den största koncentrationen av slott efter Loiredalen i Frankrike, kan du upptäcka pittoreska medeltida fästningar och praktfulla barockslott. Under rundturen får du inte glömma att berika din upplevelse med ett brett gastronomiskt utbud och naturligtvis med förstklassigt vin. Om du är intresserad av religiös turism och andlig förnyelse, så bör du åka till Marija Bistrica. Det är den största vallfartsorten i Kroatien. Under de senaste 300 åren har 800 000 pilgrimer från hela världen besökt den. 1998 besökte även påven Johannes Paulus II vallfartsorten.

Staden som har de flesta drag från barocken i Kroatien är Varaždin, en riktigt grön stad. Med välordnade parker och ett monument över landskapsarkitekturen – kyrkogården. Dess tujor är formade i paravaner och arkader

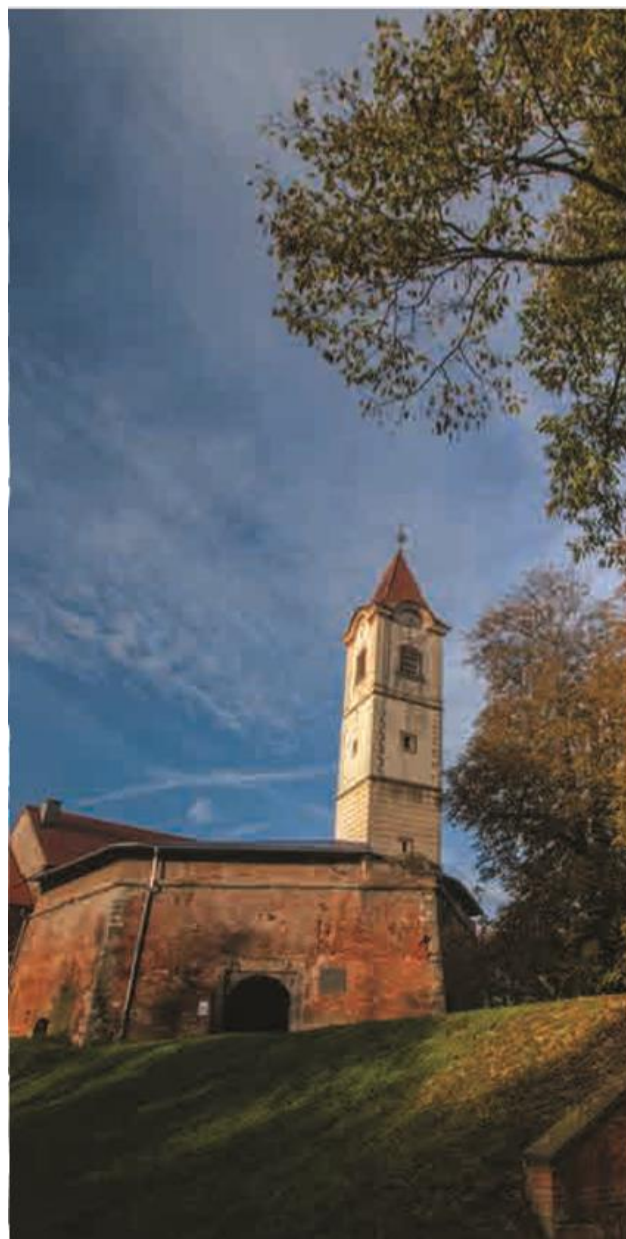
som i franska Versailles. Varaždin är en mångsidig stad – utpräglad av musik, konst, hantverk och butiker samt två viktiga festivaler som äger rum i september: Barockmusikfestivalen (Festival barokne glazbe) och den särpräglade Špancirfest – en festival för människor som promenerar längs gatorna.



Varaždin med omnejd är känt för det kulturella utbudet och även 354 registrerade kulturminnen. Förutom det är området också känt för parkskogen Trakošćan med det berömda slottet som omvandlades till museum samt tre paleontologiska naturminnen med tre grottor, som tyder på en tusenårig kontinuitet av människans närvaro i detta område. Inte långt från Varaždin finns staden Ludbreg. Det är en känd eukaristisk botgöringsplats Jesu Dyrbara Blod (*proštenišće Predragocjene Krvi Isusove*). Det är den enda botgöringsplats i Kroatien och en av dem få i världen som grundats av påven själv i ett skriftligt dokument. Påven tillät offentlig dyrkande av relikten efter att ett mirakel skett i slottet Batthyany's kapell 1512 och Jesu Dyrbara Blod uppenbarade sig. Lepoglava är en liten stad och det är Paulusorden som varit viktigast för dess rika kulturhistoria med byggandet av kyrkan och klostret, den plats varifrån den kända spetsen härstammar. Spetsen fick guldmedaljen på Världsutställningen i Paris 1937 eftersom den var unikt tillverkad.

Om du vill hitta en av de få platserna där du kan pröva guldvaskning, njuta i kurorten i Sveti Martin (Toplice Sv. Martin), sorglöst cykla på cykelleder och smaka på fint vin, då ska du åka norrut till Međimurje som ligger där Ungern, Kroatien och Slovenien möts.

Och ifall du gillar naiv konst, tradition och folklöre, gammalt hantverk samt seder och bruk, då bör du åka österut från Zagreb till regionen Podravina. Där äger tre stora etnoevenemang rum i juni – i städerna Koprivnica, Đurđevac och Križevci. Regionen Podravina, avgränsad av floden Drava och bergen Bilogora och Kalnik, är en trakt som är perfekt för fiske och jakt med välbevarade cykelleder som sträcker sig genom vackra landskap nära sjön Šoderica och naivkonstens vagga, orten Hlebina.



NATUREN

Kalnik berg – ett viktigt landskap / **Naturparken Lonjsko polje** – en intressant kombination av bevarad natur och traditionell byggningsarv / **Cret Dubravica** (Dubravica) – ett intressant botaniskt reservat / **Vindija grotta (kro. Spilja Vindija)** (Varaždin) – ett naturmonument / **Floden Mura (kro. rijeka Mura)** – ett viktigt landskap / **Veliki Pažut** (Legrad) – ett zoologiskt reservat / **Rakta** (Sisak) – ett ornitologiskt reservat / **Đurđevački pijesci** – ett botaniskt reservat / **Städerna Lipik, Bjelovar och Daruvar** – monument av parkarkitekturen / **Crna Mlaka** – ett ornitologiskt reservat / **Žumberak** – Samobor berg – naturparken / **Arboretum Opeka** (Vinica) – monument av parkarkitekturen

KULTURARV

Trakošćan slottet (kro. Dvorac Trakošćan) – det mest romantiska och, enligt många, det vackraste slottet i Kroatien / **Staden Varaždin** – en kulturstad med praktfulla kyrkor, stadspalats och

[17.]



kyrkogården / **Zrinski slottet (kro. Dvorac Zrinski)** (staden Čakovec) – ligger i gamla stan, ett kulturhistoriskt monument under högsta grad av skydd, och i slottet finns Međimurje museet (Muzej Međimurja) / **Gamla stan** (Kalnik) – vackra rester av den medeltida staden / **Gamla stan** (Đurđevac) – ett värdefullt kulturmonument med en medeltidbefästning / **Greve Janković slott (kro. Dvorac grofa Jankovića)** (Daruvar) – ett barock slott byggd mellan 1771 och 1777 / **Borgen** (Sisak) – en välbevarad medeltidsbefästning / **Konsten att göra traditionella träbarnleksaker från regionen Hrvatsko zagorje** – på Den representativa förteckningen över mänsklighetens immateriella kulturarv (Unesco) / **Lepoglavaspets** - på Den representativa förteckningen över mänsklighetens immateriella kulturarv (Unesco) / **Lokalproducerad honung** - på Den representativa förteckningen över mänsklighetens immateriella kulturarv (Unesco)

UTFORSKA

Museet Gamla byn (kro. Muzej Staro selo) – Kumrovec – ett unikt

friluftsmuseum med bevarade ursprungliga landsbygdshus från 1800- och 1900-talet / **Neandertalmuseet i Krapina (kro. Muzej krapinskih neandertalaca)** – ett av de mest moderna museer i Kroatien / **Fyndplatsen av Krapinamänniskor (neandertalmänniskor)** – en av de rikaste fyndplatser av neandertalmänniskor i världen / **Turopolje museet (kro. Muzej Turopolja)** (Velika Gorica) – utställningar från förhistoria till vår tid (mammutbete från den 10-årtusende f.Kr., bevarade träkapell och adelsherregårdar) / **Kurorter** – många kända kurorter med mineralkällor (Stubičke toplice, Krapinske toplice, Varaždinske toplice, Sveti Martin na Muri)



[16.]

TURISMEN PLUS

Jakt, fiske, skärmflygning, cykelleder, vandringsleder, speedway, vinvägar, tematiska vägar, ridning, skidåkning



| 18. |



| 19. |

GASTRONOMI

Den pikanta såsen Samoborska muštarda, Samoborska salama, desserten Samoborska kremšnita, likör Samoborski bermet, den traditionella maträtten purica s mlincima, hajdinska kaša (bovetegröt), koost 'prga', bučino ulje (pumpaolja), kakor Zagorski štrukli, kukuruzna zlevka, samt vrbovečka pera, bakverken Varaždinski klipic, champagnen Šenpjen, mjölkprodukter, specialiteter av sötvattensfiskar och vilt, vin Graševina och Bijeli pinot (Pinot blanc), mjöd och fruktvin

| 20. |



5.2.3. Te – tonic

Te – tonic

Te som tonic?

Nu ska vi lära mer om vår mormors kosmetika. På den tiden växte allt som var viktig för skönheten kring huset för man kunde inte med sådan lätthet som idag importera från tropiska länder. Tack och lov att vi idag lever i en tid av övermått, men vi borde inte glömma den skatt som växer omkring oss. Det sägs att sådan tonic är väldigt billig för du spenderar så mycket som för ett paket te. Och det är ju väldigt billigt, i genomsnitt 15 – 20 kronor per paket. Det är viktigt att man gör en ny tonic varje dag eftersom den, som alla andra vattenhaltiga extrakt av örter, är känslig och har en kort hållbarhetstid. Den kan förfallas på grund av mikroorganismer (de börjar sprida sig) eller på grund av den läkande föreningens oxidation (en reaktion med syre). Dess hållbarhet är bara högst en dag, och därför kan du göra en tonic på morgonen och applicera den en eller flera gånger om dagen, enligt dina behov. Det är dess ena nackdel för man måste göra stora insatser för att få ett sådant extrakt. Men den finns en nackdel till – vattenhaltiga extrakt kan orsaka allergiska reaktioner, men ganska sällan. Hydrolater, som innehåller färre substanser än vattenhaltiga extrakt, är ett bättre val för dem som är mottagliga för allergiska reaktioner. Även om alla dessa örter är klassiker i fytoterapi, är de flesta som nämns här baserade på en traditionell användning. Om du vill kan du se det som en nostalgisk översikt över gamla tider.

Men innan vi börjar skriva mer om örter, måste vi upprepa vad vattenhaltiga extrakt är. I kroatiskan har vi till exempel en stort språklig brist eftersom vi kallar allt för te ('čaj'), men ordet 'čaj' borde bara syfta på grönt eller svart te. Andra språk gör skillnad. För 'te' som inte är gjort av teblad, säger man **infusion** eller **dekokt**, beroende på tillverkningsprocessen. I dag används dessa begrepp bara av farmaceuter och de som sysslar med medicinska örter. Förutom de två nämnda typerna av extrakt, kan man göra **vattenhaltiga macerat**. Vad betyder egentligen dessa begrepp och hur tillverkar man infusion, dekokt eller macerat?

Infusioner får man genom att hälla kokade vatten på en viss mängd av örtmaterial som lämnas täckt i 5–20 minuter (oftast 10), beroende av örten, och sedan filtrerar man det. Hur mycket örtmaterial behöver man? Det beror på arten och användningen. Men om man pratar om tonic, då rör det sig oftast om 1 matsked på 2 dl vatten. Man kan också göra mindre mängder av en infusion men då måste mängden örter också minskas. Infusionen görs oftast av örtens mjukare delar som lättare drar till sig vattnet. Dessa delar är vanligtvis blommor, blad och örtens delar ovan jord.

Dekokter får man genom att man kokar örtmaterialet, vanligtvis 5 – 10 minuter, och sedan filtreras det. Men det ska inte koka okontrollerat – det räcker om man håller det vid kokningstemperaturen hela tiden. Dekokter får man av örter och örtdelar som är hårdare och ur vilka det är svårare att extrahera aktiva substanser. Det är vanligtvis bark, rötter, frön och ibland hela örter som är hårdare, exempelvis fräkenörten *Equisetum arvense*.

Macerat får man genom att örtmaterialet läggs i ljummet vatten, och utan uppvärmning, låter man det ligga kvar i en halv timme till två timmar. Förr var det ett populärt sätt att göra extrakt av de örter av vilka vi idag gör infusioner och dekokter. Idag använder man denna metod mestadels för så kallade *slemmiga örter*, som lin och läkemalvans (alteas) rot, som vi också ska nämna i texten. Orsaken till att denna metod tillämpas är att det tar tid för sådana substanser att lösas upp i vattnet men själva uppvärmningen av vattnet skulle förstöra örtens aktiva substanser. Begreppet macerat har vi redan behandlat när vi pratade om oljemacerat – maceration är i allmänhet en process i vilken man 'dränker' örten i ett extraktionsmedel – vatten, etylalkohol, glycerol, vegetabilisk olja och sedan lämnar man dem en viss tid så att de kan genomgå aktivsubstansernas smältprocess.

OBS!

Det finns två viktiga anmärkningar innan man gör sådana extrakt:

- Var försiktig med vattnets kvalitet! Vattnet måste vara mjukt och inte hårt från vattenledningar. Det är viktigt för att aktiva substanser då extraheras bättre ifrån örter, och att kalken inte formar en skadlig film som orsakar tilltäppta porer. Urvalet är stort – det finns vatten som är filtrerat med till exempel *BRITA filter*, destillerat och demineraliserat vatten, regnvatten, köpt dricksvatten (men inte mineralvatten). Välj själv utifrån dina möjligheter.
- Om du gör macerat med ljummet vatten, så måste du koka vattnet för att minska dess mikrobiologiska belastning och först efteråt, när vattnet har kylt, kan du hålla det över örtmaterialet.
- Beredning av infusioner, dekokter eller macerat för lokal användning har en specifik ingrediens till. Som med tonic i allmänhet, måste man här också tillsätta glycerol i vattnet, men först tillsätts örtmaterialet. Det räcker med en halv eller högst en hel tesked i 2 dl vatten. Förutom att glycerolen gör huden hydratiserad och mjuk, hjälper den till vid extraktionsprocessen av örtens aktiva substanser. Därför tillsätts den i vattnet innan man gör något extrakt. Lyckligtvis är glycerol väldigt billig så du behöver inte hosta upp mycket pengar!

Silen ska ha ett väldigt fint nät så att de oönskade större partiklar som irriterar huden tas bort. Om du är väldigt grundlig, är det nödvändigt att filtrera extraktet efter örtmaterialets separering, med sil och filterpapper (kemiskt eller för kaffe eller te) eller vadd. Man kan inte göra det med extrakt som innehåller slem (lin, läkermalvarot, trigonellor eller vallörtsrot) eftersom filterpapperet då genast täpps till och man inte kan få något extrakt. Även extrakt av andra örter kan ganska snabbt täppa till filterpapperet, så blir det förmodligen inget av proceduren, men i så fall missar du ingenting. Men om du gillar att experimentera, kan du gärna försöka. Det kostar inte mycket.

En färdig tonic av vattenhaltiga örtextrakt är stabil bara för en dag. Och därför måste man göra en ny tonic varje dag. Den appliceras med sprej eller bomullsrandeller en eller två gånger om dagen. Om du applicerar den med sprej, bör du tänka bara på att den också kommer att täppas till ganska lätt med pyttesmå substanser av örtmaterialet. Man kan tillägga allantoin och dexpanthenol till alla tonic eller teer. Men tänk bara på att du bör förbruka dem ganska snabbt, för man måste göra nya tonic av vattenhaltiga örtextrakt varje dag. Glöm inte att man inte bör tillsätta både allantoin och vällort samtidigt, för vällörter redan innehåller allantoin!

En översikt över de viktigare örterna

Nu ska vi lära oss något om de viktigaste stjärnor av hemgjord kosmetika, vilka man kan använda för att göra dekokter och macerat.

Åkerfräken (*Equisetum arvense*) är den äldsta anti-age växtart som ger huden flexibilitet och reducerar rynkor. Förr i tiden var åkerfräken en basis för kvinnors kosmetik. Man kan göra en dekokt – 1 hel matsked i 2 dl vatten och man kokar det i fem minuter. Efter fem minuter, är man färdig med att koka dekokten och väntar i 10 minuter innan den bör filtreras. Åkerfräken innehåller flavonoider och kiselföreningar som aktiva substanser, och vi har redan beskrivit den grundligt i rubriken Kosmetika 'inifrån'. Det är en ört som har en bra effekt på njurar, som om den är inriktad på renhet både utifrån och inifrån kroppen. Åkerfräkentonic har en svag doft.

Stor kardborre (*Arctium lappa*) verkar mot Gram-positiva mikroorganismer och är därför ett utmärkt komplement till impetigoterapi (impetigo är en bakteriell hudinfektion). Men den används också för behandling av fet och akne-benägen hud. Kardborre har vi redan nämnt som den ledande ört för hudrensning inifrån. Glöm inte att använda det på

ett sådant sätt. Man kokar en matsked av kardborre i 2 dl vatten i tio minuter, sedan filtrerar man den och applicerar med bomullsrandell en till två gånger om dagen. Kardborre har en obehaglig lukt, men den försvinner efter appliceringen.

Lin (*Linum usitatissimum*) är också en gammal klassiker. Man håller 1,5 till 2 dl ljummet vatten över 1 matsked hela frön och lämnar det stå kvar i 2 timmar (eller över natten). Man filtrerar det med en sil som har ett fint nät och applicerar vattnet försiktigt i ansiktet med händerna en eller två gånger om dagen. I lösningen frisläpper lin slem som ger huden flexibilitet. Det är det äldsta gelet och det hydratiserar huden och lugnar ner inflammationer. Det nämns fortfarande i dag i väldigt grundliga böcker om klinisk fytoterapi som ett hudmjukgörande och hydratiserande medel. Lin är bra för känslig och irritationsbenägen hud och är en perfekt bas för applicering av örtoljor och naturliga salvor. Lin släpper också ut väldigt små koncentrationer av cyanföreningar. I sådana mängder stärker dessa cyanföreningar hudmetabolismen och de är inte skadliga. Lin är en ört som har en bra påverkan på det hela matsmältningssystemet. I kapitlet om masker ska vi också nämna hur man kan göra en mask av malda linfrön.

En likartad effekt har också **läkermalvarot** (*Althea officinalis*). Man gör macerat på samma sätt som macerat av lin. Dessutom har läkermalvarot samma effekt som lin. Lins tjocka slem hindrar att huden blir torr och lindrar irriterad hud. Därför är den perfekt för användning efter solbadning.

På samma sätt används också **havrefrukt**, eller havregryn. Havregryn är ganska populära med torr hud och hud hos atopiker. Vad är intressant är att havre är rika på betaglukan.

Vallörtsrot (*Symphytum officinale*) är ett urgammalt folkligt läkemedel för mindre hudskador. Vallört innehåller den största mängden av den antiinflammatoriska kemiska föreningen allatoin, som redan nämndes. Allatoin regenererar huden ganska starkt, den är bra för tunn och skadad hud och när man har större hudskador. Den är väldigt bra på

att läka mindre sår. En matsked bör kokas i 2 dl vatten i 10 minuter, sedan filtreras den och appliceras med en bomullsrandell en eller två gånger om dagen. Men var försiktig eftersom *man inte får dricka vallört, utan bara applicera den på huden!*

Ekbarken (*Quercus* sp) bör inte användas varje dag, men vi nämner den ändå eftersom vi pratar om våra mormödrars visdomsknep. Bergeks och skogseks dekokter av barker innehåller stora mängder tannin som har en adstringerande effekt (dvs. den drar samman huden). Därför brukade den användas för en snabbare läkning av stygn efter operationen, och för att läka inflammatoriska sjukdomar, som psoriasis. Kvinnor använde den ofta vid sår som uppstått vid förlossningen. Dessutom hade ekbarken en intressant användning till – den används i fotbad hos människor som svettades starkt om fötterna! Med detta problem hjälper den väldigt bra. Man bör koka en matsked i 2dl vatten i femton minuter och dekokten kan användas både på huden och i fotbad.

Bockhornsklöver (*Trigonella foenum graecum*) eller dess frön är ett känt fytoterapiskt läkemedel som används i ett brett spektrum av behandlingar, till exempel som kurer för att gå ner i vikt och vid hög kolesterol. För bockhornsklöver, såsom för lin, nämns användning för hud i nutida läroböcker. Den hjälper med att läka mindre sår, med torr hud, men också med böld på huden. Man gör maceratet med en längre process. Man lämnar en matsked av frön i 2dl vatten övernatten och sedan filtreras det. Men bockhornsklöver har en lukt som påminner om soppa, så några tycker inte om att använda det i kosmetika.

Av de flesta andra örterna gör man infusioner (man håller över dessa örter kokande vatten) men sådana teer måste innehålla mer örter och mindre vattnet. Man håller 1,5 – 2 dl kokande vatten över 1 matsked av tee och lämnar det sitta kvar i 10 minuter, sedan filtreras det. Det kan appliceras på båda sätt en eller flera gånger om dagen.

Ringblomma (*Calendula officinalis*) är en klassisk antiinflammatorisk ört. Den är bra för hudrodnad, mindre inflammation, för att vårda barnens hud och olika former av dermatit. Hos några har den också en bra effekt på påsar under ögonen efter en sömnlös natt, så det kan gå bra att försöka.

En likartad effekt har också **tysk kamomill** (*Chamomilla recutita*) och **röllika** (*Achillea millefolium*). Dessutom hjälper röllika (fjällröllika), såsom vallört, att läka mindre sår och regenerera huden efter större sår. **Romersk kamomill** (*Anthemis nobilis*) används i Kroatien sällan som te. Dess vattenhaltiga extrakt har en underbar doft och därför tycker några mer om den romerska än den tyska kamomillen. Alla tre örter hjälper väldigt mycket med irritations- och rodnadbenägen hud, men var försiktig för några kan vara känsliga för örter från Asteraceae-familjen, dit de här fyra klassikerna ingår.

Slåttergubbe eller **hästfibbla** (*Arnica montana*) är tillsammans med vallört den bästa örten för hudregeneration och lindring av inflammation. Men var försiktig såsom med vallört, slåttergubbe appliceras bara på huden och man får inte dricka den.

I motsats till slåttergubben, har man helt och hållet glömt **getväppling** (*Anthyllis vulneraria*). Den regenererar huden, men är bra för daglig kosmetika om man vill föryngra huden. Det vore så synd om denna växt skulle bara används för dyr och kommersiell kosmetika, eftersom man också kan använda den för väldigt billigare hemgjord kosmetika. Det är en fältväxt som man kan lätt känna igen och vi kommer att prata om den i kapitlet om macerat.

Rödmalvas blomma (*Malva sylvestris*) ger ett intressant och estetiskt fängslande lila tonic. Den används för att lindra huden efter solbadning och efter strålbehandling (radioterapi) mot tumörer. Detta är ett väldigt viktigt råd som har visat sig ganska nyttigt.

Styvmorsviol (*Viola tricolor*) har vi också redan nämnt, tillsammans med kardborre, i sammanhang om hudrengöring. Den har sitt ursprung i gamla folkrecept. Tonic av styvmorsviol används vid acne, seborroiskt och atopisk dermatit, samt psoriasis.

Myska eller närmare **myskmadra** (*Aperula odorata*) är också en skogsväxt vi brukar bara vandra förbi omedvetna om hur värdefullt den var för dåtidens kosmetika. Som dess latinska namn tyder på har den en angenäm doft. Man använder den för läkning av hud.

Stinknäva (*Geranium robertianum*) finns väldigt ofta i skogen. Men många har glömt att våra mormödrar brukade använda denna växt för hudläkning och för nästan alla inflammatoriska hudsjukdomar. Den blandas ofta med styvmorsviol, havrehalm och liknande örter.

Havre (*Avena sativa*) är ett gammaldags folkläkemedel för seborroiskt dermatit och när man har problem med hårbotten. Idag används denna växt ofta i kommersiella preparat. Den har också visat sig vara bra för hudvård hos atopiker. Men var försiktig eftersom atopikers hud kan snabbt reagera på olika substanser. Infusionen kan också spädas ut efter behov om den ska appliceras på spädbarnhud.

Älggräs (*Filipendula ulmaria*) har nyligen blivit en hit inom medicinsk kosmetika, men egentligen har den länge använts för hudläkning. Den innehåller salicylater men en sådan mängd som inte irriterar huden. Älggräs exfolierar huden mildt och på så sätt hindrar bulk av sebum och tilltäppta porer hos fet hud och acne. I detta fall är älggräs mycket bättre än pilbarken, som stramar huden för mycket.

Svartkämpar (*Plantago lanceolata*) och **groblad** (*P. major*). Det är helt fantastiskt att groblad används fortfarande av de yngre generationerna. Dess blad brukades för att läka mindre hudsår och är bäst när blad är färska. Svartkämpar har två olika typer av substanser – slem och irioider. De gör huden mjuk och fräsch och samtidigt har de en antiinflammatorisk inverkan. Även om svartkämpar är mest kända som en bra växt för respirationssystemet, är den en väldigt bra växt för torr hud med benägenhet för irritation och rodnad.

Blad av blå vindruvor (*Vitis vinifera*) bör helst plockas från vingård där man inte använder olika kemiska bekämpningsmedel. Den stimulerar mikrocirkulationen och ger huden flexibilitet och samtidigt lindrar hudrodnad.

Lavendelblomma har en lockande doft. Den kan användas hos inflammationer och som en behaglig tonic för vården av huden varje dag.

Eftersom **pepparmynta** innehåller mentol, kyler den huden på ett mildt sätt. Därför är den perfekt att använda efter solbadning och vid huden med en benägenhet för rodnad och kliande. Idag tycks för det mesta att det är en god te. Men förr i tiden, innan kommersiell kosmetika etablerades var den en oundviklig ingrediens i den folkliga kosmetikan.

Salvia är en känd medicinskväxt. Alla vet att den används när man har ont i halsen, men i kosmetika är den intressant för oss på grund av dess substans - tannin som har en fin effekt – den ger huden flexibilitet och har en antibakteriell inverkan. Mestadels används den hos fet hud med benägenhet för acne.

Vilken ört passar bäst?

Listan över dessa växter är en produkt av både personligt och facklitterärt urval. Men även denna lilla lista får oss att ställa frågan – vilken ört passar bäst? Även om jag ger några förslag, så är det bäst att prova det själv. Jag har sagt många gånger att huden är ett väldigt individuellt organ och så måste du själv ta reda på den växt som passar dig bäst. Några tycker mer om hydrolater än andra. Andra använder dem sällan, när de har tid för det. Det som gör naturen vacker är att det finns mycket att välja emellan.

Några generella råd kan man visa så här:

- Om du behöver intensiv och snabb hudregeneration är det bäst att använda slåttergubbe och vallört. Men man borde inte använda dem under en lång period, utan bara på en kortare tid.

- örter som regenererar huden och kan användas under en längre period är myskmadra och getväppling.
- örter som hydratiserar och försvarar huden med egenskaper som gel är läkermalvasrot, malvablomma, lin och bockhornsklöver.
- örter som hjälper mot tun och äldre hud är fräken och vinranka.
- örter som har en antiinflammatorisk effekt och kan användas under en längre period är röllika, tysk och romersk kamomill, ringblomma, lavendel och groblad.
- örter som hjälper mot fet eller blandad hud och mot acne är kardborrerot, spirea och styvmorsviol.
- örter som är bra för atopiker är havrehalm och styvmorsviol.
- hos brandskador hjälper lavendelblomma, ringblomma och röllika.

5.2.4. Behandling och kontroll av astma

Behandling och kontroll av astma

Publicerad: 06-05-2019

Marina Perković, dr. med. specialist i internmedicin, subspecialist lungläkare

Målet med astmabehandling är att få symtom och livskvalitet under kontroll men med minsta möjliga dos av medicinering. Astma är under kontroll när patienten utan problem kan uppföra sina dagliga aktiviteter, arbeta och ägna sig åt sport.

- Symtom vid astma
- Vad är ett astmaanfall?
- Individuell behandling
- Hur uppnår man god sjukdomskontroll?
- Inhalationsterapi
- Astmabehandlingssyfte
- Varför är regelbunden läkarkontroll viktig?
- Slutsats

Symtom vid astma

Astma är en komplex heterogen sjukdom som kännetecknas av luftvägsinfektion och hyperreaktivitet av luftrörens slemhinna på direkta och indirekta retningar. I Kroatien är runt fem till sex procent av populationen drabbade. Primära symtom på astma är torrhosta, andnöd med pipande andning, och täthet i bröstet. Symtomen varierar i intensitet och frekvens. De är resultat av obstruktion i luftvägarna som kan försvinna spontant eller efter du använt läkemedel.

Vad är ett astmaanfall?

Astmaanfall representerar en progressiv försämring av astmasymtom och lungfunktionsparametrar. Det kräver ökad användning av läkemedel och vårdsökning som kan resultera i sjukhusinläggning. 60 % av astmaanfallen hos vuxna och 85 % hos barn är orsakade av virusinfektioner särskilt i kombination med allergener.

Astmadiagnosen bekräftas när man har typiska symtom och objektiva indikatorer som reversibel obstruktion av luftvägarna vid spirometri eller vid PEF-mätning.

Individuell behandling

Ibland kan patienter ha svårt att acceptera en kronisk sjukdomsdiagnos eftersom det mestadels handlar om unga människor. När man behandlar astma är samarbete mellan läkare och patienter, ömsesidigt förtroende och upplysningar om alla sjukdomens aspekter, terapimöjligheter och självhjälpssätt väldigt viktiga. **Efter**

astmadiagnostisering och orsaksutredning bestäms farmakologiska och icke-farmakologiska behandlingsåtgärder. Tidigare var farmakologiska

astmabehandlingsåtgärder begränsade och svåra sjukdomsfall var inte ovanliga. Under de senaste årtionden har många inhalationsläkemedel lanserats som man kan lätt använda och dosera, de har minimala biverkningar och bra resultat när det gäller symptomkontroll.

Icke-farmakologiska behandlingsåtgärder inbegriper rådgivning om att undvika specifika och ospecifika astmautlösande faktorer, sluta röka, gå ner i vikt och pröva olika andningsövningar. Den farmakologiska terapin innefattar antiinflammatoriska och bronkdilaterande läkemedel. Beslutet om behandling fattas med utgångspunkt från frekvensen och hur allvarliga symtomen är, utifrån värden på lungfunktionsparametrar och man tillämpar en gradvis behandlingsmetod enligt olika grader av sjukdom (GINA riktlinjer, *Global Initiative for Asthma*).

Hur uppnår man god sjukdomskontroll?

Astma är en kronisk sjukdom som är närvarande även om det inte finns några symtom och det behövs bara en mindre orsak för att utlösa ett anfall.

För att ha astma under kontroll är det viktigt att välja rätt läkemedel och dosera det enligt behov. Dessutom är det viktigt att ha en långsiktig behandling, hantera akuta anfall och komorbiditet, ta reda på faktorer som försämrar astman och undvika dem, samt följa och anpassa terapin enligt symptomen. Först bör man se hur tillämplig behandlingen är och det gör man i början varje 2 till 3 månader. Varje behandling är individuell och det kan hända att man växlar terapin oftare i början.

Vid astman tar man oftast antiinflammatoriska läkemedel, dvs. inhalerande kortikosteroider. Ibland använder patienter läkemedel oregelbundet, särskilt i perioder då de inte har utpräglade symtom. Det är viktigt att läkaren förklarar för patienten hur läkemedlet fungerar på ett begripligt sätt och att man bör ta det regelbundet. Det är viktigt att betona att astma är en kronisk sjukdom som är närvarande även om det inte finns några symtom och det behövs bara en mindre orsak för att utlösa ett anfall. På den senaste tiden är fasta kombinationer av kortikosteroider och bronkdilaterande läkemedel tillgängliga i en inhalator. Denna kombination verkar antiinflammatoriskt och gör så att musklerna i luftvägarna släpper. Dess största fördel är att man kan kontrollera sjukdomen bättre med mindre dos av inhalerande kortikosteroider.

Inhalationsterapi

Inhalationsterapi är den mest verksamma terapimetoden eftersom läkemedlet andas direkt in i lungor och därmed undviks läkemedlets effekt på andra organ. **I detta fall är det möjligt att använda en mindre dos av medicinering som har samma effekt som tabletter med större dos.** Läkemedlet som andas in tar man med inhalatorer. Det är viktigt att veta hur man på ett rätt sätt använder inhalatorer. Det är viktigt att patienter är informerade om hur man använder inhalatorer. Därför är det nödvändigt att man har inhalatorn med sig vid kontrollen så att sjukhuspersonalen kan visa rätt användning. Om

du använder inhalatorn, då verkar läkemedlet direkt på inflammationsstället och har en lokal påverkan. I så fall finns läkemedlet inte kvar i munnen. Om läkemedlet finns kvar i munnen kan det orsaka en svampinfektion och heshet.

Astmabehandlingssyftet

Att man vet vad orsakar ett astmaanfall och att undvika det borde vara en stor del av en detaljerad terapi och sjukdomskontroll.

Syftet med varje behandling är att patienten inte har några symtom längre eller att symtomen är minskade så mycket som möjligt. De som har astma måste alltid ha med sig inhalatorn med kortverkande bronkdilaterande läkemedel (oftast salbutamol) som snabbt förbättrar besvär. Astmaanfall börjar plötsligt och läkemedel i form av tabletter eller piller hjälper inte i nödfall eftersom dess effekter uppstår senare. Alla patienter med astma måste veta hur de kan hjälpa sig själva, när de kan ta en ytterligare dos av läkemedlet och antalet av maximala möjliga doser om dygnet. De måste använda elementära antiinflammatoriska läkemedel varje dag.

Det är viktigt att patienter med astma följer symtomen och så kan man ha sjukdomen under kontroll. Det ger en lättare individualiserad terapi och därmed har man bättre sjukdomskontroll. Det är viktigt att veta hur ofta nattliga och dagliga besvär förekommer och hur mycket salbutamol man borde använda om en dag och vecka. Att man vet vad orsakar ett astmaanfall och att undvika det borde vara en stor del av en detaljerad terapi och sjukdomskontroll. Om du tar några andra läkemedel för andra sjukdomar kan det också försämra sjukdomskontrollen. Det gäller till exempel icke-steroida antireumatiska medel, acetylsalicylsyra, betablockerare, förkylningsläkemedel, osv. Din läkare bör veta vilka andra läkemedel du tar så att hen kan rekommendera ett astmaläkemedel som kan tas med dessa andra läkemedel.

Det föreslås att varje patient med astma har en PEF-mätare. Det är lätt att använda en PEF-mätare och den visar kvantitativt obstruktion i luftvägarna, vilket möjliggör för både

läkaren och patienten att ha insikt i möjliga sjukdomsförsämringar. Det rekommenderas att du mäter ditt PEF-värde 1–2 gånger om dagen. Varje gång när du mäter det, så gör du det tre gånger och skriver ner det bästa resultatet. Det måste du visa din läkare under sjukdomskontrollen. Då kan man se om det finns en försämring och följaktligen utarbeta behandlingsplanen.

Varför är regelbunden kontroll viktig?

Det som är typiskt för astma är att luftvägarna drar ihop sig.

Det är viktigt att ha regelbunden läkarundersökning för att kontrollera lungorna, mäta lungfunktionsparametrarna och bedöma astmabesvären genom att mäta luftflödet i luftvägarna. Det som är typiskt för astma är att luftvägarna drar ihop sig. Efter att man har hanterat ett astmaanfall så slappnar luftvägarna av och återvänder till det ursprungliga skicket. Om du inte behandlar astmasymtomen eller om du hanterar sjukdomen på fel sätt eller oregelbundet, då kan astman "fixera sig". Det betyder att luftvägarna är permanent ihopdragna till en viss grad och i så fall hjälper terapin inte. Det har som följd att du har en mer allvarlig grad av sjukdomen och en sämre livskvalitet.

Slutsats

Det är viktigt att följa läkarens anvisningar med astmabehandling eftersom den viktigaste delen av en adekvat astmakontroll är att förhindra nya astmaanfall. Du bör reagera snabbt vid varje astmaförsämring och få rätt behandling. Du måste mäta lungfunktionen regelbundet (åtminstone 2 gånger om året) och mäta ditt PEF-värde hemma varje dag så att du vet om det finns möjliga anfallsrisker. Med en oregelbunden och bristande behandling kan sjukdomen försämrats, du kan utveckla ständiga besvär, ha en sämre livskvalitet och varaktiga förändringar i luftvägsstrukturen. Det har som följd en minskad lungfunktion och i det värsta fallet andningssvikt och död. Den bästa

kontrollen uppnås med att man regelbundet tar läkemedel och undviker faktorer som orsakar astma. **Astma är en kronisk sjukdom med vilken man kan leva ett bra liv om man behandlar den på rätt sätt.** En viktig del för att ha sjukdomen under kontroll är att samarbeta med läkaren, lära sig hur man hanterar sjukdomen och följa läkarens behandlingsråd.

