

SVENSKA JOURNALEN

MEMLEMS- OCH ORGANISATIONSTIDNING FÖR LÄKARMISSIONEN

MINNET AV EN JULSÅNG

Annika Hagström om
traditioner som sätter spår

RENA RAMA PANNKAKAN

Johanna testlagar
etiopisk mat

PYGMÉERNAS NYA LIV

Så ska jägarna
bli odlare

4

RECEPT TILL
JULBORDET

Underbara

CLARAS JUL

HEMMA HOS
TRENSKAPAREN
ÄR HUSET FULLT
AV MAT OCH
DOFTER

Lill-Babs har funnit en livskamrat

Lill-Babs är en av Sveriges mest folkära artister. Hon älskar sitt jobb och har svårt att tacka nej till uppdrag. För tio-tolv år sedan hade hon problem att ta sig till de olika jobben. Hennes syn försämrades och det var svårt att köra bil i mörkret.

– Min bil fungerar som turnébuss. Det är jag som kör grabbarna som spelar med mig. Under den tiden min syn blev sämre var jag riktigt orolig för vad som skulle hända med mig, säger Barbro.

Förutom det dåliga mörkerseendet kändes ögonen ofta trötta.

– Men sen så var jag livrädd för gula fläcken-sjukan. Jag hade hört talas om att man ser krokigt och vint när man får gula fläcken. Det lät förfärligt. Om det hände mig, ja, då så skulle jag ju inte kunna köra bil och inte heller jobba lika mycket som jag vill.

I dag ser hon normalt igen och hon behöver inte oroa sig för bilkörning i mörkret. För några år sedan började nämligen Lill-Babs äta ett kosttillskott som heter Blue Eye och nu ser hon lika bra som hon gjorde på 1990-talet

– Det är helt fantastiskt det här med mina ögon. Genom att tillföra Blue Eye som en naturlig del av en sund kost har jag lyckas normalisera min synförmåga, berättar Barbro.

Blue Eye är nämligen ett kosttillskott som är specialdesignat för ögonen. De innehåller bland annat Zink, vitamin A- och B2, ämnen som bidrar till att bibehålla normal synförmåga.

Nästa år firar Lill-Babs 60 år som artist och hon är fortfarande en av Sveriges mest anlitade. Hon hade aldrig kunnat ta alla dessa uppdrag om hon inte hade sett normalt igen.

– Jag är så himla glad över mina tabletter och jag behöver bara en om dagen. Det är både billigt och enkelt. Blue Eye är en trogen följeslagare, ungefär som en livskamrat. Den finns med mig överallt.

Normal synförmåga

Blue Eye innehåller Zink, vitamin A och vitamin B2 ämnen som bidrar till att bibehålla normal synförmåga.

Lutein finns i gula fläcken

I gula fläcken finns ett ämne som heter lutein. Lutein kan kroppen inte tillverka själv, det måste tillföras via kosten. Lutein finns i växter och bär. Gula fläcken är avgörande för synförmågan vid exempelvis läsnings. Halten lutein kan med stigande ålder

reduceras i gula fläcken och därmed synförmågan. Blue Eye innehåller lutein från ekologisk ringblomma.

Sveriges mest sålda

Blue Eye, som är Sveriges mest sålda blåbär- och luteinprodukt, innehåller en kopp svenska skogsblåbär per tablett.

Skyddar mot oxidativ stress

Blue Eye innehåller också C- och E-vitamin som skyddar cellerna mot

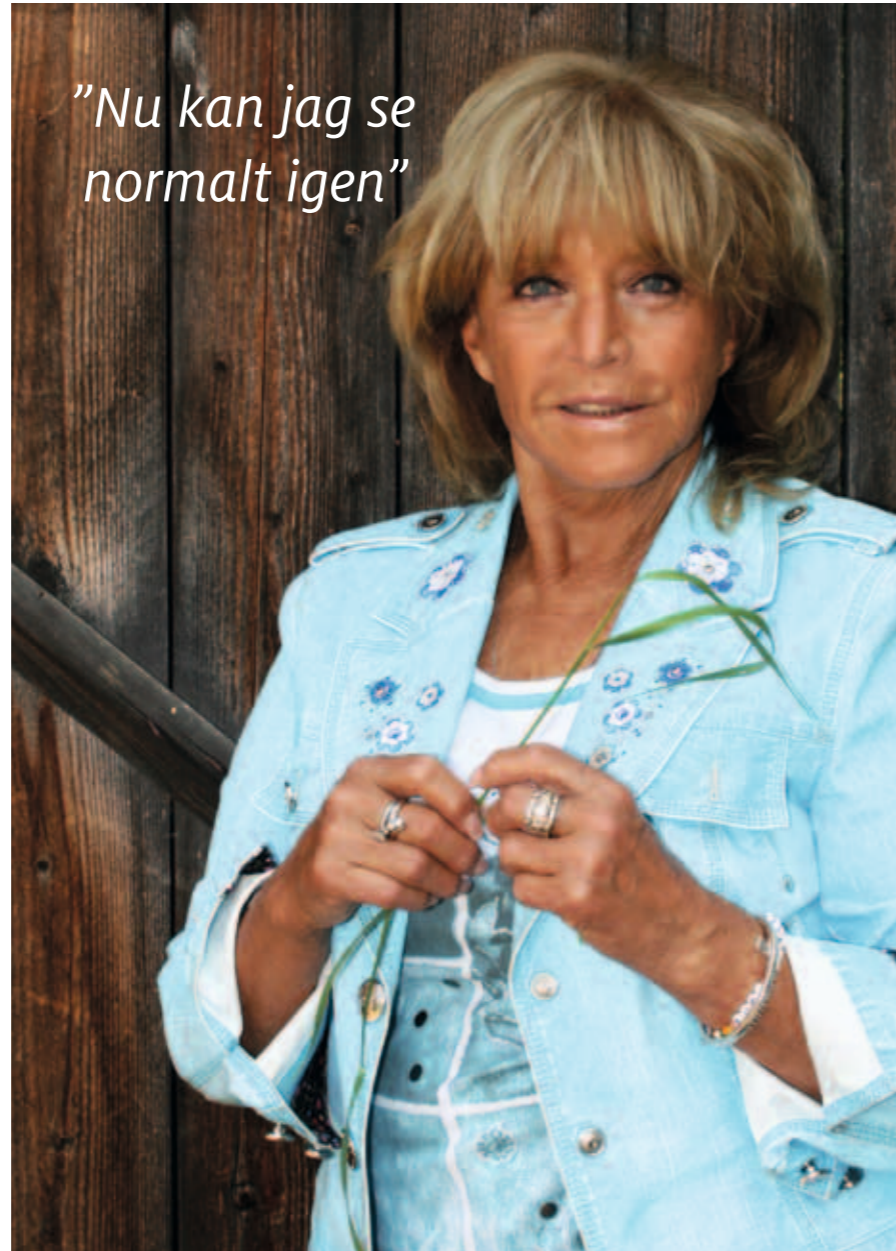
oxidativ stress. C-vitamin kan kroppen inte bilda själv, det måste vi tillföra utifrån.

Räcker i två månader

Ett paket Blue Eye räcker i två månader och finns att köpa på Apotek och i Hälsokostbutiker. Blue Eye kan beställas fraktfritt på tel, 08-651 40 40 eller på www.elexironline.se. Produkten kommer hem i din brevlåda inom 1-2 vardagar. Pris: 329 kr för 64 tabletter.



”Nu kan jag se normalt igen”



Clara Lidström

”Jag såg lyxen och slummen. Samtidigt. Det väckte ett engagemang.”



4

FOTO: EMIL NYSTRÖM

december 2013

10 Det blev pannkaka

Läkarmissionens Johanna Kratz testar den etiopiska surdegspannkakan injera wat. Det blir kärlek vid första ögonkastet, men oj så kladdigt det blir på kläderna.

14 Siktar på framtiden

De visste inget om utbildning. Människor såg dem som mystiska och ingen ville hjälpa dem. Då kom Néhémie och nu får pygméerna i östra DR Kongo nytt liv.

18 Den bästa julklappen

När pappan fick ett julklappsbevis från Webaid blev han överlycklig och sa att det var den bästa julklapp han någonsin fått. ”Det har sporrat mig att fortsätta”, säger sjuksköterskan Inger Hedblad.

20 Ständigt resande

Alexandra Engen vardagsturistar när hon tävlar och tränar mountainbike. Det blir inga museer men hon ser naturen, möter människorna, testar maten och låter sig utmanas av nya sätt att leva bra.



10



20



14

FOTO: LINDA MODIN KLEINER

FOTO: PRESBILD

FOTO: TORLEIF SVENSSON

JOURNALEN

ges ut av Läkarmissionen och är en organisations- och medlemstidning

DIREKTOR: Johan Lilja

ANSVARIG UTGIVARE: Conny Sjöberg

INFORMATION:

Eva Nordenstam von Delwig

BISTÄNDSPROJEKT: Ove Gustafsson

MEDLEMS- OCH GIVARSERVICE:

info@lakarmissionen.se

POSTADRESS: Läkarmissionen,

162 88 Vällingby

TELEFON: 08-620 02 00 växel

HEMSIDA: www.lakarmissionen.se,

www.webaidshop.se

PRODUKTION: Swedmedia

REDAKTÖR: Kerstin Doyle

REDIGERING: Peter Wickberg

KARTOR: Ola Gustafsson

OMSLAGSFOTO: Emil Nyström

POSTADRESS: Swedmedia/Svenska

Journalen, 105 36 Stockholm

E-POSTADRESS:

svenskajournalen@swedmedia.se

TELEFON: 08-619 24 00

ANNONSER: Display i Umeå

ANNONSBOKNING:

gunilla.johansson@display-umea.se

POSTADRESS:

Display/Svenska Journalen,

Box 3042, 903 02 Umeå

TELEFON: 090-71 15 18

TRYCKERI: V-TAB, Vimmerby

GÅVOR TILL LÄKARMISSIONEN
PÅ PLUSGIRO 90 00 21-7

Tack till alla julklappshjältar!

Nu är tusentals julklappar från svenska barn på väg till Moldavien, Rumänien och Ukraina. Varje höst deltar skolor och familjer från hela Sverige i Aktion Julklappen. I slutet av november ska alla julklappar finnas på något av uppsamlingsställen och sen bär det iväg till skolor, barnhem, sjukhus och fattiga familjer i Östeuropa. Bilden på sidan 9 visar ett syskonpar som fick paket förra året. För vissa barn blir detta årets bästa julklapp.

Ändå är innehållet inte märkvärdigt: kriter, ritblock, tandborste, en hälsning från den som ger paketet mm. De svenska barnen brukar säga att de själva inte skulle bli så glada över innehållet. Det ska till lite mer än tandkräm och blyertsenna. Och det är väl precis så det är.

Ibland tycker jag lite synd om oss här hemma. Vi som har vant oss vid att få så mycket. Det krävs en hel del innan våra ögon börjar glittra och det blir ett sådant där sorl omkring oss, som uppstår i en skola på den moldaviska landsbygden, när barnen öppnar sina paket.

Nu är Aktion Julklappen avslutad för i år och vi vill passa på att tacka alla julklappshjältar som varit med! Men det finns fortfarande möjligheter att köpa goda julklappar på Läkarmissionens Webaid.se. Bakta som du kan läsa om på sidan 19 fick en get, tack vare detta, som inneburit ett lyft i en tillvaro som är tuff pga sjukdom.

Eva Nordenstam
von Delwig
Informationsansvarig på Läkarmissionen



Här är julens allas ansvar

Bloggaren Underbara Clara – Clara Lidström – älskar jul på Bullerbyvis, huset fullt med folk, mat, dofter och pynt. Men hon vägrar vara husmor, stå ensam vid spisen eller diskbänken. Julmaten ska inte bara ätas gemensamt, den ska också tillagas och plockas bort tillsammans. >>

TEXT: MAJKEN ÖST-SÖDERLUND FOTO: EMIL NYSTRÖM





DET ÄR JULKÄNSLA i Clara Lidströms kök med nejlikor i apelsiner, grankvistar, hembakade saffransbullar och rödrutig duk på köksbordet. Innanför dörren står Bertils lilla barnspis, men han är inte så intresserad av den längre, han vill helst använda samma spis som mamma och pappa. Clara säger att hon vägrar låta sig dras med i julstressen, julklappar till de vuxna har familjen valt bort, de har heller inga överdådiga matorgier. Var och en bidrar med några rätter och sedan får alla hjälpas åt.

Clara Lidström har lyckats fånga trendkänsliga, unga kvinnor i sociala medier med gammaldags husmorskunskap. Hon kallar sig folkskygg exhibitionist. Hon är värdekonserver så det stänker – kristen, nykterist, gifte sig som 22-åring och fick barn något år därefter. Samtidigt är hon feminist och matades med socialistiska värderingar långt innan hon kunde tala. Hon pläderar för antikommersialism och hållbarhet samtidigt som hon lever på annonsintäkter. Hon fotar sig själv ur de vackraste vinklarna och visar upp hemmets finaste vrår, samtidigt som hon öppet berättar om det svåraste i sitt liv, depressionen och panikångesten. Hon säger att hon vill att familjen ska ha så mycket fritid som möjligt, just nu jobbar hon mer än heltid och maken studerar till sjukgymnast och går en halvtidsutbildning till yogalärare – samtidigt.

UTTRYCKET ”det är komplicerat” blir sällan så tydligt som i mötet med Clara Lidström. Ingens liv består av antingen eller, allas består av både och. Även Underbara Clara hakar av förstavelsen Under och blir Bara Clara. Hon försörjer både sig och familjen på feminismens gamla slagord ”det privata är offentligt”. Bloggarna har vridit slagorden ett varv till, tjänar pengar på det som av hävd sorterats in i privatlivet – kläder, mat, heminredning och föräldraskap. Clara är en av de skickligaste, hon skriver, fotar och

är en driven företagare som kan avläsa samtiden och vara med och skapa nya trender.

Clara är ingen nykomling i branschen. Hon har bloggat i sju år, hon vet både var rosorna och taggarna finns. I takt med att hon blivit mer känd har också hatet blivit synligare. Vem tror hon att hon är? Men Clara är inte särskilt skräddad över den sortens kommentarer. Visst är det obehagligt att bli påhoppad, men i hennes liv har redan det värsta hänt. Det klarade hon, därför kommer hon också att klara det som ligger framför. Vad det än blir.

– JAG GILLAR ATT provocera, att vara en underdog, varje gång jag skriver något om jämställdhet blir jag påhoppad. Men det som provocerar allra mest är min kristna tro. Jag skriver allt mer sällan om tron, den är svår att förklara. Det märktes så tydligt när



Clara Lidström
(Känd som Underbara Clara)

Ålder: 27 år.

Familj: Maken Jakob, sonen Bertil, syster och pappa.

Bor: I villa på landet utanför Umeå.

Gör: Bloggar, medverkar i Go 'kväll som nyhetsspanare, skriver krönikor och föreläser om bloggande och entreprenörskap.
Aktuell: Reser till Teneriffa i tv-programmet "Två på resa" i SVT. Har gett ut böckerna "Vintagepimpa & Hemmafixa" – som kom ut i USA i våras – samt "Underbara Claras garderob: pimpa, sy och fixa" tillsammans med sin syster, designern Anna Lidström.

Då får jag julstämning: I november då juldofterna börjar sprida sig, jag tycker att julen handlar mycket om dofter.

Pynt, som aldrig kommer in i mitt hem: Jag är mer förtjust i Bullerbyjul än i glittriga och överdådiga prydnader.





Elisabeth Svantesson blev utnämnd till minister. Det var inte hennes kompetens som arbetsmarknadsminister som debatterades, utan hennes kristna tro.

CLARA BLEV KRISTEN när hon gick i gymnasiet, av hennes tre bästa kompisar var två pastorsdöttrar och den tredje hade en pappa som var officer i Frälsningsarmén. Hon minns inte att de försökte påverka henne med ord. Det behövdes inte. Hon var avundsjuk på deras strålgång, på det där lugnet som de verkade besitta. Hon var inte främmande för Bibelns berättelser. Som liten hade hon gått i miniorer i EFS.

– Barn i sju, åtta års ålder är väldigt påverkbara, det är klart att det hade betydelse att jag mötte troende kristna redan som barn. I mitt föräldrahem stod kristen tro inte högt i kurs, båda föräldrarna hade mött alltför mycket moralism och alltför lite nåd och generositet. Att jag blev kristen, gifte mig tidigt och fick barn var mitt sätt att tonårsrevoltera.

– Att dela med sig av sin tid, sitt hem och sina pengar är något som är viktigt i frikyrkan. Jag gillar den tanken. Jag tror att girighet är den största synden. Den handlar om att vara rädd för att bli utan, då tar man mer än man behöver. Det handlar inte om behov utan om begär, att alltid få mer.

ATT UTÖKA FAMILJEN med fadderbarn var helt naturligt för Jakob och Clara.

– Egentligen är det ingenting att tala om, det är inga stora pengar för oss, det räcker absolut inte som alibi för att slippa vara generös mot andra som behöver oss.

Clara gillar det kollektiva, egentligen vill hon ha en inneboende i huset. Vintern när svärfar bodde hos dem minns hon med glädje. Det fanns en vuxen till som kunde hjälpa till med Bertil och dessutom skärpte hon och Jakob sig. De höll inne med de där sura kommentarerna som lätt kan



Clara Lidström

“Att dela med sig av sin tid, sitt hem och sina pengar är något som är viktigt i frikyrkan.”

slinka ut när tröttheten, hungern och irritationen hakat av anständighets-spärren.

JUST NU ÄR Clara ensam familjeför-sörjare. Hon är glad över att hon, sedan februari i år, känner hur kraften och energin återvänder. Det tog tio år. När hon var nästan sjutton kom beskedet som gjorde att hon på en enda sekund vaknade upp ur den där trygga ombonade mamma, pappa, barn-världen. Hennes mamma hade fått en knöl i bröstet, som måste opereras bort. Hon visste vad hon talade om, hon var själv sjuksköterska och jobbade med cancerpatienter. Clara och hennes storasyster, som var mitt uppe i arbetet att skapa sig egna identiteter och göra vingarna flygberedda, försökte skaka av sig

budskapet. Cancer är väl inte så farligt. Det går att bota.

MEN TRYGGHETEN VAR sönderriven och på våren strax innan Clara skulle stå på studentflaket och sjunga ”den härliga framtid är vår” kom beskedet som alla bröstcancerpatienter och deras anhöriga fasar för. De positiva besked som hållit familjen uppe under behandlingen hade bytts mot det kliniska ordet: recidiv. Cancern var tillbaka, den här gången för att stanna, den var spridd i både skelettet och levern. Hade inte mamman varit bara strax över 50 år och i god fysisk form hade det antagligen endast handlat om månader, nu lyckades hon överleva tre år till. Men Clara föll ner i ett stort svart hål. Sorgen var för stor för att tas in, den kapslade in sig och kom ut som panikångest, ilska och depression. Hon berättar om skammen och skulden som följde då hon cyklade halvvägs till jobbet, men var tvungen att vända för att hon fick ångest. I flera år gick hon i terapi för att lära sig hur hon skulle hantera sorgen och dess olika skepnader.

– **TILL SLUT BLEV** jag inställd på att jag var en sådan som inte orkade jobba heltid, dagarna efter att jag spelat in husmorsskolan i P1 fick jag ligga i sängen två dagar och ta igen mig. Jakob tog hand om allt här hemma. Jag måste alltid tänka mig för innan jag sa ”ja” till för många engagemang.

Men i våras kom en förändring, plötsligt kände Clara igen sig som den person hon var innan mamman blev sjuk. Hon förväntade sig inte längre nya stora katastrofer, hon insåg att den faktiskt redan hade hänt och att hon hade överlevt. Hon har en son, ett jobb hon trivs med, hon bor på landet, får vara ensam och utveckla sina idéer och samtidigt ha möjlighet att föreläsa och möta omgivningen filterrad genom bloggen och dess kommentarsfält. ■



Svenska julklappar spred glädje

■ Valentina och Kostolino är ett syskonpar som fotograf Jörgen Bodesand och jag mötte under en julklappsutdelning för Aktion Julklappen i Rumäniens huvudstad Bukarest. Vi hade med oss ett stort antal paket från svenska barn som vi skulle dela ut.

Vi hade filmat en julklappsutdelning hemma hos syskonens grannar och det hade hunnit bli mörkt ute innan vi kom hem till familjen. De hade ingen elektricitet den kvällen och vi satte oss inne i familjens mörka vardagsrum för att prata. Barnen som får klapparna kommer ofta från fattiga familjer där skolmaterial som pennor och skrivblock är en bra hjälp.

Kostolino och Valentina blev jättegglade för sina klappar. Kostolino, 7 år, berättade att han gillar skolan, allra mest att lära sig skriva på rumänska.

JOHANNA KRATZ

Pannkaka á la Etiopien

– Hemligheten med injera wat är att kunna äta med händerna, säger Zene Eyasu. Hon lär Läkarmissionens reporter Johanna Kratz att både göra och äta nationalrätten i Etiopien: surdegspannkakan.

TEXT: JOHANNA KRATZ

FOTO: LINDA MODIN KLEMMER

ZENE EYASU TAR min hand och hjälper mig att hålla ut smeten på järnet. Hon gjorde det själv för bara några minuter sedan och nu är det min tur att försöka. Enligt Zenes anvisningar ska jag ta en full skopa smet och ringla den från ytterkanterna av järnet inåt mitten. Hennes injera blev perfekt rund, min, trots hennes assistans, blir det inte. Zene skrattar.

– Min mamma lärde mig hur man gör med slevan för att hålla smeten i en cirkel, så att pannkakan blir rund och fin. Men det är svårt när man inte är van, säger hon något tröstande.

injera är en surdegspannkaka som serveras med wat; olika kött- och grönsaksgrjor, både varma och kalla. Många etiopier äter injera wat nästan jämt; både till lunch och middag varje dag. Etiopier på besök i Sverige kan ha med sin egen injera. Även om vissa restauranger i Sverige serverar injera så smakar det inte lika gott berättar de. Själv fick jag höra att: ”Man älskar injera eller kan inte äta den alls”.

ZENE GJORDE SIN första injera wat när hon var femton år och det märks att hon har vanan inne. Hon hackar snabbt upp löken, häller i fett och kryddblandning, är noga med hur hårt röran får koka på kokkärlet med öppen eld under. Jag ska bli bjuden på en injera shiro wat, en surdegspannkaka med stark linsröra. Den lagas av de flesta familjer till vardags här.

– Smeten ska vila i tre dagar så att den blir ordentligt sur innan man kan grädda pannkakan, säger hon.

Zene sparar en del smet till nästa omgång. Det är som surdegbröd men till skillnad från svenskt surdegbröd är injeran glutenfri, den görs på vatten och sädeslaget teff, som används i vissa glutenfria produkter även i Europa.

ZENE BOR I UTKANTEN av Addis Ababas större slumområde, Entoto. Här finns också den skola Läkarmissionen stöder i arbetet att befria barnslavar. Barn kommer från landsbygden för

att tjäna pengar men tvingas istället många gånger utstå arbete under hårda förhållanden. Flickorna, vissa inte mer än 8 år gamla, går så långt som 10 kilometer upp på Entotoberget för att samla ris och kvistar till bränsle. Bördorna kan väga 40–60 kilo och slitet att bära ner dem från berget förstör flickornas kroppar. Det är ett arbete även Zene gjort under sex års tid.

– Jag önskar att det funnits hjälp bort från det där arbetet när jag var liten. Det är ett väldigt tungt arbete och i dag har jag fortfarande stora smärtor i ryggen och under graviditeterna har det gjort väldigt ont, säger Zene.

IDAG JOBBAR Zene själv som frivillig på skolan, Freedom school, och hjälper till där det bäst behövs. Familjen har inga stora inkomster från makens jobb som vävare och de egna barnen går också på skolan, utan den hade de inte haft chans till en ordentlig utbildning.

– Jag blir så glad när jag ser att slavflickorna får hjälp och kan befrias. När det gäller min egen dotter är jag noga med att hon sköter skolan och i framtiden kan skaffa sig ett bra liv, säger Zene.

Endast två av Zenes fyra barn är hemma när jag är på besök. De är hungriga och vill nog gärna ta en bit av injeran. Men först vill Zene att jag smakar. Vi bär ut pannkakan i solljuset utanför huset, mest för att vi vill kunna fota i dagsljus.

Jag får skölja mina händer i vatten, och sedan smaka. Detta är prövningen inser jag. Här använder man endast högerhanden till att äta, vilket inte är helt lätt och jag spiller ut halva röran på mina kläder innan jag lyckas få maten i munnen. Zene skrattar igen och jag konstaterar att jag tillhör gruppen som älskar injera wat. Synd bara att det ska vara så svårt att få den i sig... ■



En julsång kan få oanad betydelse

Mitt i julstöket, när stjärnan lyser i fönstret, när saffransbullarna doftar på bakkbordet och när julkorten trillar ner i brevlådan nås jag av en berättelse som stannar kvar i sinnet. Det är Martin Schibbye som berättar. Han som tillsammans med Johan Persson satt fången i ett etiopiskt fängelse i 438 dagar fråntagen alla sina ägodelar. Ensam, med bara en liten råtta som sällskap, funderade han på vilka sånger han hade i sitt inre, vilka texter han hade lärt sig som barn. Och han slogs av att de var väldigt få. Generationen före honom lärde sig sånger och psalmer utantill. Fick dem i hemläxa. Men den unga generationen har lärt sig att hitta texterna på internet. "Utan Spotify är man helt såld", sa han.

Martins Schibbyes berättelse förflyttar mig tillbaka till Huvudsta skola i Solna. Jag har en plats bland altarna i kören och vi sjunger "Det strålar en stjärna, förunderligt blid, i öster på himlen hon står..." Självklart har texten stannat kvar, liksom en hel rad andra sånger och psalmer som vi lärde oss i skolan på 50-talet.

Utantilläxorna, som inte alltid var så populära, har nu förvandlats till en inre skatt.

Men berättelsen från den torftiga cellen i Etiopien där den svenske fången försöker återkalla minnet av julsångerna säger mig något annat också. Den säger något om vad som är viktigt i livet.

Julsakerna har varit med länge. Tomten i porslin har gått i arv i generationer. Honom plockar jag försiktigt fram i advent. Och den lilla julängeln med de sköra vingarna, hon skall hänga högt upp i granen i år igen.

LÄNGST IN i garderoben står en gammaldags väska som inte får öppnas.

Den har en tjock rem runt magen som är svår att få upp.

Och konstigt nog har ingen försökt heller, eftersom det sagts att det är förbjudet.

Inte ens på den tiden då huset var fullt av barn som gärna ville hitta något att klä ut sig i, vågade någon sig på att öppna den. Väskan tillhör den riktiga tomten. Han som kommer till vårt hus varje år, oavsett hur många som

finns hemma på julafton. Han frågar alltid på samma sätt: Finns det några snälla barn här? och om så bara en enda person är hemma får han svaret: Ja, tomten. Här finns ett snällt barn...

Traditioner är inte att leka med. Min barndoms jul då vi fem barn tryckte våra näsor mot fönstret för att få en glimt av tomten på väg därute i snön med sin svängande lykta har satt sina spår. Precis så vill tomten bli välkommen – varje julafton.

JAG ÅTERVÄNDER TILL den svenske journalisten Martin Schibbye och fotografen Johan Persson som satt fångna i Kalitfängelset orättfärdigt anklagade för terrorism. Hur klarade de det outhärdliga?

Vad hjälper dig att hålla modet uppe när hela tillvaron rasat samman?

Så här skriver de i boken 438 dagar:

"Vardagen blev en kamp för överlevnad i det ökända Kalitfängelset.

På ett cementgolv bakom korrugerad plåt – i en värld av dödliga sjukdomar, misshandel och förtryck – skapade vi en vardag med hjälp av stenhårda rutiner. Fråntagna våra skosnören och vår yttrandefrihet försökte vi bevara det mest värdefulla som man har. Friheten att själv bestämma vem man är."

Kanske är det så att tanken på en liten julängel i granens topp kan betyda något när livet gör oss illa. Kanske en julsång vi lärde oss som barn kan få oanad betydelse längre fram i livet.

Och tro det eller ej, men för mig har en inspelad videosnutt med mitt lilla halv japanska barnbarn, som fyller tre år på julafton, betytt mer julglädje än något annat. Vad han sjunger? Bereden väg för Herren! Klockrent framförd.

Annika Hagström

Journalist, programledare och författare. Hon har varit gästprofessor vid Institutionen för journalistik och masskommunikation, JMG, i Göteborg.

Bästa service och flygpris!
För dig som arbetar för utveckling, mission och bistånd.

TRANAS
resebyrå

Enkelt, tryggt och säkert!
Vi är Sveriges ledande resebyrå på biståndsresor!

Telefon: 0140-37 50 00 - info@tranas-resebyra.se - www.tranas-resebyra.se



Sviken?

Få provningar är så traumatiska som när man blir missförstådd, falskt anklagad och övergiven av dem man trodde var bästa vänner. Kan man alls behålla någon glädje i allt detta? Hur ska man bemöta dem? Hur ska man gå vidare? Madeleine Wallgren ger några gudomligt inspirerade svar. Mjukpärm (A5) 177 sid, 135:-

Stress och prestationskrav?

Kom in i Guds vila!

Madeleine Wallgren berättar hur vi finner harmoni i en värld full av krav. Mitt i all verksamhet levde Jesus i en inre vila, och han bjuder in oss att dela den med honom.

Mjukpärm (A5) 122 sid, 98:-

Porto 29:- för en eller två böcker



Vingårdens förlag. Ordertel 0435 - 35705. Webshop: www.vingarden.org
Vi har många andra böcker (en del på rea), även antikvariat. Begär broschyr eller se vår websida!

Har du svårt att sova för dina oroliga ben?



175:-

Prova
LithoMax
Aguamin!

TRÖTT OCH HÄNGIG?

Rena, balansera och stärk din kropp med ishavsalger. 30 års erfarenhet!



För mer info:
Alg-Börje AB • Tel 026-13 35 20
www.alg-borje.se



På den här ytan kan **DU** nå ut med ditt budskap!

Kontakta

Jessy Fastevik
jessy.fastevik@display-umea.se
Tel 090-711 509

DISPLAY



Åldermannen och byhövdingen Michele Angela Kiobo visar att de gamla jägartakterna sitter i.



Pygméprojektet

Pygméprojektet i Beniregionen i östra DR Kongo har funnits sedan 2003 och finansieras helt av Läkarmissionen. Projektet arbetar i ett 40-tal byar och läger och har program i odling, hälsa, utbildning och byggande. Projektgruppen driver dessutom en klinik som är öppen för alla och vars intäkter gör det möjligt att ge gratis vård åt pygméerna. Man har också samarbete med flera kliniker, som ger behandling åt pygméer vid behov.

Arbetet har till syfte att slussa in pygméerna i samhället, så att de så småningom ska kunna klara sig på egen hand.

Pygméer betraktas ofta som överlevnadskonstnärer. De lever isolerat långt inne i djungeln och fäller sina byten med pil och båge.

Det är vår bild - men det är dags att ändra på den nu.

I östra DR Kongo överger de bågen och byter lövhyddorna mot rejäla hus.

TEXT: BERTHIL ÅKERLUND FOTO: TORLEIF SVENSSON

Med siktet inställt på framtiden

DEN UNGE MANNEN vid ratten drar ett djupt andetag och pressar foten hårt på pedalen. Det har regnat på morgonen och körbanan är en lervälling. Den smala vägen går genom en tät och snårig skog och vi har hittills klarat att manövrera oss fram i den såphala gyttjan. Men nu har vi kommit till ett parti där vägen har kollapsat och omvandlats till en brun pool. Chauffören ger full gas och kastar samtidigt med ratten för att söka fäste vid gropens kanter. Det går ett litet tag, sedan rutschar vi ner i sörjan och ju mer hjulen snurrar, desto djupare sjunker vi. Det är bara att konstatera att vi sitter fast i djungeln och det enda alternativet är att med en spade försöka blottlägga hjulen. Våra ledsagare har varit med förut, de är vana och går metodiskt tillväga.

Mitt under arbetet passerar människor i båda riktningarna, antingen till fots eller på cykel. En av dem stannar och följer spänt arbetet med spaden. Det är en man klädd i färggrann hawaiiiskjorta och kortbyxor. Han är kortväxt och har ett karakteristiskt utseende. Han är en av de cirka 200 000 pygméer som lever i östra Kongo nära gränsen till Uganda och det är till hans by vi är på väg.

Leran slår upp i kaskader bakom fordonet när vi - efter att ha suttit fast i en dryg halvtimme - kan åka vidare. Efter femton minuter på vägen öppnar sig skogen och vi är framme i byn Mbutoba. Det första vi ser är de välvda lövhyddorna och det är precis som det låter - de är gjorda av grenar och löv och är pygméernas traditionella bostad.



Fazila Kamangayi med dotter framför en traditionell pygméhydda i byn Upende.



Har lärt sig odla. Pygmékvinnor på väg till marknaden för att sälja.



Byhövdingen Jean Malembe med sina barn framför sitt nybyggda hus i byn Tokolo.



Debora och Stella i pygmébyn Upende har en odling att vara stolta över.



– Välkommen, säger byhövdingen och äldermannen Michele Angela Kiobo när vi kliver ur bilen.

HAN ÄR KLÄDD i en grön sportjacka och det står "Gislaved" på ryggen. Han är mycket entusiastisk till vårt besök och visar oss runt i den lilla byn. Hyddorna dominerar men här finns också något enstaka hus och det är meningen att det ska bli fler.

– Kom, säger hövdingen och pekar in mot skogen.

Vi går på en stig genom en dunge och kommer fram till en odlingsplats. Där sitter en kvinna på huk och hackar, den vänstra handen är kupad och hon droppar frön i hålen.

Vi går vidare och följer en ringlande stig nedför en slänt. Längst ner finns en iordningställd källa och vattnet rinner ymnigt ur ett stältrör.

Vad hövdingen vill visa är att byn är i utveckling. Inte alls för länge sedan levde de här människorna i skogen utan någon som helst kontakt med omvärlden. Men idag är allt förändrat, de väpnade konflikterna i östra Kongo har lett till att många av landsdelens

cirka 200 000 pygméer har drivits från sina ursprungliga boplatser. Även lagar som skyddar växtlighet och skog har tvingat dem att överge det traditionella livet som jägare.

Nu håller de på att "omskolas" till en annan livsföring med målsättningen att bli accepterade i samhället. Det är ingen lätt väg att gå, men absolut nödvändig. Det är den enda chansen för pygméerna att överleva på sikt. För tio år sedan visste inte många i trakten vilka de var, eftersom de levte isolerat djupt inne i skogarna så länge. När strider tvingade dem på flykt blev de sittande längs vägarna, svältande och håglösa. Befolkningen såg med förakt på dem eftersom de uppenbarligen saknade



DR Kongo
★ Kinshasa.
Vi har besökt byn Mboutoba utanför Beni i nordöstra DR Kongo för att träffa pygméer.



all kännedom om det civila samhället. De visste inget om utbildning och var följaktligen analfabeter. Människor betraktade dem som mystiska främlingar och ingen verkade vilja hjälpa dem, de lämnades vind för våg.

MEN I DET skedet kom Néhémie Ndambara i deras väg. Han kommer ursprungligen från Kivubergen, det "trekantsröse" där Rwanda, Kongo och Burundi möts. Han har dubbel utbildning och är både sjuksköterska och tandläkare och ingick i det team som 1999 startade det numera världsberömda Panzsjukhuset i Bukavu. När sjukhusets lika berömda chef, dr Denis Mukwege, fick höra talas om den enorma flyktväg som hade utlösts 40 mil norrut skickade han Néhémie för att överblicka hjälpbehoven.

Han fick se något som skakade honom djupt – alla dessa grupper av pygméer som satt utmärklade och apatiska, helt oförmögna att ta sig något för och förbisedda av alla. Han återvände till Bukavu och berättade vad han hade sett. "Här finns något för oss att göra", sa han och föreslog

att Cepac, den församlingsrörelse som äger Panzsjukhuset, skulle ansvara för ett projekt med syfte att integrera pygméerna i civilsamhället.

Det resulterade i att en ansökan om pengar skickades till Läkarmissionen i Sverige, som uppfattade behovet och gav bifall. I dag är projektet välutvecklat och har program i 43 byar och särskilda läger. Néhémie är fortfarande chef för arbetet och leder ett team på femton personer, alla med god utbildning och väl bestämda uppgifter.

Och det är Néhémie som har tagit oss till byn Mboutoba. Han vill visa hur projektet arbetar, men också peka på de utmaningar som uppdraget för med sig. Det handlar om att få människor att ge upp mönster och traditioner som funnits sedan urminnes tider. Jägare ska bli odlare och ska kunna försörja sig på det. Men de kan inte åstadkomma något om de inte blir accepterade av sin omgivning.

– Det är många som fortfarande ser ner på pygméerna och det beror främst på deras låga eller obefintliga utbildning, säger Néhémie. De uppfattas som primitiva och det är därför oerhört vik-

Néhémie

"Det är många som fortfarande ser ner på pygméerna."



tigt att den uppväxande generationen får gå i skolan. Vi har lyckats upprätta samarbete med en rad skolor som ger barn till pygméer plats och det kommer med all säkerhet att innebära en stor förändring när det gäller attityderna. Men det ligger en bit fram i tiden.

PROJEKTET ARBETAR parallellt med flera olika program och hälsa är ett av dem. Budskapet är att renlighet ger ett friskare liv och vattenkällan som iordningställd i Mboutoba är ett led i det arbetet. Man vill också att pygméerna överger sina lövhyddor eftersom de är opraktiska och skadliga för hälsan. De drar till sig loppor, små maskar och andra smittbärande kryp som tränger in under hud och naglar och åstadkommer efterhängsna infektioner.

– Vi har ett program i småhusbyg-

gande och det innebär att vi hjälper byar att sätta upp funktionella hus. Vi finansierar tak, virke och fönster, fasaden är av lera och ibland av cement om den går att få tag i billigt.

Den som ska ha huset får bygga det själv men med handledning av en person i projektgruppen.

Det står tydligt att projektet gör allt för att pygméerna ska kunna se tiden an med tillförsikt. Frågan är om denna "civilisering" av ett naturfolk lämnar något av deras ursprungliga kultur kvar.

– De har seder och bruk de praktiserar och det ska de fortsätta med, säger Néhémie. Att byta livsstil behöver inte betyda att man blir någon annan.

Byhövdingen Michele håller upp sin pil och båge, som för att visa att han inte har glömt. Sedan visar han sina färdigheter mot en fiktiv fågel högt i ett träd.

Ja, de gamla takterna sitter kvar. Pilen går som ett spjut. Michele ler förnöjt och blottar ett stråk av längtan i blicken. Han är jägare, inte odlare – trots allt.

Högt tryck på Webaid i december

Webaid är Läkarmissionens biståndsbutik på nätet. Här går det att köpa saker som räddar liv, hjälper fattiga till en värdig tillvaro eller ger vård till den som annars inte skulle få den möjligheten. Även om Webaid är öppet året runt, är december den månad när Webaid används mest.

Gemensamt för alla gåvorna i Webaid är att de hjälper utsatta människor att förändra sina livsvillkor, oftast genom hjälp till självhjälp. Eftersom varje gåva når fram till en utvald mottagare finns de i ett begränsat antal och kan alltså ta slut. Det har hänt med grisarna vissa jular.



Besök webaid.se

Det bästa med Webaid är att vara med och ge hjälp till självhjälp, säger sjuksköterskan Inger Hedblad från Skellefteå.

“Den bästa julklappen pappa fick”

Det köps julklappar över hela landet i Webaid, men flitigast förra julen var västerbottningarna. Sjuksköterskan Inger Hedblad från Bergsbyn, Skellefteå, är en av dem som ofta gör shoppingturerna i Webaid.

TEXT: MAJKEN ÖST SÖDERLUND
FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

– I JULAS FICK min äldsta syster en get i julklapp. Det är bara mina tre barn och två barnbarn som får saker

i present, alla andra får ett gåvobevis, berättar Inger.

Hon har också fått bra respons och uppskattning för sina gåvor.

– När min far, för flera år sedan, fick sin allra första julklapp från Webaid blev han överlycklig. Han sa att det var den bästa julklapp han någonsin fått. Det har sporrat mig att fortsätta. När han dog uppmanade vi folk att skänka en slant som vi sedan omvandlade till får åt ånkor i Burkina Faso. Det stämde bra överens med det liv han hade levt, som en sista hälsning fick

Inger Hedblad

“När min far, för flera år sedan, fick sin allra första julklapp från Webaid blev han överlycklig.”

vi fortsätta att verka i hans anda. Pappa hade alltid stort hjärta och speciellt för ånkor.

ATT JUST västerbottningarna hittar till Webaid tror Inger kan ha med historien att göra. Att det är en trakt där EFS och missionen har

starka rötter och många har gått i söndagsskola som barn.

– Det här är de gamla bönehusens bygd. Jag tror att många, likt mig, hörde talas om missionärer som jobbade med utbildning, vård och fattigdomsbekämpning i Afrika, Asien och Indien redan när vi var små.

– Själv hittade jag Webaid för många år sedan och har rekommenderat den till andra, som haft bekymmer med vad de ska ge i present. Vi kanske är många i Västerbotten som tipsat varandra. ■

Webaid populärast i Västerbotten

Julklappsligan är en sammanställning av hur många gåvor invånarna i landets alla län har köpt i Webaid, Läkarmissionens biståndsbutik på nätet, under december månad i relation till folkmängden i länet. Västerbotten vann julklappsligan under julen 2012. Dalarna kom på andra plats och Stockholm blev trea.

3 hetaste produkterna på Webaid julen 2012:

- Skolmat till barn i Rwanda
- Får till kvinnor i Burkina Faso
- Oxe till familj i Uganda

Alla djur är populära i Läkarmissionens Webaid. Speciellt till jul köper många getter, grisar och får som julklappar och får ett gåvobevis att ge bort. Djuren hamnar i andra delar av världen. Bakta Tomota är 27 år och bor i Nepal och är en av dem som har fått getter, tack vare Webaid.

Tack vare getterna kan Tomota få en utbildning

DET BÖRJADE MED hög feber. Bakta var 22 år och studerade i Nepal men febern gav sig inte och till slut åkte han till sjukhus och fick diagnosen tbc. Ett år senare åkte han till Indien för att jobba som servitör på ett hotell och även för att få tillgång till bättre läkarvård.

– Men jag började få smärtor över bröstet och i ena sidan av ryggen. Det spred sig till benen. Läkaren sa att jag behövde en operation, men jag hade inte råd, säger Bakta.

Istället kom han tillbaka till Nepal men trots att medicinen hjälpte något, var rörelseförmågan i benen dålig och han blev sängliggande och fick ligsår.

– JAG VAR NÄRA döden och genomgick två operationer.

Då kom han i kontakt med det sjukhus som Läkarmissionen stöder och som har specialiserat sig på att hjälpa människor med lepra och tbc.

– På sjukhuset fick jag sjukgymnastik och träning. De trodde att jag skulle kunna gå med käpp efter operationen, men så har det inte blivit.

I projektet i Nepal ingår



Bakta Tomota hade ingen inkomst, men tack vare getterna kan han försörja sig.

FOTO: MONICA NEUMAN BERGENWALL

hjälp till självförsörjning för att sjukhusets patienter ska få möjlighet att klara sig själva igen, även om de inte kan fortsätta med samma saker som de gjorde innan de blev sjuka. Bakta fick vara med i ett getprojekt.

– I DAG HAR jag sex getter, tre vuxna djur och tre kullingar. När getterna är sex månader kan jag sälja dem

och få en god förtjänst.

Ett vuxet djur ger Bakta 15 000–20 000 INR (1 200–1 600 SEK). Hans rehabilitering fortskrider. Bakta har fått tillbaka lite av känslan och rörelseförmågan och kan gå på toaletten själv.

– Jag drömmer om att få fortsätta utbilda mig eller få en yrkesträning i sömnad, berättar han. ■

DET GÅR SOM PÅ HJUL FÖR ENGEN

Alexandra Engen är full av energi och kastar sig gärna in i äventyr. Redan när hon provade mountainbike för första gången blev hon fast, tolv år gammal. Hon älskar farten, leran och smärtan i benen när hon når bergstoppen.

I dag är smålandstjejen en av världens bästa mountainbikecyklister.

TEXT: KERSTIN DOYLE

FOTO: ANDREAS JOAKIMSON

ÄVENTYR, FART och nya lärdomar. Det är vad som lockar denna supersociala tjej. Hon flyttade till Tyskland från Bankeryd för fyra år sedan, när det blev lite för bökitigt att inte ha något proffsteam i Sverige, och strålade samman med ett mountainbiketeam i södra Tyskland. Då kunde hon i stort sett bara säga hej på tyska.

Hon hade valt bort tyska studier i gymnasiet för att hon tyckte språket var fullt.

– Det har jag fått äta upp nu, säger hon och skrattar.

Men hon lärde sig snabbt, envetet och nyfiket pratade hon med alla för att få träning och efter en intensivkurs i grammatik flyter språket.

Hennes team heter Ghost Factory Racing Team och är lokaliserat i Waldsassen medan hon själv bor i Freiburg. De andra åkarna bor i Österrike, Italien och Schweiz.

– Det är ett professionellt team. Basala saker fungerar, resor blir bokade, det finns massör på plats och jag får min lön. Det gör att jag kan koncentrera mig på det som är mitt jobb.

– Sen finns det en familjär stämning i teamet, och det gillar jag. Vi gläds med varandra när det går bra, och stöttar varandra om det går dåligt, utan någon inbördes konkurrens.

Nu går det för det mesta bra för Alexandra. Hon har tre VM-segrar i bagaget, och kom sexa under OS i London i somras, något hon känner

sig riktigt, riktigt nöjd med.

– Vilken som är min största seger är dock inte så lätt att svara på, det beror på perspektivet. Känslomässigt var det starkt att vinna mitt första SM. Jag trodde inte riktigt att jag skulle nå dit och gjorde det ändå! Det känns allra bäst när jag gör något för första gången, eller när jag övervinner mig själv.

Som när hon vrupade tre veckor före OS och åkte till London med kryckor. Hon kunde inte böja sitt knä på en vecka men kom igång i tid och körde bättre än hon vågat hoppas på.

– Det var ett fantastiskt lopp, säger hon.

NÅGOT LIKNANDE HÄNDE också i världscupsfinalen i sprint i norska Hafjell när hon hoppade kort i ett hopp och bet av en tand. Då hade det varit lätt att ge upp, men hon övervann sig själv eftersom segern var så viktig.

Sporten är inte helt ofarlig. Flera cyklister som tränat på vanliga vägar har nyligen blivit ihjälkörda, men Alexandra grubblar inte över sådant. De flesta bilister visar hänsyn, menar hon.

– På ett sätt måste man kanske vara en cykeldäre för att göra det jag gör, men den som bara tjasas av farten klarar sig inte så länge. De bästa mountainbikecyklisterna är analytiska och vet sina gränser, balansen mellan

Alexandra Engen

“Jag gillar att se hur folk lever, höra andra språk och testa olika rätter.”

att kunna ta i och ändå ha kontroll är lite av tjustringen med sporten.

Alexandra Engen tränar på ett eller annat sätt sex dagar i veckan under hela året. Under cykelsäsongen, från mars till oktober, tävlar hon dessutom så gott som varje helg. Det blir mycket resande, hon har tävlat och tränat i ett tjugofemtal länder.

– Jag gillar att se hur folk lever, höra

andra språk och testa olika rätter. Att se att man kan leva bra på fler sätt än mitt ger vidgade vyer. Jag träffar ju folk som inte alls gör som jag skulle ha gjort, men det funkar ändå!

Maten då? Bjuds du aldrig på sådant du inte kan tänka dig att äta?

– Jag vill oftast testa, men när vi blev bjudna på insekter i Kina kändes det lite så där. Ungefär som kineser känner när de ser oss äta kräftor, skulle jag tro. Men när vi fick haggis med rotmos och whiskysås i Skottland häpnade vi över hur gott det var trots att haggis är inälvsmat.

Hinner du se något annat än cykelbanorna?

– Det blir vardagsturism. Jag hinner inte gå på museer och sådant som turister ofta gör, men jag ser naturen, träffar människor, äter maten. När vi var på Cypern i tre, fyra veckor lärde jag känna den cypriotiska mästarrinnan och blev bjuden att fira första dagen på fastan med hennes familj. Det var kul!

Vad är viktigast för dig i livet?

– Tron, så klart. Sen mina relationer till människor jag älskar, det är grunden i livet.

Du är ovanligt rättfram med din tro, har du aldrig tyckt det varit jobbigt att säga att du är kristen?

– Nej, aldrig. Jag valde ju inte en religion utan jag träffade Jesus. Det var väldigt tydligt och det vore konstigt att inte få prata om det, som om jag aldrig skulle få prata om min cykel. Sen får jag olika respons, många tycker det är intressant, andra tycker att jag är en idiot. Jag blir rätt fascinerad av att tron är så laddad, att folk alltid känner att de måste reagera, för eller emot. ■



2013 blev en fantastisk säsong för Alexandra Engen.

FOTO: PRESSBILD

Tigers Club – jobbar med fotboll för att få bort barnen från gatan

■ Fotbollsfarsa är en populär farsdagspresent. I Uganda arbetar Tigers Club för att gatubarn ska kunna lämna gatan, få skolgång och en familj att bo hos. Men det är inte bara till Fars dag som Tigers Club är aktuellt. **I mitten av september samlade Fredrik Ljungberg ihop sina gamla kompisar från guldåren i Halmstad** och spelade en match mot ett All Star Team, som bestod av storheter som Patrik "Bjärred" Andersson, Håkan Mild och lite oväntat på gräs kanske: Mats Sundin. Matchen spelades i hållande regn inför en publik på över 3000 personer. På den påföljande banketten hölls auktioner på spelartröjorna och överskottet gick till Tigers Club. Matchen slutade 1-1.

Här får livet andra mål

Jerry da Silva är ledare för CMA och initiativtagare till fotbollssatsningen för flickor som Läkarmissionen stöder i Moçambique. Här är flickors fotbollsspelande mycket mer än bara idrott.

TEXT: CONNY SJÖBERG

FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

DET ÄR TIDIG lördagsmorgon i kuststaden Vilanculos i södra delen av Moçambique. Runt en stor sandplan håller några flicklag på att värma

upp – trots att det redan är nästan 30 grader i skuggan.

Det ska spelas semifinaler och final i en regional skolturnering för flickor i åldern 13-15 år och dagen till ära har lagen fått låna riktiga matchtröjor. Däremot spelar alla barfota, målen har inget nät och linjedomarna har avbrutna grenar istället för flaggor.

UNDER UPPVÄRMNINGEN märks det tydligt att här ska det spelas fotboll på riktigt. Flickorna är djupt koncentrerade och låter sig inte störas av omgivningens uppmärksamhet. Den



ganska stora publiken består mest av pojkar och vuxna män.

Eftersom planen är täckt av ett tjockt lager finkornig sand är det svårt att få bollen att rulla. Tjejernas fötter sjunker djupt ner hela tiden, vilket kräver en speciell teknik när de ska såväl springa, passa, dribbla som skjuta. Men tempot är högt och spelkvaliteten imponerande, med tanke på hur svårspelat det måste vara.

När domaren blåser slutsignalen för finalmatchen utbryter glädjescener som får det mesta som jag har upplevt i den vägen att blekna. Det jublas, sjungs och dansas på ett sätt som får allt att kännas mycket stort och mäktigt.

15-ÅRIGA ELSA MACHOHE, vars lag förlorade finalen, utses ändå till bästa spelare och får en klocka som pris. Det märks att hon är både förlagen och stolt över uppmärksamheten. Eftersom hon bor alldeles i närheten, ber vi att få följa med henne hem.

Elsa har bara spelat fotboll i två år – vilket känns ofattbart när man har sett hur bra hon är. Vindsnabb och teknisk.

– Fotbollen har gett mig ett helt nytt självförtroende och många nya vänner, svarar hon när jag frågar vad fotbollen betyder för henne.

Hennes svar visar sig vara typiskt för alla tjejer jag möter under mitt besök. I ett samhälle där män och pojkar alltid går först, blir flickornas fotbollsspelande mycket mer än bara en personlig hobby.

– Även killarna i skolan behandlar mig på ett helt annat sätt, eftersom jag är bra på fotboll, berättar Elsa och ler lite blygt.

I STADEN VILANCULOS med omnejd är det Läkarmissionens partner CMA, som ligger bakom den explosionsartade framväxten av flickfotboll.

Eftersom det är mycket vanligt att flickor hoppar av skolan i förtid, för att de har blivit gravida eller för att deras familj tycker att det är "onödigt" och vill att de ska hjälpa till med hus-



Elsa Machohe

"Fotbollen har gett mig ett helt nytt självförtroende."



Fakta CMA (Church Mission Action)

CMA:s hjälpinsatser bedrivs i nära samarbete med skolor i Vilanculos med omnejd.

Tre exempel:

- På alla låg- och mellansta-dieskolor har skolträdgårdar anlagts. Plantor delas sedan ut till alla barn, för att förbättra familjernas mathållning.
- Ett sjukvårdsteam besöker regelbundet skolorna för att behandla elever som lider av till exempel jordloppor eller skabb.
- Seminarier för flickor i åldrarna 10 -13 år för att undervisa dem om bland annat hiv-aids.

hållssysslor hemma istället, anordnar CMA regelbundna weekend-läger för flickor.

– Vårt syfte är att stärka flickornas självförtroende och få dem att förstå att de också har rätt att drömma om ett bra liv. Men då krävs det att de satsar på sin skolgång och så småningom en utbildning som leder till ett avlönat jobb, förklarar Jerry och tillägger:

– Eftersom det inte var självklart för tjejerna att vilja sitta inne i en sal och delta i våra kurser, beslöt vi att hyra en fotbollsplan och ta dit en riktig tränare, som lärde dem fotbollens grunder – och sedan fick de spela "matcher" mot varandra.

Ryktet spred sig och plötsligt ville många fler delta än man hade plats för. Och för att fortsätta kontakten med flickorna blev organiserade träningar på riktiga fotbollsplaner nu en regelbunden aktivitet. Liksom små turneringar dit olika skolor kunde anmäla flicklag.

– Om jag då hade fattat vad vi hade satt igång, vet jag inte om jag hade vågat, säger Jerry med en blandning av skämt och allvar.

SNART BÖRJADE MAN nämligen ringa och mejla från andra delar av Mozambique.

– De ville skicka sina flicklag till våra turneringar eller att vi skulle starta upp verksamhet hos dem. Till slut höll fotbollen, på grund av det enorma intresset, att bli den aktivitet som tog all tid och alla resurser.

– Därför har vi beslutat att gå ner i åldrarna med merparten av våra fotbollsaktiviteter. De som vill fortsätta spela fotboll, får istället gå med i riktiga klubbar, säger Jerry.

Elsa Machohe tränar tre gånger i veckan och spelar med skollaget.

– Min dröm är att komma med i regionlaget – och att bli läkare!, säger hon.

Hennes mamma var i början tveksam till dotterns fotbollsintresse.

– Men hon har blivit gladare och presterar mycket bättre i skolan nu, så jag har ändrat mig, säger hon.

NÄR ELSA VISAR upp klockan hon har fått i pris, märks det att mamman blir både stolt och förundrad.

Även CMA delar ut priser i sina turneringar.

– I samråd med lagens ledare ger vi några spelare i varje lag, som inte nödvändigtvis är de bästa rent fotbollsmässigt, ett särskilt dokument som behövs för att bli uppflyttad till nästa årskurs i skolan. Många flickor tvingas nämligen sluta skolan bara för att deras föräldrar inte bryr sig om att ordna dessa papper och betala den lilla avgift som krävs, förklarar Jerry. ■



En ny butik är invigd

■ Den 26 oktober invigdes en ny second hand-butik i Uppsala. Det är Bengt Andersson och hans företag, Social ekonomi Uppsala som driver butiken och 25 procent av deras överskott kommer att gå till Läkarmissionen. Butiken ligger på Björkgatan 4. Invigningen blev lite mer dramatisk än väntat, eftersom en brand härjade i fastigheten under natten. Second hand-butiken klarade sig dock. Marlene Agemo från Läkarmissionen var med och gratulerade Bengt till den fina butiken.



Roland Lundgren firade 50 år som sångare, musiker och evangelist.

En man med mycket att fira

■ En av Läkarmissionens trognaste medarbetare när det kommer till sång och musik är Roland Lundgren. I oktober firade han 50 år som frilansande evangelist, sångare och musiker och samtidigt 20 år som Läkarmissionens språkrör.

Firandet ägde rum i Falköping med en stor konsert och festligheter.

Hallå där Kjell Lönnå, som har skrivit boken "Sången är min" om ett omväxlande liv där musiken stått i centrum.



FOTO: GUSTAV HUGGSSON

Varför har du skrivit boken?

– Jag ville berätta om det som sker runt omkring en körledares liv. Vad som finns av tankar bakom en körkonsert. Och jag ville skildra en epok i körlivet som, mycket tack vare mitt arbete inom media, ändå satt sin prägel i folkhemmet. Och jag ville berätta om min uppväxt och hur det kom sig att jag blev den jag är.

Är det några kapitler som varit extra roliga att skriva?

– Jag har ett kapitel som heter "Mina misstag". Det är väl, hoppas jag, lite humor där. Ett annat kapitel "När luften vibrerar". Där berättar jag om unika och säregna händelser som satt sin prägel på mitt liv som sångare och musiker. Och så förstås kapitlet "Kärleken". Det var viktigt och skönt att få berätta om.

Du är en mycket omtyckt körledare. Vad utmärker en sådan?

– Jag tror att en körledare bör ha ett sinne för den sociala samvaron som är en stor del av körsångens attraktion. Skapa en harmoni både musikaliskt såväl som socialt. Tror också att jag haft glädje av att fungerat som programledare i många teveprogram. Att forma en konsert så den kan bli intressantare än att bara sjunga sång på sång. Kanske också att involvera publiken lite mer i konserten.

Av varje köpt bok går 80 kronor till Läkarmissionens arbete för att hjälpa föräldralösa barn i Sydafrika. Varför har du valt att göra så?

– Det känns fint att

Mukwege fick alternativt nobelpris

■ I slutet av september utsågs årets Right Livelihood Award-pristagare. Det var fyra personer som fick utmärkelsen i det som brukar kallas "det alternativa nobelpriset". En av pristagarna var DR Dennis Mukwege. Han fick priset "för sitt modiga arbete med att kurerat kvinnor som överlevt konflikter relaterat sexuellt våld samt för att uppmärksamma övergreppens bakomliggande orsaker". Pristutdelningen sker i december i Stockholm.



FOTO: TORLEIF SVENSSON

stödja Läkarmissionens arbete. Inte minst för att de tar hand om så många barn som behöver stöd och hjälp för att klara sig i livet. Jag och mina körer samarbetar ofta med Läkarmissionen. När jag nu skrivit en bok känns det fint att en summa går till något riktigt bra projekt som jag hört mycket gott om.

EVA NORDENSTAM VON DELWIG



Vill du ha boken?

■ Betala in 249 kronor på Svenska Journalens plusgiro 25 26-2. Ange ditt namn och adress + "sången är min". Boken skickas fraktfritt hem till dig. Då har du också bidragit med 80 kronor till Place of Restoration i Sydafrika.

Välkommen!

Här kan du ställa frågor eller kommentera det som du har läst i Journalen eller annat som rör Läkarmissionens arbete.



Skriv till: eva.nordenstam@lakarmissionen.se eller till Svenska Journalen/Läkarmissionen, Eva Nordenstam, 162 88 Vällingby

Läkarmissionen får en halv miljon från Adresslotteriet!

Läkarmissionen har tagit emot den första större utdelningen från Adresslotteriet på 500 000 kronor. Lotteriet var vid starten våren 2012 en ny form av lotteri där deltagarna prenumererar på en lott och vinner på sin hemadress. Nordic Lottery administrerar lotteriet och tar alla kostnader och risker för dess drift och utveckling. Läkarmissionen är enbart förmånstagare och är den som formellt innehar lotteritillståndet för Adresslotteriet.



– Vi hade verkligen inte räknat med att Adresslotteriet så snart skulle kunna generera överskott till Läkarmissionen, men det lovar gott inför framtiden, säger Johan Lilja direktör på Läkarmissionen.

Psst!

Har du glömt att beställa boken om Denis Mukwege, så finns ännu chansen. Betala in 275 kr på Svenska Journalens plusgiro 25 26-2. Ange ditt namn och adress + "Denis Mukwege – en levnadsberättelse" Boken skickas fraktfritt hem till dig. Samtidigt öronmärks 100 kr av beloppet som en gåva till Pansizjukhuset i Bukavu.



HÄNT SEDAN SIST...

Populära brickor. Det är flera som har hört av sig om brickorna som vi skrev om i förra numret av Svenska Journalen. Brickorna är unika i sitt slag med tyger från Tanzania, som sedan formpressas med björkfanér och ett skyddande plastlager. Brickorna säljs till förmån för Nkingasjukhuset som Läkarmissionen stöder i Tanzania.

Vill du beställa en bricka kan du gå in på www.skynket.se och läsa mer.



Ännu en vinter för flyktingarna i Syrien

Förra vintern gjorde Läkarmissionen en nödsats för flyktingar från Syrien. Då trodde och hoppades vi att alla snart skulle kunna flytta hem igen, men nu väntar ännu en vinter.

Läkarmissionens insats görs i Bekaa-dalen i Libanon och är inriktad på familjer som inte har råd att hyra en riktig bostad utan tvingas bo i något av alla de små tältläger som har vuxit fram överallt, eftersom formella flyktingläger inte tillåts här.

Vår partner på plats är Medair och vi fick en kort intervju med Megan Frage, en av fältarbetarna i Bekaa-dalen.



Megan Frage, en av fältarbetarna i Bekaa-dalen.

Hur är situationen just nu?

– De stora problemen är att antalet flyktingar hela tiden ökar – och risken för översvämningar – eftersom de flesta tälten står på åkermark. Kommer det mycket regn, försämras den sanitära situationen snabbt. Därför prioriterar vi åtgärder som minskar det problemet.

Hur reagerar lokalbefolkningen på att det kommer så många flyktingar?

– Libaneserna har varit och är otroligt tålmodiga och generösa. Folk ställer verkligen upp och gör vad de kan. Men antalet flyktingar här är så många, i förhållande till lokalbefolkningen.

Vad är din största oro just nu?

– Att denna vinter ska bli lika kall och snörik som sist. Och att det vi kan göra för att hjälpa bara ska räcka till de mest behövande familjerna med många barn. Behovet av hjälp är enormt stort.

Vill du hjälpa flyktingarna från Syrien?

Läkarmissionen har lovat att bekosta 2 300 vinter-kit som gör tältbostäder beboeliga även under de kommande månadernas regn, snö och kyla. Det består bl a av en vattentät pressenning, värmebevarande "golv" + golvmatta samt utrustning för mindre reparationer/ förstärkning av tälten.

Du kan hjälpa flyktingarna från Syrien genom att sätta in en gåva på 90 00 21-7. Skriv "Syrien".

Tänk på skatterabatten!

Det här med skatterabatt för gåvor till ideella organisationer är nytt i Sverige och det är inte konstigt att det väcker många frågor. Det har märkts tydligt för Givarservice på Läkarmissionen, som periodvis pratar väldigt mycket skatterabatt med dem som ringer.

Så här är det alltså:

Privatpersoner kan få sin inkomstskatt minskad med upp till 1 500 kronor genom en särskild skattereduktion för gåvor till Läkarmissionen (eller andra godkända organisationer). En privatperson måste skänka minst 2 000 kronor under året och varje enskild gåva måste vara på minst 200 kronor för att berättiga till avdrag på skatten. Skattereduktionen är inte kopplad till årsinkomsten,

utan den är 25 procent av det sammanlagda gåvobeloppet upp till 6 000 kronor per år. Läkarmissionen skickar i början på nästa år kontrolluppgifter för alla givares räkning till Skattemyndigheten och avdraget kommer att vara förtryckt på självdeklarationen för 2014.

Läs mer på [Lakarmissionens hemsida eller ring vår Givarservice på 08-620 02 00](http://Lakarmissionens-hemsida-eller-ring-vaar-givarservice-pa-08-620-02-00) – de är experter på detta.

71

Så många miljoner har samlats in till Världens Barn!

Minst 3,5 miljoner kommer att förmedlas till gatubarnen i Uganda och fler av Läkarmissionens projekt för att hjälpa utsatta barn.



Bli vän med oss

Gun Lippe skickade ett meddelande på Läkarmissionens Facebook-sida som vi blev så glada för.

"Det jag gillar med Läkarmissionen är att man inte visar upp allt lidande, utan istället vad hjälpen har åstadkommit. Jag tror att det kan inspirera fler att dela med sig."

Det är precis det vi försöker göra på vår Facebook-sida. Bli gärna vän med oss där!

Seniormässan. Varje år deltar Läkarmissionen på olika evenemang och mässor. I oktober var det dags för Seniormässan i Älvsjö utanför Stockholm. Montern var sprängfylld med varor från våra Second handbutiker och det var många som kom förbi för att fynda eller byta några ord. Läkarmissionen bidrog också med några seminarier från monterns café, bland annat berättade vi om Skyddsänglar, som är ett bra sätt att hjälpa utsatta barn via autogiro. Läs mer på vår hemsida: lakarmissionen.se



Krysslösning oktober 2013

Det har kommit önskemål från läsare att få facit på korsordet. Så här kommer det rätta svaret på korsordet i oktobernumret. Vinnarna hittar du på sidan 28 i detta nummer.



Kalendern

Läkarmissionens event och konserter.

Vocalsis och Nisse Bergman



• 7 dec Lammhult, Pingstkyrkan kl 16.00
• 8 dec Sävsjö, Allianskyrkan kl 18.00

Solistkvartetten

• 7 dec Stockholm, Hjorthagskyrkan kl 15.00
• 8 dec Hammar, Askersund, Hammars kyrka kl 11.00
• 8 dec Borensberg, Salemkyrkan kl 18.00

Roland Lundgren och Nisse Bergman

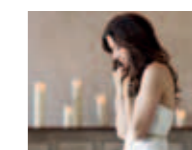
• 18 jan Åsarp, Falköping, Korskyrkan kl 18.00
• 19 jan Vara, Vara kyrka kl 18.00

Ingemar Olsson och Nisse Bergman

• 24 jan Mariestad, Korskyrkan kl 19.00
• 25 jan Falköping, Mössebergsgården kl 19.00
• 26 jan Skara, Missionskyrkan kl 17.00



Sänger För Livet med Sonja Aldén



• 1 feb Jönköping, Kristine kyrka kl 16.00
• 2 feb Skövde, S:ta Helena kyrka kl 17.00

Övriga konserter och samlingar

• 8 dec Stockholm, Filadelfiakyrkan kl 18.00 Samtalskväll med Dr Mukwege, Timbuktu, Marika Griehsel m fl. Biljetter köps hos Ticnet.

Elina Wetterud och Nisse Bergman

• 9 dec Vallentuna, Pingstkyrkan kl 11.00
• 9 dec Botkyrka, Pingstkyrkan kl 18.00

För uppdaterad kalender: lokal annonsering och www.lakarmissionen.se

Grattis! Karin Wallander, Västra Frölunda, Per-Olof Daun, Malmö, Uno Ögren, Deje.

Decemberkrysset. Du behöver inte skicka in hela krysset! Fyll bara i tävlingskupongen här bredvid eller skriv meningarna i de färgade rutnaderna på ett vykort. Skicka till "Journalen-krysset december 2013", Swedmedia, 105 36 Stockholm. Senast den 19 december vill vi ha ditt svar.

Vinn en bok!

De tre först öppnade rätta lösningarna vinner Morgan Allings bok "Kriget är slut".



1. _____

2. _____

3. Namn: _____

Adress: _____ Postadress: _____

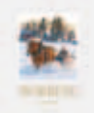
Konstruktion: Text & Bild Lars Fridestig



Köp dina goda julklappar på webaid.se!

90 SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

Läkarmissionen  Webaid.se



Julskinka

DET HÄR BEHÖVER DU:

Kokning:

1 rimmad skinka, 3–4 kg

1 lagerblad

8 vitpepparkorn

8 kryddpepparkorn

Ugnsbakning:

1 rimmad skinka, 3–4 kg

Griljering:

1 äggula

3 msk senap

1 msk tamarisoja

3 msk ströbröd

1–2 tsk honung

½ tsk salt

kryddnejlikor till garnering

Kokning:

■ Lägg skinkan i en stor kastrull med kallt vatten och låt den vattna ur i minst 12 timmar i kylan. Häll av vattnet och täck med nytt vatten.

■ Låt koka upp, ta upp skummet som bildas med en slev och tillsätt lagerbladet och pepparkornen. Sätt in en kötttermometer och låt skinkan sjuda i cirka 50 minuter per kilo, tills inntemperaturen är 70–72 grader.

■ Ta upp skinkan ur spadet och låt den svalna. Spadet kan användas till dopp eller i brunkål.

Ugnsbakning:

■ Lägg skinkan i en stor kastrull eller bunke med kallt vatten och låt den vattna ur i minst 12 timmar i kylan.

■ Värm ugnen till 175 grader. Ta upp skinkan ur vattnet, torka av den, stick in en kötttermometer och slå in den i aluminiumfolie. Lägg den på en plåt och ugnsbaka den i cirka 1 timme per kilo, tills inntemperaturen är 70–72 grader. Ta ut skinkan ur ugnen och öppna folien. Låt svalna.

Griljering:

■ Värm ugnen till 225 grader. Ta bort svålen på den kokta eller ugnsbakade skinkan, putsa bort en del fett och torka av. Lägg skinkan med den feta sidan uppåt på galler i en långpanna eller ugnsform. Rör ihop samtliga ingredienser till griljeringen och bred den på skinkan runtom. Griljera skinkan i cirka 15 minuter eller tills den fått fin färg. Garnera med nejlikor.



Pers julsallad

Till 4–6 personer

DET HÄR BEHÖVER DU:

fina blandade salladsblad

10 cm purjolök

1 morot

1 liten rödlök

1 stjälk bladselleri

2 tomater

1 rött äpple

1 apelsin

50 g valnötsskärnor

150 g grönmögelost

ca 140 g bacon

Dressing:

saften av 1 apelsin + ½ citron

2 tsk strösocker eller

1 msk honung

1 msk fransk senap

5 msk rapsolja

1 msk äppelcidervinäger

salt och nymalen

peppar

SÅ HÄR GÖR DU:

■ Skölj salladsbladen och purjolöken. Skala moroten.

■ Skala och skiva löken.

■ Skär purjolöken, moroten och selleristjälken i tunna strimlor (julienne). Kärna ur och strimla tomaterna.

■ Tärna äpplet. Skala och filea apelsinen.

■ Rosta valnötsskärnorna i en het, torr stekpanna och hacka dem.

■ Blanda alla grönsakerna med frukten och nötterna.

■ Smula ner grönmögelosten. ■ Mixa alla ingredienser till dressingen.

■ Knaperstek baconet i torr stekpanna och låt det rinna av på hushållspapper.

■ Vänd ner dressingen i salladen strax före servering och toppa med det nystekta baconet.

Kanderade äpplen

DET HÄR BEHÖVER DU:

10 små röda äpplen

10 grillpinnar

kokosflingor (eller hackad sötmandel) till garnering

Lag:

6 dl strösocker

2 ½ dl vatten

½ tsk ättiksprit (12 %)

SÅ HÄR GÖR DU:

■ Stick en grillpinne i varje äpple där skaftet suttit.

■ Blanda ingredienserna till lagen i en kastrull och hetta upp den till 160 grader och ljusbrun färg – eller doppa en grillpinne i lagen och därefter i kallt vatten. Om lagen stelnar direkt och blir hård är den klar. Sänk värmen.

■ Häll kokosflingor på ett fat. Doppa ett äpple i taget i den

simmiga lagen och rulla det sedan snabbt i kokosflingorna. Lägg äpplena på en bricka eller plåt med bakplåtspapper vartefter de blir klara. ■ Låt kastrullen stå på svag värme hela tiden så att sockerlagen inte stelnar innan alla äpplen har doppats.



Ineses chokladkola

DET HÄR BEHÖVER DU:

3 dl vispgrädde

50 g smör

1 ½ dl ljus sirap

2 ½ dl strösocker

2 dl kakao

2 msk vaniljsocker

SÅ HÄR GÖR DU:

■ Blanda alla ingredienser i en tjockbottnad kastrull och koka upp under omrörning. Sänk värmen och fortsätt att koka utan att röra om. Rör om när smeten börjar sjunka ihop och har tjocknat, så att kolan inte fastnar i botten.

■ Prova efter 30–40 minuter om kolasmeten är färdig genom att hälla lite smet i ett glas kallt vatten. Om smeten kan formas med fingrarna till en lagom hård kula är den klar. Se upp, smeten är het!

Om du vill ha hårdare kola låter du smeten koka lite längre.

■ Häll kolasmeten i en form som är smord eller klädd med bakplåtspapper och låt kallna. Skär i bitar och linda in kolorna i bakplåtspapper.



Under ytan

T ärar. Rädsla. Maktlöshet. Ingen finns kvar. Allt är mörkt. Allt är förstört. Jag står framför kvinnan som har förlorat allt av värde. Vad säger man? Finns det något som kan lindra allt det lidande som hon har gått igenom? Först flykten till ett annat land, och nu återkomsten till det som en gång hade varit hennes hem. Då var det en grönskande by med skratt och liv. Nu är allt det borta.

Hon ler. Ett leende som ger mig hopp. Allt det mörka och allt det hemska som hon har gått igenom, har inte suddat bort hoppet. Hoppet som är kraften i att tro att det finns en bättre morgondag och en ljusare tid, en tid som ger en möjlighet att förverkliga någonting av livsdrömmarna.

VARJE GÅNG JAG möter dessa starka afrikanska kvinnor, den här gången i Uganda, så blir jag alldeles tagen, nästan häpen. Hur är det möjligt? Det bubblar också fram tacksamhet.

Tacksamhet för den partner som vi jobbar med på plats. De människor som ger praktisk hjälp och förutsättningar för att dessa kvinnor ska kunna ta sig ut ur sin fattigdom och sin mycket svåra situation.

TACKSAMHET FÖR ATT vi får vara med och stödja de allra svagaste, de allra mest utsatta. Att vi får komma under ytan och ge hjälp till en ny framtid och ett värdigt liv. Du är faktiskt med och förändrar framtiden för utsatta människor. På riktigt. För mig är det att göra julens budskap, inte bara att fromt fira den. Med dessa ord vill jag önska dig en riktigt God Jul!



Johan Lilja

Direktor på Läkarmissionen

Läkarmissionen

• Sedan 1958 har Läkarmissionen arbetat för att förändra framtiden för utsatta människor. Vi förmedlar cirka 90 miljoner kronor till hjälpinsatser i fyra världsdelar med tyngdpunkt på Afrika. Vi samarbetar med

lokala partner inom tre områden: social omsorg, utbildning och självförsörjning. • Vår vision är att genom effektiva metoder stödja utsatta människors vilja och förmåga att förändra sina livsvillkor.

• Vårt uppdrag är att utifrån ett rättighetsperspektiv bekämpa fattigdom och bidra till hållbar utveckling inom våra huvudområden. Vi vill med information engagera fler för Läkarmissionens vision.

Som visas på 

Annons

Jag känner mig inte stel i kroppen!

Helena Wihlborg kunde ibland känna sig stel och orörlig efter långa dagar på jobbet som undersköterska, vilket bidrog till att hon inte hade energi kvar till sina intressen.

Helena Wihlborg bor i Olofström tillsammans med sin son, hunden Elsa och två katter. Hon arbetar som undersköterska på ett äldreboende och uppskattar att umgås och hitta på saker med sin familj. Att leva ett aktivt liv är viktigt för Helena, hon håller sig i form genom långa promenader och cykling.

I sitt arbete som undersköterska blir det en del arbete i obekväma arbetsställningar och Helena kunde i perioder känna att kroppen var sliten och stel. – Jag såg en reklamfilm för VitaePro och tänkte att det var värt ett försök. Eftersom det är viktigt för mig att behålla min smidighet i såväl arbete som privatliv provade jag VitaePro.

– I perioder hade jag inte den ork eller energi kvar på kvällen som jag önskade. Med VitaePro bevarar jag den smidighet och styrka som jag behöver, det gör min vardag så mycket lättare.

VitaePro® innehåller ingredienser från 100 % naturliga källor: Astaxanthin, lutein, omega 3, vitamin C, D och E, zeaxanthin.

✓ MUSKELFUNKTION

D-vitamin bidrar till att bibehålla normal muskelfunktion.

✓ BROSK

C-vitamin bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för normal broskfunktion.

✓ OXIDATIV STRESS

Antioxidanterna C- och E-vitamin bidrar till att skydda cellerna mot oxidativ stress.

✓ HJÄRTAT

DHA bidrar till hjärtats normala funktion*

*Gynnsam effekt på hjärta erhålls vid intag av 250 mg DHA dagligen.



**1/2
PRISET!**
149 kr - 2 mån*



– Med VitaePro behåller jag både smidighet och styrka.

Helena Wihlborg,
VitaePro-kund



Stig Strand,
världscupsegrare i slalom

– Genom att äta VitaePro varje dag som en del av en sund kost kan jag bevara smidigheten i kroppen och känna att orken finns på plats i vardagen.

BESTÄLL HÄR!

SMS: Skriv LIV 134, sänd till 72100
Du betalar endast eventuell operatörsavgift

Ring 0771 – 21 07 00
Du betalar endast lokalsamtal

Beställ online på:
www.vitaelab.se

Ja tack! Jag vill beställa VitaePro® för halva priset för endast 149 kr. Jag får nästa leverans till medlemspris 299 kr för 2 månader direkt hem i brevlådan. Ingen bindings- eller uppsägningstid. Erbjudandet gäller endast nya kunder. *Porto på 39 kr tillkommer.

NAMN: _____ TEXTA TYDLIGT

ADRESS: _____

POSTNUMMER OCH ORT: _____

TEL: _____ UNDERSKRIFT: _____

E-POST: _____

(För person under 18 år behövs målsmans underskrift)

Dina konsumenträttigheter skyddas av Distans- och hemförsäljningslagen. Med förbehåll för eventuella prisjusteringar.

Frankeras ej.
VitaeLab AB
betalar portot

VitaeLab AB

Svarspost
20516456
45120 Uddevalla

VitaeLab AB
Norra Drottninggatan 5-7, 451 31 Uddevalla
Postadress: VitaeLab AB, Box 526, 451 21 Uddevalla
www.vitaelab.se
Kundservice tel: 0771-21 07 00 | Mån-fre: 8:30-16:30
Medlem i branschorganisationen Svensk Egenvärd


VitaeLab