

Söndag 17.4

Vecka 15

## ■ Namnsdagar i dag

Svenska: Otto  
Finska: Otto  
Ortodoxa: Simeoni, Simana, Aake, Sosima

## ■ Namnsdagar i morgon

Svenska: Valdemar, Volmar  
Finska: Valto, Valdemar  
Ortodoxa: Johannes, Juhani, Hannele, Hanni

■ Solen	upp	ner
Helsingfors	5.59	20.43
Jyväskylä	5.48	20.47
Uleåborg	5.37	21.01
Utsjoki	5.01	21.25

2

FOKUS  
DAGBOK  
KULTUR & NOJE

Vetenskap

## När solen anländer sinar orken

Känns ögonlocken extra tunga? Då kanske du har drabbats av värtrötthet. Cirka 3-4 procent påverkas negativt av solens återkomst.

Redan svensken Carl von Linné beskrev fenomenet. Han lade märke till att nordbor var mer melankoliska än människor söderut. Men först på 1950-talet fann man vetenskapliga belägg för att solljus påverkar välmåendet.

Enligt Thorbjörn Laike, docent i miljöpsykologi vid Lunds universitet, påverkas produktionen av melatonin, som reglerar vår dygnsrytm, och stresshormonet kortisol av solen.

– På vintern stiger vi upp i mörker, arbetar inne och går hem i mörker. Sedan ändras förutsättningarna radikalt när det blir ljusare. Vi påverkas av förändringarna.

Årstidsrelaterade problem, som sänkt aktivitetslust och sänkt välbefinnande, uppstår främst i länder långt från ekvatorn. Ungefär 50 procent av nordborna påverkas av årstidsväxlingar. De flesta på vintern och hösten.

– En liten andel, 3-4 procent, drabbas av värtrötthet. De flesta brukar känna att det biologiska systemet börjar fungera igen, säger Laike.

Tröttheten går normalt över när kroppen vant sig vid en solig omgivning. Men i extremfall kan den eskalera till depression. Då är läget akut och den som drabbas bör uppsöka läkare. **FNB-TT**

### Så undviker du trötthet

- **Håll** en jämn dygnsrytm.
- **Undvik** kaffe och te på kvällen.
- **Försök** få tillgång till dagsljus, även under de mörka månaderna.
- **Tröttheten** kan även bero på brist på vitamin D, som bildas i huden när vi är i solen. D-vitamin finns också i fet fisk som lax, sill och makrill.
- **Uppsök läkare** om du upplever värtrötthet år efter år, eller om du upplever häglöshet och har svårt att orka.

fokus

mitten

Reportage

Läs mer på nästa sida &gt;&gt;

# Han ser Himalaya smälta



↑ **SMÄLTVATTENSJÖ.** Förr var här glaciäris, nu vatten.

→ **FÖRÄNDRAT LANDSKAP.** – Förr var här djup snö och man fick klättra över glaciären med stegjärn och rep, berättar Dorji Sherpa.

Glaciärerna i Himalaya föder världens mäktigaste floder, livlinor för två miljarder människor. Nu är snön och isen på väg att smälta bort och befolkningen i Himalaya tvingas anpassa sig till nya villkor – eller flytta.

Himlen lyser i en klarblå ton över glaciärsjön Tsho Rolpa. Tystnaden mellan Himalayas svarta berg bryts för en kort stund när en örn skriande dyker mot en annan rovfågel nere i dalen. 60-åriga Dorji Sherpa följer nyfiken luftstriden från ovan med ett ansikte svarvat av kyla. Det ser kanske inte så dramatiskt ut för en utomstående betraktare. Men för ett halvt sekel sedan, när Dorji Sherpa var barn, gick det inte att gå här. Nu pressar sig de 34 jakarna med klingande bjällror förbi på stigen.

– Förr var här djup snö och man fick klättra över glaciären med stegjärn och rep, det är bättre i dag, tycker han medan han småspringer över stenar och isfläckar.

Dörrmattan framför världens högsta bergskedja på 4500 meter är inte längre vit utan täckt av grå krossad sten, smyckad med lav.

Bakom kröken, vid stigens slut, på 4580 meters höjd ligger något som man inte förväntar sig att hit-

### Nepal

- **Statsskick:** Republik.
- **Folkmängd:** 29 miljoner.
- **Yta:** 147 181 kvadratkilometer.
- **Varav vatten:** Försumbart.
- **Befolkningstäthet:** 184 invånare/kvadratkilometer.
- **Ekonomi:** Bnp 1 400 USD/invånare, jämfört med Finlands 29 800 USD/invånare. Nepal är ett av de fattigaste länderna i världen.
- **Arbetslöshet:** 45 procent.
- **Högsta punkt:** Mount Everest 8848 meter över havet. Mount Everest heter på nepalesiska Sagarmatha som betyder gudinna över himlen. På tibetanska heter det Chomolungma och betyder modergudinna över universum. Mount Everest är döpt efter sir George Everest.



ta här: En spegelblank, smutsbrun sjö. Trycket från den kilometerlånga sjön hålls tillbaka av moränväggen som avlastas av ett dånande vattenfall som störtar ner i dalen. För varje nytt isblock som kalvar ner från glaciärtungan på berget stiger vattentornet ytterligare och trycket ökar.

Om väggen av lös morän ger vika kommer störtfloden med miljontals kubikmeter vatten blandat med sten, grus och jord som samlats i glaciärsjön att spola bort broar, vägar, vattenkraftverk, hus och vetefält: en tsunami i Himalaya.



Tanken är att en radiomast på berget då ska skicka en varningssignal till huvudstaden Kathmandu och sirener i dalgången ljuda för att ge invånarna ett par timmars varsel. Men vid forskningsstationen bredvid sjön är fönsterrutorna krossade och mätutrustningen vandaliserad.

Dorji Sherpa är inte upprörd, utan arg på alla tomma varningar från forskarna.

– Jag är en bergsman, jag kan berg. Lita på mig. Det är ingen fara, den brister kanske, det kan bli en ny glaciär, vem vet, vi som bor här är inte rädda, säger han och småspringer vidare.

### Vattentorn för en miljard

Hur världens bergsglaciärer betar sig är en säker indikation på jordens klimat. Hur mäktiga och eviga Himalayas glaciärer än ter sig är de mer sårbara för klimatförändringar än nästan någon annan plats på jorden. Över noll grader smältning – under

noll grader frysning. På sanskrit betyder Himalaya "ett hem av snö". En definition som snart kan vara bara en påminnelse om historien.

Himalayas vattentankar, glaciärerna, det vita tandköttet mellan bergstopparna, utgör en enorm sötvattensresurs och fungerar som ett vattentorn för en sjättedel av mänskligheten. Smältvattnet från glaciärerna är regionens livselixir och moderkällan till nio av de största floderna i Sydasiens, bland dem Yangze, Indus och Ganges. Tack vare glaciärernas förmåga att samla upp och frysa in nederbörd som sedan smälter under sommaren hålls vattenflödet i de stora floderna relativt konstant under året, även när det råder svår torka.

I början av 1960-talet kunde forskarna se hur några små smältvattentorn började växa fram på satellitbilderna. I mitten av 1970-talet hade de flutit ihop till en liten sjö, som snabbt växte sig större. När det vita



**INTE RÄDDA.** Familjen Sherpa tvingas anpassa sig till nytt väder och klimat. – Men vi litat mer på vår kunskap än forskarnas.

istäcket försvann gick det fort. Den mörka marken absorberade mer solenergi, vilket ledde till högre marktemperatur och ökad avdunstning. De senaste decennierna har tempe-

raturförändringen i landet varit dramatisk. Glaciärsjön Tsho Rolpa har vuxit och blivit tre och en halv kilometer lång och 30 meter djup. Det lilla landet Nepal, inklämt som

en sötpotatis mellan rullstensblocken Indien och Kina, hamnade plötsligt i frontlinjen för den globala uppvärmningen.

### Lever på att guida

Inne i Dorji Sherpas hus i dalen nedanför glaciärsjön kastar familjens matriark, Dama Sherpa, torkad jakspilling som bränsle på elden medan hennes syster skalar potatis. Samhället Fedding i dalen Rolwaling består av ett femtiotal hus.

Förutom hallen har Dorji Sherpas hus ett stort rum inrett som en expeditionssal med klätterlinor på väggarna, konserver på hyllorna och stegjärn under sängarna. Familjens stora inkomst vid sidan av jakarna är att guida utländska expeditioner i bergen.

Familjemedlemmarna har inte varit en eller två gånger på världens högsta berg, utan åtta. Det är på inget sätt unikt. En majoritet av de sherpor som varit uppe på Mount Eve-

