

SVENSKA JOURNALLEN

MEMBERSHIP AND ORGANIZATION SUPPORT FOR THE SWEDISH MEDICAL MISSION



HJÄLP GRAVIDA TILL SJUKHUS

Många har inte
råd att föda säkert

SÅ SKA BARNEN DELA MED SIG

Julklappar skickas
till Östeuropa

TYGER BLIR FINA BRICKOR

Så finansierades
en vårdavdelning

ITALIENSKA
SMAKER
– PÅ RIKTIGT

MAT-LINA

Niklas och Linas matkasse når ända till Kenya

Tranbärskuren har blivit Malins räddare i nöden

Malin Berghagen har sysslat med hälsa och träning i hela sitt liv. I dag är det framförallt som yogalärare hon jobbar. Hon strävar efter att varje dag må så bra som möjligt och leva så sunt som det bara går. I det ingår att äta rätt och tillsätta kosttillskott om de så behövs. När hon växte upp i Järvsö delade hon sin mormors intresse för allt i naturen som gynnade hälsan. – Mormor hade alltid något för allas krämpor, säger Malin och skrattar. Malin har fina minnen av höstdagar när hon tillsammans med sin moster trampade runt på myrarna i Järvsö för att plocka tranbär. – Det gjorde vi saft och sylt av. Tidigt i livet lärde mig både mormor och moster att jag kunde bli av med mina besvär om jag drack av tranbärssaften. Och det fungerade verkligen. Dom visste vad dom pratade om. Men det var socker i tranbärssaften, vilket Malin så småningom insåg att hon kunde undvika. Så småningom blev även det här med att dricka flera liter tranbärstryck i veckan alldeles för opraktiskt.

Hon lever ett intensivt liv med många tjänsteresor och oregelbundna arbetstider och allt som kan underlätta i vardagen är bra. – Nu har jag hittat något mycket bättre. Cran Cure fungerade från första stund mot mina besvär. Det är en tranbärprodukt i tablettform. För många år sedan blev Malin riktigt sjuk. För att bli bra krävdes en penicillinkur. Efter den dagen är hon mycket bättre på att lyssna på kroppens signaler för att undvika obehag och besvär.

– Jag har alltid med mig Cran Cure i handväskan och jag tar dem i förebyggande syfte så fort jag får känningar. Cran Cure känns som en modern kur och det är ett tillskott som jag verkligen kan rekommendera till andra, säger Malin. Besvär och känningar som uppstår är exempelvis att det svider och tränger på när man ska kissa. – Med Cran Cure har allt blivit så enkelt. Produkten har underlättat livet för mig. Jag har hållit på med hälsa i hela mitt liv. Och ju äldre jag blir desto viktigare är det att bibehålla hälsan. Jag har inte hittat något bättre än Cran Cure för mina besvär. Den här kuren har blivit en räddare i nöden, säger Malin.

5-dagarskur

Tranbär har traditionellt använts inom folkmedicinen i flera hundra år. Det har i laboratorie- och djurförsök visat sig att specifika ämnen i tranbär men också lingon hindrar bakterier, framförallt E-colibakterier, att fästa vid slemhinnorna i urinvägarna och ge besvär.

För den som har besvär med att det svider och tränger på när man ska kissa är det viktigt att dricka mycket för att skapa större urinmängder, som kan "spola igenom" urinröret för att minska risken för tillväxt av bakterier.



Immunsystemet

Cran Cure innehåller tranbärs- och lingonextrakt, lingon-

bladsextrakt, åkerfräken- och gullrisextrakt och vitamin D3 som bidrar till immunsystemets normala funktion. I Cran Cure finns också 2 miljarder mjölk-syrebakterier.

Väl sammansatt

Rekommendationen är att ta 4 tabletter Cran Cure i 5 dagar för att sedan fortsätta med 2 tabletter per dag. Cran Cure finns i hälsokostbutiker och på apotek. Produkten går också att beställas fraktfritt via telefon på: 08-651 40 40 eller på: www.elexironline.se. Det tar 1-2 arbetsdagar med postpaket. Pris, 269 kr för 48 tabletter.



Niklas Aronsson

"Att få ägna dagarna åt att göra världen lite bättre ger mig bra energi."



4

FOTO: ERIKA STENLUND

oktober 2013

14 Säkrare förlossningar

Att föda på Nkingasjukhuset ger säkrare förlossningar för kvinnor i Tanzania. Sjukvårdsteam åker därför ut i byar för att få kvinnor och män att förstå detta.

16 Här fylls julklappssäcken

Aktion Julklappen engagerar. Barngrupper, företag och familjer vill vara med och skicka julklappar till barn i Moldavien, Ukraina och Rumänien.

19 Artikel startade upprop

En artikel i Läkartidningen om grymheterna i DR Kongo kontra godheten hos doktor Mukwege på Panzisjukhuset fick enormt genomslag i Sverige. Plötsligt insåg många att vi alla är medskyldiga. Det startades upprop och insamlingar.

20 Afrikanska mönster säljer

Några kvinnor fick en idé hur de skulle kunna stödja Nkingasjukhuset. Nu gör de brickor med tanzaniska mönster och säljer i Sverige. Vinsten går till sjukhuset i Tanzania.

INNEHÅLL



FOTO: SKYNET

FOTO: TORLEIF SVENSSON

FOTO: ERIKA STENLUND

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: Erika Stenlund

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

Våra hälsoinsatser engagerar

Läkarmissionen stöder hälsoinsatser på olika sätt: mindre hälsomottagningar, utbildning av barfotaläkare eller den mobila kliniken i Moldavien. Men två lite större sjukhus i Afrika får också stöd av Läkarmissionen: Nkingasjukhuset i Tanzania och Panzisjukhuset i DR Kongo. Och i detta nummer av Svenska Journalen blir det tydligt att det finns ett starkt engagemang för bägge dessa sjukhus. En frilansjournalist, Magda Gad, skrev en artikel från Panzi i Läkartidningen och den fick ett enormt gensvar som märktes tydligt hos oss här på Läkarmissionen. Många hörde av sig och ville hjälpa på olika sätt. Bland annat fick Usha Deming-er i Lilla Edet idén om att göra änglar och sälja till förmån för Panzi. Denisänglar

kallar hon dem efter chefsläkare Denis Mukwege. I denna tidning kan du också läsa om Maggan Edin som är pensionerad sjuksköterska och har arbetat på Nkinga i omgångar. Maggan och några väninnor till henne har engagerat sig för att göra brickor med tyger från Tanzania, som säljs till förmån för Nkinga.

Den stora artikeln i det här numret kommer från en speciell del av Nkingas verksamhet. Det är ett team av sjukvårdspersonal som åker ut i byar och undersöker gravida kvinnor och vaccinerar barn. Det är viktigt för att blivande mammor ska överleva förlossningen.

Eva Nordenstam
von Delwig

Informationsansvarig på Läkarmissionen



Matkassen hjälper familjer i Kenya

”Ju mer du delar med dig, desto mer har du kvar.”

Den broderade bonaden fanns på väggen i syskonen Lina Gebäcks och Niklas Aronssons hem. Ideologin som präglade deras barndom visade sig senare i livet vara mycket gångbar även som goodwill i en stenhård företagsvärld.

TEXT: MAJEN ÖST-SÖDERLUND

FOTO: ROBERTH BJÖRK



LINAS MATKASSE ÄR i dag ett välkänt begrepp. Företaget som grundades i liten skala 2008 av de båda syskonen har i dag – fem år senare – 35 anställda och en omsättning som uppskattas till över 450 miljoner för innevarande år.

Det senaste året har företaget också lanserats i Tyskland och England, även om det utomlands ännu är en mycket

blygsam verksamhet.

I våras utsågs företaget till ”Årets komet”. Priset delas ut av Svensk Handel och tidningen Dagens Handel. Innan dess har företaget blivit utsett till ”Årets affärsmodell 2012”.

Företagets vd Niklas Aronsson är mycket försiktig med orden, men han konstaterar ”att det gått ganska

bra”. Något annat vore synd att säga. Företaget har en utveckling som kan få vem som helst att undra över vad som är trollformeln till deras framgång.

Syskonen berättar att de, tillsammans med sin äldre syster Lotta,



Lina Gebäck.

växte upp i Huddinge. Men trots att förorten bara ligger en dryg mil ifrån Stockholm låter det mer som Bullerbyn då de berättar om sin barndom.

FAMILJEN HADE EN villa där det också fanns en extra lägenhet, där farföräldrarna först bodde och sedan morföräldrarna. Farmor och farfar tog

hand om barnen efter skolan. Niklas minns det som att det var farmor som hade bonaden på väggen, men Lina är ganska övertygad om att det var mormor som broderat orden med de svårtydda orden.

Som barn funderade de mycket över hur orden skulle tolkas. Budskapet hemifrån och från pingstkyrkan

i Huddinge, där barnen tillbringade mycket tid, var entydigt. Att dela med sig och finnas till för andra är en del av hemligheten till ett bra liv – samma kunskap som forskaren Bengt Brülde senare definierat på rent vetenskaplig väg som formeln för lycka.

–Våra föräldrar åkte hem till ensamma människor på julafton.



Linus Matkasse är en företagskomet med 35 anställda efter 5 år. FOTO: ERIKA STENLUND

De har alltid haft ett starkt socialt engagemang, säger Lina.

NÄR NIKLAS SKULLE välja livsriktning började han med ekonomisk linje på gymnasiet och fortsatte sedan med att studera musik. Men ganska snart avbröt han studierna för att i stället ägna sig åt den nya teknik som då var på allas läppar – internet. Han säger blygsamt att han kodade lite. Han utmanades av ett problem som han stött på både i kyrkan och i samhället. Unga människor var inte alls skolade i solidaritetstanken och intresserade av att stödja biståndsprojekt i samma utsträckning som föräldrarna och deras föräldrars generation.

– Jag försökte hitta en metod för att få unga människor intresserade av bistånd. Det var inte så filantropiskt som det låter, mer självviskt. Jag ville göra någonting meningsfullt av mitt liv. Att få ägna dagarna åt att göra världen lite bättre ger mig bra energi.

HAN STARTADE DEN ideella föreningen Webaid.se, som lanserade en sms-tjänst där det enkelt gick att skänka pengar till bistånd genom ett sms från mobilen. En liknande funktion fanns för datorer, men där handlade det inte om att skänka pengar utan om att klicka på en länk, och pengarna till



FOTO: ERIKA STENLUND

Lina Gebäck

Ålder: 35 år.

Familj: Maken Daniel, barnen Petrus, 6 år, Hannes, 3 år, Flora, 1 år.

Favoriträtt: Gnocchi med tomatsås och parmesan.

Aktuell: Dietist, delägare och ansiktet utåt i företaget Linus Matkasse som i våras utsågs av Svensk Handel och tidningen Dagens Handel till "Årets komet". Priset är bara ett i raden av alla de utmärkelser som det starkt växande företaget fått sedan starten 2008.

Niklas Aronsson

Ålder: 43 år.

Familj: Maken Malin, barnen Doris, 10 år, Ture, 8 år, Majken, 4 år.

Favoriträtt: Köttfärslimpa med soja, purjolök och honung.

Aktuell: Vd för Linus matkasse, ägare tillsammans med systern Lina.

bistånd betalades då av annonsörer. Över 40 000 unga människor valde via Webaid att skänka en mindre gåva till bistånd innan Webaid blev en del av Läkarmissionen. Niklas blev då anställd i Läkarmissionen och Webaid utvecklades till WebaidShop.

– Jag är entreprenör, jag gillar att starta verksamheter, att vara anställd passade mig väldigt dåligt. Jag letade hela tiden efter bra affärsidéer.

Så föddes tanken som blev själva

upprinnelsen till Linus Matkasse.

Niklas hustru Malin hade planerat att hämta barnen på dagis och samtidigt handla, men en lång seg bilkö gjorde att hon blev starkt försenad och inte hann handla. När hon stressad och trött kom in genom dörren konstaterade hon: "Tänk om man bara kunde sträcka ut armen vid ett röd ljus och få en färdigpackad matkasse."

Niklas insåg att här fanns ett behov, en affärsidé. Näthandeln förutspåddes



Varje månad får 405 personer i Kenya en matkasse.

bli framtidens nya varuhus. Varför skulle han inte kunna sälja en färdigpackad middagskasse på nätet, särskilt som han hade en syster som var dietist?

VÄLDIGT TIDIGT BÖRjade han också fundera över hur han skulle få in ett biståndsprojekt i företaget.

– Det finns bara positiva effekter med att väva in biståndsprojekt i ett företag. Alla mår bra av det, både den som ger och den som tar emot.

Efter att ha deltagit i ett kristet arrangemang för ledare, Global Leadership Summit i Örebro 2009, började han och hustrun fundera över hur Linus Matkasse kunde vara med och göra något för nödställda människor. På konferensen hade de hört talas om en företagare som jobbade med mikrolån och en annan som gav bort ett par skor till bistånd för varje par skor han sålde.

– Ganska snart bestämde vi oss för att vårt bistånd skulle handla om matkassar. Men vi ville samarbeta med en organisation som kunde biståndsfrågor. Vi skulle bidra med det vi kunde – i det här fallet – pengar.

Det slutade med ett koncept där i dagsläget 405 personer får en matkasse varje månad som finansieras av Linus Matkasse och företagets kunder som skänker pengar till bistånd samtidigt



En kvinna som fått hjälp av Linus Matkasse har en halsduk till Niklas Aronsson.

som de betalar sin räkning. För att få kassen måste mottagarna i Kenya delta i en grupp där de tillsammans sparar pengar, som de i slutändan kan använda till att starta ett företag, köpa en bättre bostad eller exempelvis köpa mark för att bygga en bostad.

Niklas Aronsson

"Det finns bara positiva effekter med att väva in biståndsprojekt i ett företag. Alla mår bra av det."

– Om vi skänker mat får mottagarna rimligtvis lite pengar över, dessa ska de spara och använda till något som förbättrar deras försörjningsmöjlighet. Vi vill inte skapa beroende utan hjälp till självhjälp.

NIKLAS BERÄTTAR ATT företaget har planer att på ett mer konkret sätt bidra med kunskap om företagande och kanske även kunna erbjuda mikrolån, men allt det är ännu bara på planeringsstadiet och ingenting han vill prata mer om.

Att ha en stark grundvärdering tror Niklas är positivt för alla företag. Till exempel har Linus Matkasse också konsekvent sagt nej till alla vinleve-

rantörer som vill skicka med vin som varuprover i deras kassar.

– Vi är inte själva absolutister, men Linus Matkasse är vardagsmat som har barnfamiljer som en stor målgrupp, förklarar Lina.

– Barnen ska vara med och packa upp matkassen, tanken är att de ska se vad som finns för mat och bli intresserade och inspirerade att vara med i matlagningen. Vintips eller vinprover passar inte i det sammanhanget, där är vi väldigt tydliga. Det finns redan alltför mycket alkoholreklam i samhället.

NIKLAS ÄR ENTREPRENÖR. Om tio år är han helt övertygad om att han gör något helt annat än leder Linus Matkasse. Kanske är det då han ledsagar fattiga kvinnor i slummen till att bli företagare. Vem vet? Lina vet i alla fall att hon hittat sitt drömjobb. Hon tänker fortsätta utveckla vardagsmat för sina kunder i många, många år till.

Men hur är det då med den där bonaden. Beror deras enorma tillväxt på att de faktiskt kunnat förmedla en miljon kronor per år till bistånd?

– Det är inte hela receptet men kanske en av många ingredienser. Med säkerhet har det i alla fall varit en bra investering såväl för oss, våra kunder och inte minst för mottagarna.

Hallå där...

...Jitu Kumar som är Program Manager på EFICOR, Läkarmissionens samarbetspartner i Kolam-projektet för att för att hjälpa marginaliserad ursprungsbefolkning.



Vad är skillnaden mellan att vara fattig på landsbygd och i stadsmiljö?

– Många av de fattigaste på landsbygden har inte ens egen mark att odla på. Därför söker de sig till städerna i hopp om arbete. Problemet i en stad som Delhi är inte att få tag i arbete. Städerna växer och det har lett till en byggboom. Men byggjobben är mycket riskfyllda, på höga byggnadsställningar och under marken.

– Levnadsförhållanden för fattiga i städerna blir mycket värre än på landsbygden. Slumområdena har dålig sanitet vilket leder till dålig hälsa.

– Det är även en social skillnad. På landsbygden känner alla varandra och lever nära tillsammans. I urbana miljöer bryr man sig inte om varandra på samma sätt.

Vad är viktigt för att lyckas ta sig ur fattigdom?

– Det viktiga för att lyckas ta sig ur fattigdom är att vara medveten om sina rättigheter. Att vi som människor är lika mycket värda; att vi har rätt till liv och rätt till värdighet. Men rättigheterna blir ofta kränkta på grund av de omständigheter dessa människor lever i. Utbildning är därför en mycket viktig faktor.

Hur har det gått med Kolamprojektet?

– Många positiva förändringar har skett. Kolamfolket, som är ett ursprungsfolk, har tidigare varit mycket marginaliserat och eftersatt. En av de viktigaste förändringarna är att lokalsamhället har organiserats, och Kolamfolket nu har representanter inom de lokala myndigheterna. Ett 30-tal personer från Kolamfolket innehar nu ledarpositioner i dessa styrorgan.

Kvinnorna som var illitterata och inte respekterade i familjen, har nu fått respekt av männen. Kvinnornas delaktighet har ökat, liksom deras självförtroende. En del har startat små inkomstbringande verksamheter och det finns många kvinnor som nu bidrar till familjeinkomsterna genom självhjälpsgruppsystemet.

Projektet har även påverkat flickors möjlighet till utbildning på ett positivt sätt. Det är nu en högre andel flickor som skrivs in i skolorna och som fortsätter sin utbildning. Ungdomarna som fått yrkesträning har nu fått arbeten.

MONICA NEUMAN BERGENWALL

Fotnot: Läkarmissionen har under flera år stött utvecklingsprojekt för marginaliserad ursprungsbefolkning. Kolamfolket i den indiska delstaten Maharashtra är ett sådant exempel.

Fin utmärkelse till Doktor Mukwege

■ Doktor Mukwege har fått en av Frankrikes finaste utmärkelser: Officerare i Hederslegionen.

Doktor Mukwege är chefsläkare på Panzisjukhuset och tillägnar utmärkelsen "alla kvinnor som överlevt sexuellt våld och som trots vad de har lidit och gått igenom, ändå har stått kvar för sina barn, för sitt land och för mänskligheten". Nu i oktober kommer boken om Denis Mukweges liv.



Beställ Denis Mukweges bok via Läkarmissionen. 100 kronor går till Panzisjukhuset.

Arbetar för att befria barnslavar

■ Gizachew Ayka som leder arbetet för att befria barnslavar i Etiopien besökte Läkarmissionen och berättade att första halvåret 2013 har 21 barnslavar, 19 flickor och 2 pojkar, befriats och åter-



Gizachew Ayka.

förenats med sina familjer. För de flesta barnen var det många år sedan de såg sina föräldrar. Arbetet mot barnslaveri innehåller också en förebyggande del där de arbetar för att familjer inte ska släppa iväg sina barn till huvudstaden. Då är det viktigt att barnen själva får berätta vad de har varit med om.

15

I så många afrikanska länder bedriver Läkarmissionen i dag olika samarbetsprojekt.

Öppnar kontor i Kampala

■ Läkarmissionens styrelse har beslutat att etablera ett nytt regionalt resurscenter i Kampala, Uganda. Syftet är att öka den lokala närvaron, och att kunna genomföra projektuppföljning med tätare kontakter och lägre resekostnader. Läkarmissionen stöder i dag 38 projekt i 15 afrikanska länder. Insatserna är omfattande i synnerhet i Öst- och Centralafrika.

Etableringen påbörjas under hösten och Läkarmissionen kommer att samarbeta med norska

Strömmestiftelsen som har ett regionalt kontor i Kampala. Läkarmissionen har redan ett projektsamarbete med Strömmestiftelsen i Uganda.



Tungt ansvar hemma får unga att bli vuxna i förtid

■ Det här var ett besök hemma hos fyra tonårspojkar som bodde själva i ett hus i Moldaviens fattigaste område, Transnistrien. Roma fick ta mycket ansvar och jag tycker bilden visar melantinget mellan man/pojke. Han ser rätt vuxen ut och har ansvar som en vuxen men har krupit ihop på stolen som ett barn. Det var åt det hållet jag tänkte när jag tog bilden.

Pojkarna har bott ensamma sedan de var barn eftersom mam-

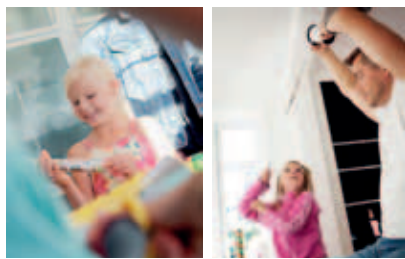
man tvingats lämna dem för att arbeta i Ryssland. Hon kommer hem då och då men i praktiken har de fått klara sig själva. I början var det svårt att kunna hålla i pengar, laga mat och ta ansvar för sig själva. Första gången gjorde Roma av med hela summan hans mamma skickat hem på tre dagar, och fick leva på vatten och bröd. Läkarmissionen stöder ett anti-traffickingarbete i Transnistrien.

NICHLAS HALLBERG

Aktion Julklappen engagerar inte bara skolklasser. Även barngrupper, företag och familjer är med och gör julklappar som sedan skickas till barn i Moldavien, Ukraina och Rumänien. En föräldragrupp i Märsta deltar för andra året.

– Det är ett jättebra sätt att visa de egna barnen att alla inte har det så bra som vi, säger Fredrika Berge, en av mammorna i gruppen.

TEXT: EVA NORDENSTAM VON DELWIG
FOTO: ERIKA STENLUND



Föräldragruppen i Märsta träffas med vänner och barn för att slå in paket till barn i öst.

”Aktion Julklappen – en fantastisk idé”

SOMMAREN BJUDER PÅ en av sina allra sista dagar och det är egentligen alldeles för tidigt att tänka på julklappar. Men föräldragruppen i Märsta har tidigare lagt sin julklappsinslagning för att Svenska Journalen ska kunna vara med. Det bjuds på glögg och pepparkakor och sedan tittar de på en av Läkarmissionens filmer om hur Aktion Julklappen går till, och där man får se var julklapparna hamnar.

– När man ser filmen, hur familjer knappt har någonting och tänker på skillnaden, hur våra egna barn lever i överflöd. Vi skämmer ju bort dem, bara för att vi kan, säger John-Ted Berge, en av papporna.

Förutom föräldragruppen är andra vänner inbjudna och totalt görs 15

paket av barnen som är med, den här kvällen.

– Det är en fantastisk idé! Man känner att man gör barn glada på julen. Det är verkligen en tankeställare, säger Sophia Roos, en av mammorna som deltar i Aktion Julklappen för första gången.

Familjerna i föräldragruppen har hängt ihop länge. De träffades på mödravårdscentralen när de väntade sina första barn.

– En av mammorna, Jennifer, bjöd hem alla innan barnen kom och det var så trevligt. Sedan dess har vi träffats regelbundet, berättar Fredrika.

De äldsta döttrarna har hunnit bli 8 år nu och av de fyra familjerna har det blivit 18 personer. Det krävs lite or-

ganisation och plats när alla ska träffas och de har rationaliserat barnkalasen till ett stort kalas på försommaren när alla barnen firas. Att anledningen att de håller ihop skulle bero på att det är en ovanligt homogen grupp, tror de inte.

– Vi har alla haft småbarn och familj samma tid och tampats med samma saker. Men annars är det mycket olikheter, säger John-Ted.

MEN ATT JENNIFER HALL är bra på att organisera återkommer flera till. Att det är viktigt att ha en person som ser till att de trevliga sakerna verkligen blir av. När idén om Aktion Julklappen dök upp, hakade alla på.

– Den dag som man själv blir

förälder får man en ny syn. Då tar detta med utsatta barn tag i en på ett helt annat sätt, säger John-Ted.

– Det är skönt att lätta samvetet lite, säger Kristofer Hall.

I ÅR HAR EN av mammorna ordnat innehållet till alla paket och sen delar alla på betalningen. Förra året köpte varje familj egna paket som de tog med sig och slog in tillsammans.

– Jag tycker inte att det finns något krångligt med att ha Aktion Julklappen som en aktivitet i en föräldragrupp. Ska man ändå handla är det inget svårt att köpa det som ska vara med i paketet. Det enda knepiga jag kan tänka mig är att få till en dag som passar alla, säger Jennifer.

Alla paket har samma innehåll. Det är bland annat kriter, ritblock, tandborste, tvål och en julhälsning från den som ger paketet. Döttrarna Thea, Esther och Julia tycker att innehållet är både och.

– Jag hade inte blivit glad för tvålen, även om det är bra att tvätta händerna. Jag hade hellre velat ha en barbie docka. Eller glass, säger Thea Hall.

Esthers klass har varit med i Aktion Julklappen så hon gör två paket varje år. Men det har hon inget emot.

– Det är roligt att slå in julklappar och vi tror barnen blir glada. Deras föräldrar har inte råd och jag skulle bli ledsen om jag inte fick några julklappar, säger Esther.

Att Aktion Julklappen är en bra

aktivitet att göra tillsammans med sina barn, tycker alla föräldrarna. De är också lyckligt lottade eftersom de har nära till en av uppsamlingsadresserna för Aktion Julklappen och inte behöver skicka paketet med post.

– Annars skulle jag ta kontakt med någon skola i närheten som är med och be att få skicka med våra paket och försöka lösa det så. Att vara med i Aktion Julklappen är ett bra sätt att slå ihop nytta och nöje, säger Jennifer.

John-Ted håller med.

– När man ändå träffas är det ett gyllene tillfälle att göra något bra. Det är en klassisk klyscha, men en person kan inte förändra hela världen, men alla kan förändra någons värld, säger han. ■

Skönheten sitter inte på utsidan

Det kallas Askungesaga. En serie i tv där en driven stylist tar sig an till synes hopplösa fall och får dem att se ut som riktiga stjärnor.

Som en tornado går hon fram över sunkiga garderober och omöjliga kalufser. Ingenting av det gamla duger. Här ska färgas och klippas och piffas upp så att till sist den blyga, lite mulliga kvinnan ser ut som en omslagsbild på ett kvinnomagasin. Tårarna rinner över den omstylades kinder när hon ser sig i spegeln. Är detta verkligen jag?

Tv-serien både fascinerar och oroar mig. Det som fascinerar är att nästan alla omstylade kvinnor till sist liknar varandra. De är omgjorda efter tidens stil och de ser ut att vara gjutna i samma form. Det som oroar mig är det bakomliggande budskapet att du inte duger som du är. Du måste konsumera för att nå målet. Det kostar, på alla tänkbara sätt. Den fattige göre sig icke besvär.

Varifrån kommer våra värderingar? Vem har bestämt vad som är vackert och vad som är fult hos en ung kvinna i dag?

Svaren ligger förstås till stor del i vår kommersialiserade värld där det finns stora pengar att tjäna på vår osäkerhet och brist på självkänsla ... men var finns motkrafterna i dag?

JAG SER EN BILD på väggen framför mig.

Det är min mamma med tjuarlock i pannan och baskern på sned.

Hon har "slangkröller" som hon själv kallade det, på sitt modersmål danska.

Korkskruvslockar, på svenska. Jag tror hon är runt 20 år på bilden. Kokett och medveten om sitt utseende.

För min inre syn ser jag mamma stå vid spegeln flera decennier senare och forma locken i pannan. Hon bor i Sverige nu och har fött fem barn.

Mamma tar en skvätt öl och stänker i håret för att lockarna skall hållas på plats. En burk Niveakrämm och ett urgröpt läppstift – det sista skrapade hon ur med baksidan av en tesked – och en stålkan, det var hennes skönhetsmedel.



Annika
Hagström

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

"Du er lige til pass" var hennes ord till mig och mina systrar. Det var hennes sätt att tala om för oss att vi dög som vi var. Skönheten kommer inifrån, förkunnade hon. Även om den ibland behöver hjälpas upp av lite pilsner.

Barndomens präglingar är starka. Mammans ord har bitit sig fast. Så fast att jag gjorde bort mig riktigt ordentligt när jag fick uppdraget att utvärdera tv-programmet Go'kväll häromåret. Jag framträdde inför redaktionen och berömde dem för reportagen och intervjuerna, men inslaget "Gör om mig!" tyckte jag inte om. Människor måste få känna att de duger som de är, sa jag. Det var nog det dumaste redaktionen fått höra. Det visar sig nämligen att just avsnittet "Gör om mig!" är det ojämförligt mest betittade inslaget i programmet och människor står i kö för att få vara med och bli omgjorda.

NÄR JAG NU tittar på Askungesagan i tv ser jag hur unga kvinnor gråter av lycka för att de fått nya dyra kläder, blivit sminkade och fått goda råd om hur man gör sig av med onödiga kilon. Drömmen om att få bli en i gänget.

Hur vad det nu med den riktiga Askungen?

Henne som bröderna Grimm diktade om en gång för länge sen. Hon som glömde en sko på slottstrappan när hon ilade iväg från balen. Den vars fot passade till skon skulle få gifta sig med prinsens, så var det bestämt. Febril jakt på den rätta. Askungens elaka styvdöttrar skär av sig tår och hälar för att skon ska passa. Men de blir avslöjade av att blodet rinner.

Askungen är den äkta.

Kanske hade mamma lite rätt i alla fall, tänker jag. Skönheten fanns hos den ratade, hon som fick ligga i askan, därav namnet Askungen, medan de utspökade styvdöttrarna avslöjades som falska.



Detta ska varje julklapp innehålla:

En blyertspenna, en pennvässare, ett suddgummi, ett skrivhäfte, ett ritblock, en ask färgkritor, en tvål, en tandborste, en tub tandkräm, en tablettask och ett jul- eller vykort med personlig hälsning.

Bli en julklappshjälte!

Inbjudan till Aktion Julklappen 2013

Välkommen till Aktion Julklappen 2013. Tack vare er kan tusentals barn få en lite gladare jul i år. Bli en julklappshjälte genom att slå in ett paket till barn i Östeuropa med en personlig julklappshälsning. Vi transporterar era paket vidare till Rumänien, Ukraina och Moldavien.



Läkarmissionen har drivit Aktion Julklappen sedan 1998 och sedan dess har tusentals skolklasser, men även föreningar och familjer deltagit. En klapp förändrar inte livet för någon, men gör tillvaron lite roligare för barnen som får dem. Det skapar också förundran att någon långt borta tänker just på dem. Alla ni julklappshjältar får en uppföljning och ett fint diplom som tack för er insats.

Anmäl din familj på:
lakarmissionen.se/aktionjulklappen
Där finns all information ni behöver.

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

lakarmissionen.se, Tel 08-620 02 00

Läkarmissionen
Aktion Julklappen

Hallå, finns det någon där inne?

Allt fler gravida väljer att uppsöka Nkingasjukhuset för att föda

Läkarmissionen stöder Nkingasjukhuset i Tanzania och deras arbete för säkra förlossningar. Det var många svenskar som köpte en förlossning där som morsdagspresent i våras. Johanna Kratz från Läkarmissionen följde med ett sjukvårdsteam på ett bybesök där de vaccinerar barn och undersöker gravida kvinnor.

TEXT: JOHANNA KRATZ

FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

– **DET VIKTIGASTE** är att få de gravida kvinnorna att komma till ett sjukhus för att föda, förklarar sjuksköterskestudenten Mary.

Läkarteamet från Nkingasjukhuset, som Läkarmissionen stöder, besöker nio utvalda byar och varje by får besök en gång i månaden. Byarna ligger otillgängligt och det är här många av de familjer bor som blir statistik i FN:s och andra organisationers rapporter om mödradödlighet. Enligt FN:s senaste siffror dog 460 mödrar per 100 000 levande födda barn i Tanzania, mer än hundra gånger fler än i Sverige.

– Den allra största anledningen att man inte söker hjälp är okunskap, säger Tito Chaula, som är teamets läkare i dag.

Efter 1,5 timme på skumpande sandvägar är vi framme i byn Uswaya. Skåpbilen passerar bygatan med

försäljningsstånd och svänger av för att parkera vid bykliniken, ett vitt litet stenhus med en stor sandplan runtomkring.

På trappan sitter bara några få och väntar. En ung kvinna i gul klänning kommer cyklande med sitt barn fastspänt på pakethållaren. Men medan teamet packar upp kommer fler gravida och mammor med småbarn. Efter någon halvtimme har det blivit en stor samling människor och byns enda sjuksyster berättar att så här många människor är det inte alltid.

– Familjerna här är inte vana att söka vård och när jag kom hit för tre år sedan gick jag runt i byarna och informerade om teamets besök.

Först var det svårt men sen spred sig ryktet och fler och fler började komma.

EN AV DEM SOM förstått vikten av kontroller är gravida 17-åriga Asha Rajabu. Hon har bara en månad kvar till beräknad förlossning. Sitt första barn förlorade hon under födseln.

– Något blev fel under förlossningen och barnet fastnade. I nio timmar låg jag med starka smärtor innan systemen skickade mig till Nkingasjukhuset. Det tog 3–4 timmar innan min make fick tag i en bil och vi kom fram. Under tiden hade barnet hunnit dö i magen.

Asha Rajabu

“Där på sjukhuset kände jag mig omhändertagen och trygg.”



Nkingasjukhuset

Mödra- och barnavård är en viktig del i Läkarmissionens stöd till Nkingasjukhuset i Tanzania. Stödet möjliggör förlossningar på sjukhuset såväl som den mobila klinikens arbete i byarna för att nå ut till de mest utsatta. Sjukhuset har dock en patientavgift på ungefär 160 svenska kronor. Detta för att så många mammor som möjligt ska få en chans att föda sina barn på sjukhus. Avgiften är satt så att alla ska kunna betala, även om det krävs planering och sparande för familjerna. Sjukhuset utför ca 2 000 förlossningar per år.

17-åriga Asha Rajabus bebis har fina hjärtljud där inne i magen. Kvinnor i Tanzania uppmanas att gå fyra obligatoriska kontroller under sin graviditet. Största utmaningen är att få dem att faktiskt förlösas på ett sjukhus.



Margareta Edvard har sin fem-månaders bebis på ryggen och är gravid med sitt fjärde barn. Alla hennes tidigare förlossningar har varit komplicerade och tagit tid. Därför har hon bestämt sig för att barnet hon nu har i magen ska förlösas på ett sjukhus.

Asha berättar lågmält men sakligt.
– Det var en pojke på två kilo. Jag fick hålla honom en stund efteråt, det var jobbigt och jag minns att jag grät, säger hon.

Nkingasjukhuset råder familjerna i byarna att planera förlossningen i god tid. Att spara pengar till transport och avgift. Kanske flytta in hos en släkting som bor nära Nkingasjukhuset sista delen av graviditeten.

– De små sjukkliniker som finns ute i byarna har lite och dåligt utbildad personal och ingen utrustning att ingripa om något går fel. Vi försöker råda klinikerna att skicka mammorna till oss innan de hunnit bli för svaga, säger Tito.

ASHA RAJABU berättar att hon övertygat sin man om att spara ihop pengar, genom att sälja en del av sin egen skörd, så att de kan ta sig till Nkingasjukhuset när det är dags för den här förlossningen.

– Där på sjukhuset kände jag mig omhändertagen och trygg, säger hon.

Männen har hand om hela ekonomin, så även om kvinnorna vet att vård är viktigt, måste även männen förstå. Utan deras medhåll har kvinnorna ingen chans att söka vård.

– Vi försöker få männen att följa med på kontrollerna och få höra om bra kost, vila, och vikten att söka vård, även att vara närvarande vid förlossningen. Det är en väldigt viktig men svår förändring, säger Tito.

DE FLESTA MAMMORNA är tysta, eller skrattar, på frågan om papporna är med under förlossningen eller hjälper till att ta hand om barnen efteråt.

– Vi delar på arbetet. Min man tar hand om försörjningen och jag om barnen, säger en kvinna.

Svaren har flera bottenar. Familjerna här är småjordbrukare, självförsörjande. De måste arbeta, framförallt männen, för att familjen ska få mat, de ser inte att de har någon möjlighet att "ta ledigt".

Ofta är det svärmor eller mamma som flyttar in hos familjen för att

Devotha

"Jag har varit väldigt orolig men att komma hit och träffa läkaren har lugnat mig."

hjälpa till med hushållet kring och efter förlossningen. Det är av den anledningen många kvinnor också utför tungt jobb långt in i graviditeten, som kan leda till blödningar och för tidig födsel.

På verandan tar sjuksysterstudenten Mary blodtryck på de gravida kvinnorna. Lågt blodtryck och stor järnbrist är vanligt bland kvinnorna. Det är inte helt lätt att småprata med kvinnorna om barnafödande här. På frågan om hur de hanterar smärta och oro kring graviditeten blir det tyst. Sjukhuspersonalen menar att det ligger i kulturen att inte "oja" sig över en graviditet – varken innan eller efter.

– Då anses man inte som en riktig kvinna och framstår som att man inte är glad över sitt barn, säger Tito.



Asha med sin make.



Sjuksköterskan Mary tar blodtrycket på Asha.

Vaccinationer ges till mammor och gravida.

Sjukhusets chaufför får hjälpa mammorna.

Några av kvinnorna berättar efter ett tag om foglossning och trötthet.

– Bli man trött eller får ont kan man lägga sig ner och vila eller ta ett varmt bad, säger en av kvinnorna och några av de andra nickar.

Flera av kvinnorna berättar också att de kan bli sugna på ris, och äta mer av det under graviditeten.

– Jag kan också bli sugen på sodavatten, cola eller fanta, säger en av dem.

TEAMET HAR OCKSÅ börjat väga de mindre barnen och chauffören hjälper barnen upp på vågen som hänger från ett träd. Varje barn har sin egen journal med vaccinationsanteckningar och viktkurva. Grönt är bra, grått oroväckande och rött är riktigt dåligt.

Devotha, hon med den gula klänningen, är inte helt nöjd. Sonen har haft kraftig diarré och hon hade hoppats att han skulle gått upp mer i vikt.

– Ibland kan vi använda traditionell medicin i byn på speciella löv och

örter men nu har jag fått råd om att ge honom bättre mat och lite salt, säger hon.

Läkaren förklarar att hon inte ska oroa sig. Vikten är stabil, men hade hon inte sökt hjälp kunde det gått illa.

En annan mamma får rådet att blanda en gröt på majsmjöl, jordnötter, olja och lite socker, och att verkligen försöka få tag i lite färskmjölk och blanda ut den med vatten och ge sin son.

Han har haft feber i veckor och fått en infektion, men mamman har haft för lite bröstmjolk och inte haft råd att köpa någon ersättning. De har heller ingen ko som kan ge mjölk.

– Jag har varit väldigt orolig men att komma hit och träffa läkaren har lugnat mig, säger hon.

FEBER HOS BARN här handlar ofta om malaria och är en av de vanligaste dödsorsakerna hos barn i Tanzania. När jag frågar runt visar det sig att de flesta mammor känner någon, eller några familjer, som förlorat ett barn i

mycket ung ålder.

Mot slutet av dagen följer vi med gravida Asha in till det sista undersökningsrummet. Hon får lägga sig på en brits och systemen sätter en tratt på magen. Under tiden ställer hon frågor till Asha kring hur hon mår.

PÅ VÄGGEN HÄNGER ett avrivet papper från ett blädderblock. Där står de viktigaste symtomen att ha koll på: feber, kraftiga flytningar, blod i urinen osv.

– Vi vill att de ska lära sig dessa och söka vård om något inträffar, säger systemen.

Ashas barn har stabila hjärtslag.
– Jag är glad och nöjd säger hon, jag drömmer om att ha tre barn i framtiden och att vi alltid ska leva nära varandra.

Utanför börjar sjukhusteamet packa ihop. I dag har de vaccinerat 213 barn och undersökt 38 gravida kvinnor. Vägningen av barnen gick bra, för de allra flesta.

– Det här var en bra dag, säger sjuksköterskestudenten Mary. ■

Stöd Mukweges arbete

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 möjligheten.

ALLA GÅVOR ÄR ”på riktigt” och därför kan produkter ta slut. Det är Läkarmissionens partner ute i fält som bestämmer antalet. Det baserar sig på vilken kapacitet som finns. Till exempel hur många skolplatser en skola har eller hur många sjukhussängar som finns på ett sjukhus.

Den som har köpt en produkt kan

skriva ut ett gåvobevis på sin skrivare hemma, eller beställa en utskrift från Läkarmissionens kontor. Många använder Webaid som presentbutik och uppvaktar vänner och familj med en verkligt meningsfull present. Andra handlar konkret bistånd på nätet som ett sätt att hjälpa till.

I början av augusti publicerades en artikel i Läkartidningen som handlade om kvinnornas situation i DR Kongo, om de brutala våldtäkter som används i kriget. Panzisyjukhuset och doktor Mukweges arbete lyftes fram och genvaret blev enormt. Vi frågade några av de som använde Webaid för att ge, varför de vill stödja just detta. ■



Artikeln från Läkartidningen om dr Denis Mukwege och hans arbete på Panzisyjukhuset.



FOTO: TORLEIF SVENSSON

Denis Mukwege har gett en röst till utsatta kvinnor och arbetet på Panzi har blivit känt över hela världen.

Magda Gad, var du beredd på all uppmärksamhet?

– Nej, inte alls! Läkartidningen går inte ens att köpa. När jag skrev artikeln utgick jag ifrån att läsarna skulle vara läkare och anpassade tonen efter det.



Frilansjournalisten Magda Gad.

FOTO: MARIA ÖSTLIN

människorna – kvinnor och barn som har precis samma tankar, känslor och drömmar som vi. Det gjorde att Kongo kom nära.

– Männslighetens absolut grymmaste ansikte visades upp, men också mänsklighetens godaste: doktor Mukwege och Mama London. Genom att stödja deras arbete kan även vi göra skillnad.

Varför tror du att den berörde så starkt?

– För att den inte ryggar för sanningen. Den förskönar inget, den döljer inget. Jag tyckte att världen hade rätt att få veta precis hur det är – utan kunskap kan vi inte agera. Den kommer också nära de drabbade

Du lyfte även den här frågan på Facebook och uppmanade till aktion. Brukar du göra det när du har gjort reportageresor?

– Inte på det här sättet. Det som skilde den här reportageresan från

andra var insikten om att vi i väst är högst medskyldiga till de här grymheterna, samtidigt som internationella samfundet tittar bort. Minerale-

lerna i våra mobiltelefoner kommer från gruvorna i Kongo. Gruvor som har anlagts efter att man har fördrivit människorna från marken – med våldtäkt som vapen. Jag har gett förslag på vad man kan göra för att påverka, och jag har även själv skänkt pengar till Kongo. Sedan fick min artikel ben, det har startats upprop och insamlingar, vilket visar att omvärlden faktiskt inte vill blunda för det här våldet.

Vill du stödja arbetet på Panzisyjukhuset? Gå in på webaid.se

EVA NORDENSTAM VON DELWIG

Varför har du valt att stödja Dr Mukweges arbete på Panzisyjukhuset?



Adam Wide

– Vanligen håller man av ren självbevarelse-drift hemskheter världen över på visst avstånd, men den här berättelsen var för stark för att låtas passera. Att jag gav stöd via Läkarmissionen var helt enkelt för att Magda Gad berättade i sociala medier att det var så man enklast kunde stödja sjukhuset. Magdas välskrivna artikel och den verklighet hon beskriver gjorde att den fick spridning i sociala medier, annars hade jag nog fortsatt vara lyckligt ovetande om att Panzisyjukhuset existerar.



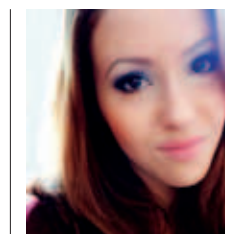
Christina Berntzon

– Jag grät när jag läste artikeln och mätte fruktansvärt dåligt efteråt. Kände direkt att jag måste göra något för att hjälpa till. Jag skrev till Magda och hon berättade hur jag via Läkarmissionen kunde styra pengarna just till Panzisyjukhuset. – Den insatsen som dr Mukwege gör för de här människorna är fantastisk.



Björn Jerlin

– Jag läste artikeln om dr Mukwege och hans arbete i Läkartidningen. Jag har nog aldrig mått så dåligt efter att ha läst en skriven text, men jag kände mig så tacksam att det faktiskt finns riktiga hjältar som dr Mukwege. Jag skäms över att FN inte har nått längre på alla dessa år. Att det är farligare att vara civil kvinna än soldat i Kongo är helt sjukt, och måste få ett omedelbart slut! Jag har alltid respekterat Läkarmissionens arbete, och jag litar fullt på att pengarna används där det behövs som mest.



Eva Solarz

– Jag valde Panzisyjukhuset efter att en vän länkade till en väldigt berörande artikel om kvinnorna och barnen där, hon skapade även ett event (insamling) på facebook om att donera pengar till Panzisyjukhuset. Jag mätte psykiskt och fysiskt illa efter att ha läst artikeln. – Självklart vill jag stötta alla otroliga läkare och övriga som är på plats och tar hand om dessa kvinnor och barn. De får en att ha hopp om mänskligheten trots allt som händer. Jag hoppas fler kommer att donera.



Charlotta Härus

– Jag blev väldigt illa berörd av artikeln om Panzisyjukhuset och rördes till tårar. Tyckte att kvinnornas situation var ett helvete på jorden. – Jag hade inte samvete att bara lägga artikeln ifrån mig utan att agera. Kände medlidande och nästan en skyldighet att hjälpa till och såg att det fanns möjlighet att ge ett bidrag via Läkarmissionens hemsida. Jag har aldrig gett stöd till något liknande projekt tidigare.



Margareta Brandt och Inger Edén tillverkar brickor med mönster från Tanzania.

Ett behov föder ofta goda idéer. När Maggan Edin, sjuksköterska på Nkingasjukhuset i Tanzania, uttryckte viss frustration över hur sjukhusets resurser inte räckte till god vård vid prematura förlossningar, började tankarna spinna hos ett par av hennes väninnor.

Resultatet blev brickor med afrikanska tyger. En färdig neonatalavdelning har brickförsäljningen i Sverige gett sjukhuset i Tanzania hittills.

TEXT: KERSTIN KLASON FOTO: SKYNKET

Brickorna spelar en viktig roll

DE SKÄMS INTE för sig, brickorna som blandar blond, svensk björk med traditionella, tanzaniska färger och mönster. De produceras i Småland och intäkterna går oavkortat till Nkinga Referral Hospital – som en gång startades av svenska missionärer men i dag drivs av tanzanier med understöd av bland andra Läkarmissionen.

Vänskapsbanden till Sverige är starka. Maggan Edin, en svensk, numera pensionerad, sjuksköterska har under trettio års tid periodvis arbetat i olika funktioner på sjukhuset. När hon uttryckte sin frustration över att sjukhusets resurser inte räckte till för att ge godtagbar vård för mödrar och barn vid prematura förlossningar började väninnorna Margareta Brandt och Inger Edén fundera. På en utflykt till Öland upptäckte de en bricka med ett mönster som påminde om Afrika

och där låg idén serverad: Brickor med mönster från Tanzania skulle det bli.

När tanken väl slagit rot köptes tyger in på plats i Tanzania och förslades till Sverige av hjälpsamma resenärer. Dessutom togs kontakter med en bricktillverkare i Småland för samarbete i projektet.

Arbetsinsatsen gör Margareta och Inger själva, ibland med hjälp av goda vänner, och allt sker ideellt. I Brandts kök studeras tygernas mönster som sedan får avgöra vilken form brickan får och så klipper de till. Efter noggrann behandling på strykbrädan går tygbitarna vidare till brickfabriken som färdigställer det hela.

ANVÄNDNINGEN AV just de här tygerna – eller skynkena – är den bärande tanken. De är starkt förknippade med tanzaniska kvinnor som har



Inger Edén

“Den lilla insatsen vi gör med brickorna har sin plats i ett större sammanhang.”

massor av sätt att använda dem, och därmed påminner de om kvinnors situation. Skynket skyddar både från värme och köld och i det bär hon sina barn och allt som hämtas på åkern eller marknaden.

Inger Edén som själv arbetat i Tanzania ett par år är engagerad i ett nätverk mellan kvinnor i Tanzania och Sverige, och ser brickinitiativet som en liten del i det mer långsiktiga arbetet att informera om, och förbättra kvinnors levnadsvillkor och därmed skapa möjligheter för dem att själva påverka sin situation.

– Den lilla insatsen vi gör med brickorna har sin plats i ett större sammanhang, påpekar hon.

BRICKORNA FINNS INTE i den öppna handeln utan informationen har gått från person till person. Sedan en tid kan man också beställa via hemsida, www.skynket.se.

– Vi tar hjälp av kvinnor som stöder idén. De får köpa sina egna brickor

– hålls levande på ett personligt sätt.

Det finns även en kortfattad, tryckt text på undersidan av brickan och ett informationsblad. “Försäljarna” köper brickorna till fullpris och säljer dem vidare för samma pris. När kostnaderna

för materialet, tillverkningen och nödvändig ekonomisk administration är betalda, så går allt överskott tillbaka till sjukhuset i Tanzania.

HITTILLS HAR DET alltså, specifikt, handlat om uppbyggnad av en neonatalavdelning på sjukhuset i Nkinga genom sjukhusets svenska vänförening, Nkingas vänner.

– Men också i fortsättningen kommer det att handla om ändamål som rör god hälso- och sjukvård för mödrar och barn i Afrika, förklarar Margareta. Allt i enlighet med FN:s millenniemål 4 och 5.

Så har det afrikanska skynket fått ännu ett användningsområde. De flesta barn i Tanzania har tillbringat sin första tid i ett sådant skynke, sinnrikt knutet som en “bärsele”. Genom brickorna lyfts nu också de som annars inte skulle få chansen, konkret och bokstavigt in i livet. ■



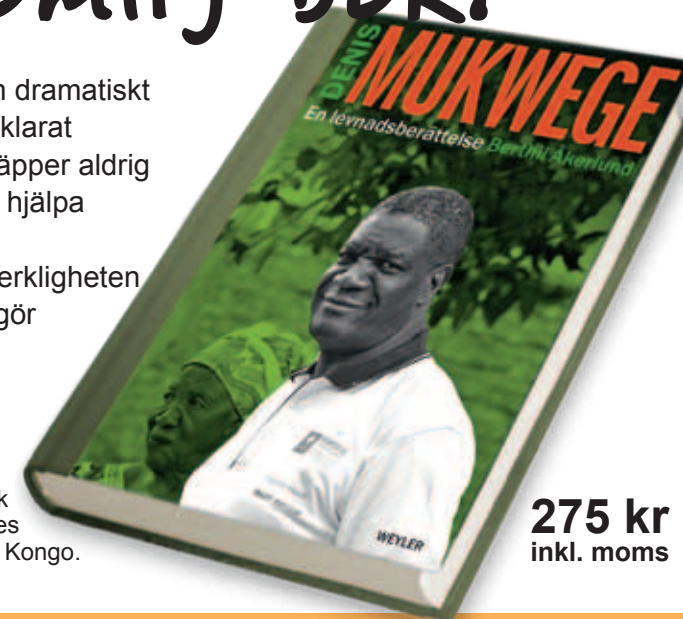
Margareta Edén sitter på stolen med barn i famnen.

En oförglömlig bok!

Att beskriva Dr Denis Mukweges liv som dramatiskt är en underdrift. Gång på gång har han klarat livhanken med en hårsman. Men han släpper aldrig sin övertygelse: “Min uppgift i livet är att hjälpa människor som lider”.

Hans berättelse är ett exempel på när verkligheten är större än dikten. Och det är det som gör denna bok så inspirerande och stark. Köp den nu.

Boken “Denis Mukwege – En levnadsberättelse” ges ut av Weyler förlag. 100 kronor från varje bok som säljs via Läkarmissionen går till Dr Mukweges arbete för utsatta kvinnor på Panzisykhuset, DR Kongo.



275 kr inkl. moms

BESTÄLLNING: Beta in 275 kronor 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 Panzisykhuset i Bukavu.

Läkarmissionen
lakarmissionen.se

Välgörenhetskonserter

Att förlora sina föräldrar är nog den värsta tragedi ett barn kan råka ut för. Frågorna blir många: Var ska jag bo? Hur får jag mat? Vem bryr sig om mig?

Läkarmissionen har arbetat med att hjälpa utsatta barn i över 50 år. Förr var det vanligt med barnhem. Men med åren har insikten växt fram att det bästa för ett barn är att få växa upp i en familj.

Sånger För Livet är en konsertserie som vill hjälpa övergivna barn att få en trygg uppväxt. Biljettpriset är 170 kr och allt överskott går till Läkarmissionens Skyddsängelararbete.

Sunne 19 oktober kl. 16.00
Sunne kyrka

Nyköping 16 november kl. 16.00
Missionskyrkan

Grangärde 20 oktober kl. 17.00
Grangärde kyrka

Julita 17 november kl. 17.00
Julita kyrka

Biljetter säljs via ticnet.se 077-170 70 70 samt i respektive konsertlokal 2 timmar före konserten.

Janne Schaffer
Nyköping och Julita

Mats Backlund
Körledare under hela konsertserien

Uno Svenningsson
Sunne och Grangärde

Läkarmissionen
Sånger För Livet



FOTO: JÖRGEN BODESAND

200 skolflickor tackar Världens Barn

I år är Läkarmissionen en av organisationerna som deltar i Radiohjälpens stora kampanj Världens Barn. Med pengar från fjolårets kampanj har Läkarmissionen bland annat hjälpt svårt utsatta flickor i norra Uganda med skolgång, yrkesutbildning och möjlighet att ta hand om sina egna familjer.

TEXT: JOHANNA KRATZ
FOTO: JÖRGEN BODESAND

I NORRA UGANDA har Läkarmissionen varit med och startat en flickskola för att hjälpa flickor som kidnappades som "hustrur" åt rebellerna under inbördeskriget. De flesta överlevde inte och de som kunde återvända hem accepterades inte i



Alice Achan.

byarna. Alice Achan insåg att dessa flickor behövde skolgång och hjälp att försörja sina små familjer. Tillsammans med Läkarmissionen och vår partner IAS startade hon Pader Girls Academy i norra Uganda.

Det har gått fem år sedan freden men behovet av hjälp är fortfarande stort och i dag bor unga mammor som utsatts för våld, övergrepp och utsatthet på skolan.

Stödet från Världens Barn har inneburit att 200

flickor har fått påbörja eller fortsätta sina grundskolestudier. 30 mammor har fått yrkesträning som ger dem möjlighet att försörja sina familjer och 133 småbarn har fått mat, medicin och dagisvård medan deras mammor studerar på skolan.

Så här säger skolans initiativtagare Alice Achan om stödet från Sverige:

83.3

Så många miljoner kronor samlades in till Världens Barn i fjol.

– Jag vill tacka så väldigt mycket för ert stöd och engagemang för att flickor får möjlighet att delta i utbildning och att deras barn får hjälp. Det är väldigt viktigt. Tack.

Vad är det allra viktigaste med skolan tycker du?

– Utbildning är en nyckel för att kunna förändra livet, få bort fattigdom, men också vad som behövs för att minska antalet mammor som dör i barnsäng.

Hur ser du på framtiden för flickor i Uganda?

– Uganda har lång tid kvar innan vi ger flickor samma rättigheter och möjligheter som pojkar. Därför är det viktigt att flickorna får möta människor med bra ledarskapsförmågor. Vi ser tydligt hur de utvecklas från första dagen de kommer hit till då de lämnar centret. Det har blivit en stor förändring i deras liv. De har byggt upp ett självförtroende, och kan ta egna beslut. ■

Film när Perla besöker Världens Barnprojekt hittar ni på lakarmissionen.se

DET HÄR HÄNDER UNDER HÖSTEN



FOTO: JÖRGEN BODESAND

HJÄLP GATUBARN I UGANDA! Insamlingen från Världens Barn i år kommer genom Läkarmissionen bland annat gå till att hjälpa gatubarn i Kampalas huvudstad Uganda att återförenas med sina familjer. Genom hjälpcentret Halfway Home får barnen en skolgång och möjlighet att vänja sig vid ett vanligt liv igen. Fotboll är en central del i barnens utveckling.



FOTO: HÅKAN FLANK

LÄKARMISSIONENS SECONDHAND-BUTIKER HJÄLPER VÄRLDENS BARN! Under festliga omständigheter den 10 oktober kommer bland annat vår second hand-butik i Vällingby skänka hela sin dagskassa till Världens Barn. Medföljande barn bjuds på glass och ballonger. För info om fler av våra butiker som arrangerar festligheter denna dag, se vår hemsida: lakarmissionen.se



FOTO: JÖRGEN BODESAND

KONSERT MED PERLA BJURENSTEDT OCH BANDET! För andra året i rad arrangerar Läkarmissionen konserter med Perla och Bandet och en stor barnkör. Konserterna är populära och behållningen går oavkortat till Världens Barn. Biljetter köps direkt på plats och kostar 100 kronor för vuxna och 50 för barn.



"I en värld som ser ut som den gör med så mycket orättvisa kan det ibland kännas hopplöst. Jag vet att vi ifrån Sverige inte kan hjälpa alla men när vi hjälper någon gör vi faktiskt den här världen lite bättre".

Perla musiker och låtskrivare

HÄR KAN DU TRÄFFA PERLA:

25 sep kl 18:30
Centrumkyrkan, Sundbyberg
28 sep kl 17:00
Pingstkyrkan, Kristinehamn
2 okt kl 18:30
Pingstkyrkan, Tumba
5 okt kl 17:00
Pingstkyrkan, Sollentuna
9 okt kl 18:30
Pingstkyrkan, Södertälje
12 okt kl 17:00
Messingen, Upplands Väsby

Vill du engagera dig för Världens Barn!

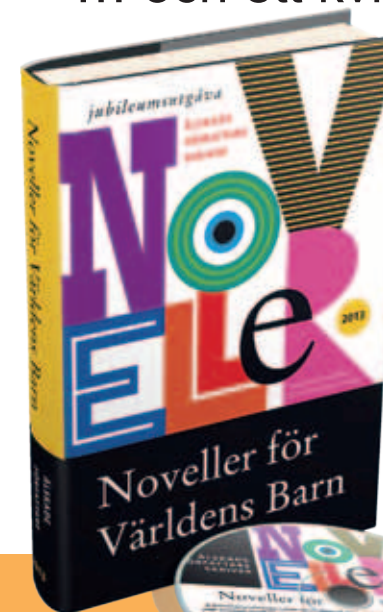
■ Anmäl dig till frivillig@varldensbarn.se och delta i insamlingen den 5 och 12 oktober. Vi berättar vad som händer i just

din kommun. Försök få med kollegerna på din arbetsplats och ge er ut och skramla. Kanske kan ni få tillåtelse att

göra det på arbetstid. Titta på den populära insamlingsgalan den 11 oktober då SVT visar reportage samt lottar ut fina

vinster till den som ringer in. Eller köp boken "Noveller för Världens Barn"! www.start.varldensbarn.se

Den perfekta julklappen! ... och ett kvitto på att du vill hjälpa



Noveller för Världens Barn är en bra möjlighet att köpa en fin julklapp till någon du tycker om, och samtidigt göra gott för utsatta barn runt om i världen.

Möt texter från ett tjugotal av våra mest älskade författare och kulturpersonligheter från olika genrer. Pär Lagerkvist, Kerstin Ekman, Jens Lapidus, Astrid Lindgren, Viveca Lärn, Leif GW Persson, Arne Dahl, Nour El-Refai, Sara Kadefors och många fler. Med varje bok följer en cd i Mp3-format.

Detta är den tionde novellsamlingen som säljs till förmån för Radiohjälpens insamling Världens Barn.

För varje bok går 100 kronor oavkortat till Världens Barn.

I år beställer du boken via hemsidan www.noveller.org och får den levererad till dig.

SE DEN MEDFÖLJANDE BILAGAN I DENNA TIDNING!



Världens Barn
Radiohjälp 90 1950-6

**Kalendern**

Läkarmissionens event och konserter.

Kjell Lönnå & Sundsvalls Kammarkör

- 12/10 Sköndal, Stockholm, Stora Sköndals kyrka kl 17.00
- 13/10 Sigtuna, Maria kyrka kl 16.00
- 9/11 Leksands kyrka kl 18.00
- 10/11 Hudiksvall, Rogsta kyrka kl 18.00



FOTO: ANNA HÄLLAMS, SCANPIX

Sånger För Livet & Uno Svenningsson

- 19/10 Sunne kyrka kl 16.00
- 20/10 Grangärde, Ludvika, Grangärde kyrka kl 17.00

Vocalsis och Nisse Bergman

- 25/10 Jönköping, KFUM/Ungdomens hus kl 18.00
- 26/10 Norrtälje, Pingstkyrkan kl 19.00
- 27/10 Alunda, Östhammar, Furuhöjdskyrkan kl 18.00
- 10/11 Billdal, Pingstkyrkan kl 11.00

Sånger För Livet & Janne Schaffer

- 16/11 Nyköping, Missionskyrkan kl 16.00
- 17/11 Julita, Katrineholm, Julita kyrka kl 17.00

Richard Niklasson och Nisse Bergman

- 23/11 Sala, Missionskyrkan kl 18.00
- 24/11 Kumla, Pingstkyrkan kl 10.00

Övriga konserter och samlingar

- 11/10 Brålanda, Vänersborg, dagsamling med Nisse Bergman i Smyrnakyrkan kl 08.00
- 17/11 Hallstahammar cafémöte med Roland Lundgren och Nisse Bergman i Baptistkyrkan kl 11.00

För uppdaterad kalender:
www.lakarmissionen.se

FOTO: LAKARMISSIONEN

Tack vare Mavis lilla företag klarar sig hennes familj bra.

En olycka gjorde Mavis till egen företagare

■ Mavis Mthembu i Margate, Sydafrika arbetade som hushållerska men skadade sin högra hand i en bussolycka och förlorade sitt jobb. Hon hade ingen utbildning men fyra barn att försörja. Hennes man arbetade visserligen, men familjen var beroende av hennes inkomst. När Mavis hörde talas om odlingskursen som Läkarmissionen stöder, tänkte hon att hon inte hade något att

förlora. Mavis anmälde sig och fick lära sig ekologisk odling och trots att hennes högra hand var obrukbar så fungerade det. Hon började med en mindre odling av morötter och sallad och hon fick avsättning för skörden. – Det kändes så bra att kunna tjäna lite pengar igen och jag märkte att det fanns en framtid i det här, berättar hon.

Förutom den första kursen ingår även stöd och

hjälp med odlingen och Mavis har fått hjälp, både med att expandera sin trädgård, och att bygga staket och en damm.

Nu ett par år senare, odlar hon avokado, gröna bönor, morötter, chili, grön peppar, sötpotatis, spenat med mera. Hon har även planterat fruktträd och blivit en person att räkna med i byn. Tack vare hennes lilla företag klarar sig familjen bra.

**Krysslösning augusti 2013**

Det har kommit önskemål från läsare att få facit på korsordet. Så här kommer det rätta svaret på korsordet i augusti 2013. Vinnarna hittar du på sidan 28 i detta nummer.

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

**I VIMLET...**

Det är inte ofta som vi har vimmelbilder i Svenska Journalen men den här bilden på Lennart Karlsson och hans fru vill vi ändå uppmärksamma. Den är ifrån en av Läkarmissionens konserter med kören Da Capo i Missionskyrkan i Bankeryd i våras. Lennart var läkare på Thembasjukhuset i Sydafrika i slutet av 1950-talet och Themba var Läkarmissionens allra första projekt. Pengarna från Läkarmissionen betydde mycket för sjukhuset som hade startat i en hydda men nu hade två rum. På några år kunde en mödravårdsavdelning, två kirurgavdelningar, en ny operations-sal och en röntgenavdelning öppnas. Dessutom fick sjukhuset en ambulans!

**Butikspersonal samlad på kickoff**

■ En måndag i början av september hölls en stor "kickoff" för personal och frivilliga i Läkarmissionens alla second hand-butiker. Tanken med dagen var att låta personal från de olika butikerna möta varandra och utbyta erfarenheter, men framförallt att presentera den nya manualen.

Där finns allt från butikdesign till brandsäkerhet och kundbemötande nedtecknat för att underlätta arbetet och se till att kunderna trivs. Ett nitiototal volontärer och anställda deltog från butikerna i Vällingby, Västerås, Arlanda stad och Södertälje.

"Det har varit en bra dag som visar att Läkarmissionen arbetar målmedvetet med sina butiker", säger Gen Östlund, frivilligarbetare i butiken i Vällingby.



Lennart Karlsson med sin fru.

Korsordsmiss i förra numret

■ Jag vill börja med att be om ursäkt för förra numrets korsord! Det saknades datum för när korsordet skulle vara inlämnat och därför har vi varit extra generösa detta nummer och dragit vinnarna så sent det bara går. Sen saknades också vinnarna från juni-krysset och det var starv från vår sida. Vinnarna har fått sina böcker på posten.

Se detta nummers korsordssida för uppgifter om vinnarna!

**Bli vän med Läkarmissionen på Facebook!**

■ Vi har drygt 4 700 vänner just nu, men blir hela tiden fler.

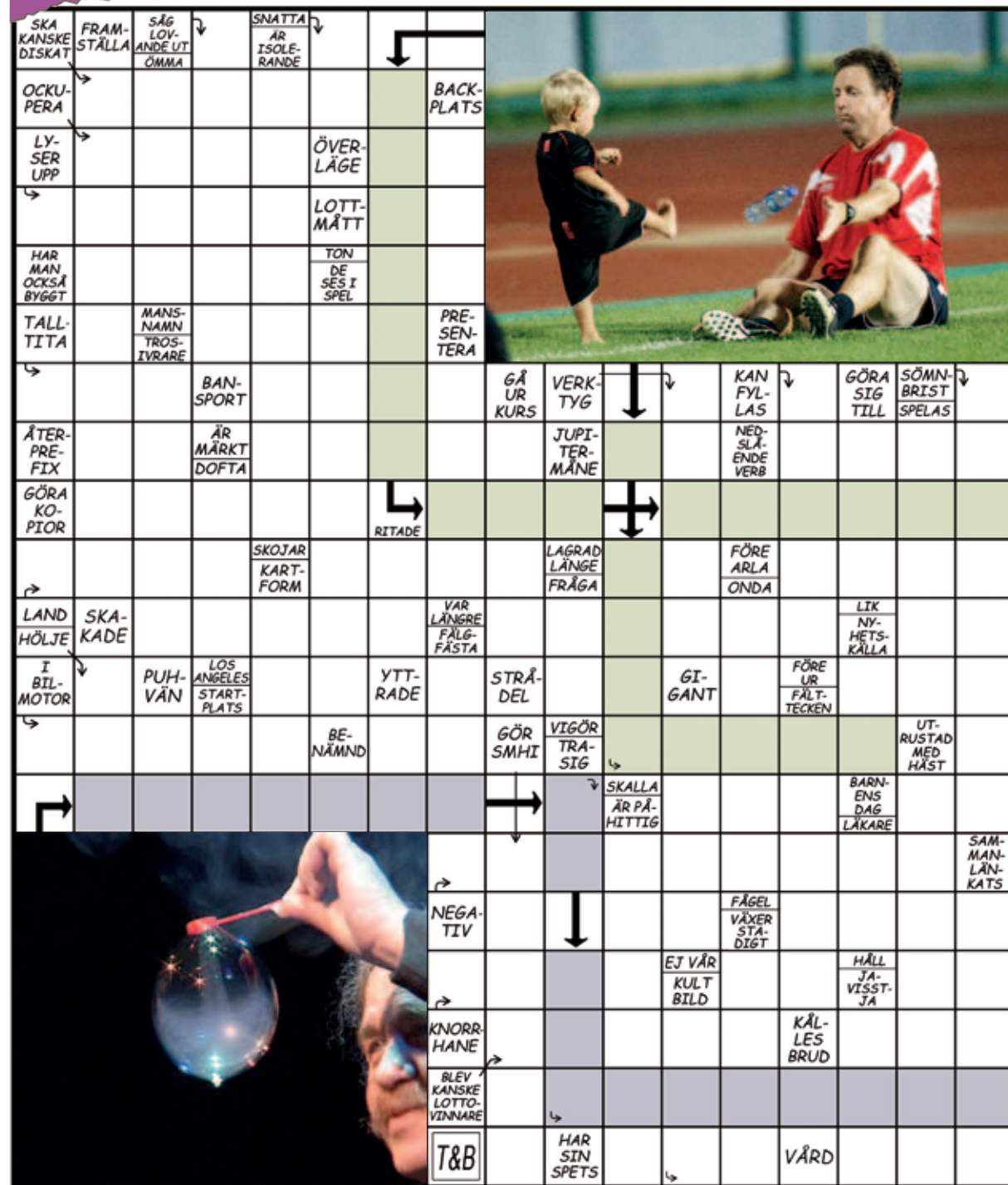


Här hittar du armbanden:
<http://www.hepnet.se/>

Vill du köpa armband?

■ Vi har fått en hel del telefonsamtal från människor som vill köpa armbanden som Valeria och hennes barnbarn Ida gör. Det finns en affär i Helsingborg som Ida lämnar in till när hon har armband över. Valeria hälsar

att det går bra att mejla henne på:
valeria_vando@hotmail.com. De gör armbanden när de har tid, och Ida går ju i skolan, men vid tid och intresse "pärlar" de gärna.



Konstruktion: Text & Bild Lars Fridestig

Grattis! Vinnare av "På flygande matta till Chiva" från junikrysset blev: Signe Mattsson, Näråker, Sven Andersson, Malmö och Ingrid Wallbom, Eskilstuna. Vinnare av "Ett kort uppehåll på vägen till Auschwitz" från augustikrysset blev: Marie Walfridsson, Läckeby, Inger Svedberg, Örebro och Birgitta Palmertz, Strängnäs.

Oktoberkrysset. Du behöver inte skicka in hela krysset! Fyll bara i tävlingskupongen här bredvid eller skriv svaren på ett vykort. Skicka till "Journalen-krysset oktober 2013", Swedmedia, 105 36 Stockholm. Senast den 28 oktober vill vi ha ditt svar.

Vinn en bok!

De tre först öppnade rätta lösningarna vinner Gustav Fridolins bok "Morfar skrev inga memoarer".



1. _____
 2. _____
 3. _____
 Namn: _____
 Adress: _____ Postadress: _____



Besök oss på Seniormässan

15 - 17 oktober 2013 • Stockholmsmässan i Älvsjö

Mässan för aktiva seniorer

Resor & Turism, Boende & Tjänster, Vård & Omsorg, Hälsa & Skönhet
Scen och seminarieprogram gå in på www.seniormassan.com



Öppettider:
 tis 10-16 ons 10-16 tors 10-16

Ett arrangemang av **numera** mässor



Märrabatt 40:-

Seniormässan 2013
 Stockholmsmässan 15 - 17 oktober

Klipp ur kupongen och lämna i kassan så betalar du endast 40:- (Ord. pris pensionär 80:-)



Märrabatt 40:-

Seniormässan 2013
 Stockholmsmässan 15 - 17 oktober

Klipp ur kupongen och lämna i kassan så betalar du endast 40:- (Ord. pris pensionär 80:-)

Atremi

Vill Du ge ut en bok?

Ring 0142-171 00
 E-posta info@atremi.se
 Läs mer på www.atremi.se *Eller skriv*

* Vi skräddarsyr tjänster utifrån Dina önskemål!
 * Vi hjälper Dig från manus till färdig bok!
 * Även små upplagor!

Atremi Axstad Södergård, 595 94 Mjölby

Följ med till **Boka online www.duvres.se**

ISRAEL

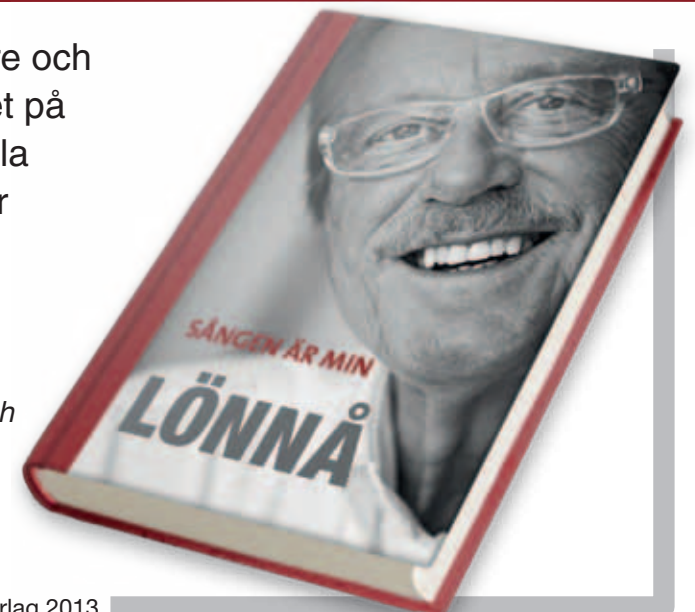
25/10 - 3/11 Israel från norr till söder med Daniel Viklund & Göran Duveskog Galileen - Jerusalem - Döda Havet - Eilat
 K-G Larsson: 5 - 15 okt. / Mikael Järlestrand & Göran Duveskog 16 - 25 febr.

STORA AFRIKARESAN Tid 2 - 16 febr
 med David & Toni Duveskog, Tanzania-Kenya,
 Nationalparken Ngorogorokratern, mission & bistånd, vildmark, äventyr
 Duveskogs Reseservice AB, Tel 0278-160 05. info@duvres.se

NY BOK OM ETT SJUNGANDE LIV!

Körledare, programledare, lärare och konstnär. Det finns många epitet på **Kjell Lönnå** som sjungit med hela svenska folket och som turnerar världen runt med sina körer.

KJELL berättar målände om livet, om succéer men också motgångar. Här finns profiler han samarbetat med, möten med påven, Hugo Alfvén m.fl. och artister som klingat i programmen. De 300 sidorna är rikt illustrerade.



249 kr
 inkl. moms

Accitryck Förlag 2013

Beställ här: 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 att ge föräldralösa barn i Sydafrika en ny familj, via Läkarmissionen.



RECEPTEN ÄR HÄMTADE UR "AL DENTE - ITALIENSK MAT PÅ RIKTIGT", NORSTEDTS.

FOTO: PATRIK CEDERMAN, FREDRIK JONSHULT

Paj med ricotta och ägg

4 små pajer

DET HÄR BEHÖVER DU:

Deg:

- 2 ½ dl vetemjöl
- 50 g kallt smör
- 1 nypa salt
- 1 ägg
- Ev 1 msk vatten

Fyllning:

- 4 msk riven parmesan
- 250 g ricotta
- 2 msk vispgrädd
- 4 gräslöksstrån
- 4 gröna eller vita sparrisar
- Salt och peppar

Garnering: 4 äggulor

SÅ HÄR GÖR DU:

- Sätt ugnen på 200 grader. Hacka samman mjöl, smör och salt till pajskalet. Blanda i ägget och arbeta samman till en deg. Är den för torr, håll i 1 msk kallt vatten.
- Tryck ut degen i fyra små pajformar som är 10-12 cm i diameter. Formarna bör ha tunn botten, gärna i teflon eller aluminium – i porslinsformar blir degen inte genomgräddad ordentligt. Täck med plastfolie och ställ kallt.
- Blanda parmesanosten med ricotta, grädd, finhackad gräslök samt salt och peppar. Smaka av.
- Skär bort den nedersta trådiga delen av sparrisen. Grön sparris kan användas hel, särskilt den djupfrysta. Skär

av topparna och spara dem. Skiva resten av sparrisen i cirka 2 mm tunna skivor och blanda ner i ricottasmeten. Fyll pajskalen med ricottasmeten. Grädda mitt i ugnen cirka 12 minuter. Kanterna ska bli gyllenbruna.

■ Lägg på en äggula per form medan pajerna fortfarande är varma. Gulorna kommer att stelna lite grann med hjälp av värmen. Vill man ha gulorna mer tillagade kan man ställa in pajerna i ugnen i ytterligare 30 sekunder. Dekorera med sparristopparna.



TIPS: Byt ut strömmingen mot 2 burkar sardiner i olja à 160 g. Häll av oljan, uteslut oljan när du steker sardinerna och gör i övrigt på samma sätt som med strömmingen.

Pasta med stekt strömming

4 portioner

DET HÄR BEHÖVER DU:

- 350 g pasta
- 400 g strömmingsfilé
- Cirka 3 msk + 2 msk olivolja
- ½ citron
- 1 vitlöksklyfta
- 20 kärnfria svarta oliver
- 1 msk kaporis
- 1 msk hackad bladpersilja
- ½ dl ströbröd eller gammalt vitt bröd i smulor
- Ev körsbärstomater till garnering
- Salt och peppar

SÅ HÄR GÖR DU:

- Koka pastan enligt förpackningens anvisningar.
- Stek strömmingsfiléerna

i cirka 3 msk av oljan. Stek strömmingen bara på köttsidan, den blir genomstekt fast du inte steker båda sidorna. Lägg fisken i en serverings-skål. Salta, peppra och håll över pressad citronsaft.

■ Skala vitlöken. Hacka vitlök, oliver och kaporis och blanda med persiljan. Strö hacket över strömmingen.

■ Stek ströbröd eller brödsmulor i resten av oljan i en liten stekpanna tills det blivit gyllenbrunt.

■ Ringla lite olivolja över den avrunna pastan och blanda med strömmingen. Strö över ströbrödet. Garnera gärna med lite mer oliver, kaporis, persilja och ett par körsbärstomater i klyftor.

Ugnsbakad zucchini

6 portioner som tillbehör, 3-4 portioner som huvudrätt

DET HÄR BEHÖVER DU:

- 3 zucchini
- 1 dl långkornigt ris
- 1 gul lök
- 2 msk + 1 msk olivolja
- 1 dl vatten
- 1 vitlöksklyfta
- 1 tsk hackad mynta
- 1 msk hackad bladpersilja
- Ev ½ röd chili
- 500 gr nötfärs
- 2 msk riven parmesan
- Salt och peppar

SÅ HÄR GÖR DU:

- Koka riset enligt förpackningens anvisningar. Sätt ugnen på 220 grader. Skala och finhacka löken. Fräs den i 2 msk olja tills den blir mjuk. Häll på vattnet och låt det koka bort. Låt löken svalna.
- Skala och finhacka vitlöken och blanda med örterna. Tillsätt eventuellt finhackad chili, det blir starkare smak om du behåller kärnorna.
- Blanda nötfärs, ris, lök, vitlöks- och örterblandningen, parmesan, salt och peppar.
- Dela zucchini på längden och skrapa ur kärnhusen med en sked. Salta och peppra zucchini, pensla med 1 msk olja. Fyll zucchinihalvorna med kött- och risblandningen.
- Grädda i ugnen i 20-25 minuter.



Ett skrik i natten

Det bultar på min dörr. Höga upprörda röster tränger in i mitt sovrum. Klockan är ett på natten och enbart månen lyser upp den svarta afrikanska natten. Jag befinner mig långt ifrån det som kallas civilisation. Utanför min dörr möter jag läkaren Senso. Han vill att jag ska köra honom och en kvinna till regionsjukhuset i området. Fem mil på dåliga vägar är inget att se fram emot. Speciellt inte mitt i natten där laglöshet och vildmark kan kräva ditt liv. Kvinnan kan inte föda fram sitt barn. Det är en svår komplikation. Genom den förfärliga traditionen av kvinnlig könsstympning är hennes underliv vanställt efter en infektion efter det smutsiga ingreppet.

Jag klär mig snabbt och tar med mig min vakt som skyddar mig med sin pilbåge. Senso tar försiktigt in kvinnan i bilen och den långa färden mot sjukhuset börjar. Varje gupp får kvinnan att stöna kraftigt av smärta. Senso vill att jag ska köra snabbare. Bilen studsar fram på den dåliga vägen. Det viktigaste nu är att se till att kvinnan inte förlorar medvetandet. Senso ställer många frågor. Han vill att kvinnan ska berätta om sitt liv. Plötsligt ropar Senso att jag ska stanna. Han genomför det ena upplivningsförsöket efter det andra. Han gråter och ropar ut sin ångest. Vi är så nära men ändå så långt ifrån. Efter den längsta halvtimmen i mitt liv, så ger Senso upp. Livet är slut. Mor och barn förlorade. Det finns bara tomhet kvar. Det blir knäpptyst i bilen.

Läkarmissionen arbetar idag i samma område med att ge unga flickor en möjlighet att undkomma den hemska traditionen med könsstympning. Det är ett beundransvärt arbete som genomförs av vår lokala partner i Kenya. Du är med och åstadkommer en långsiktig positiv förändring, där framtida kvinnor inte behöver riskera sina liv, utan kan växa upp i trygghet och respekt.

Johan Lilja

Direktor på Läkarmissionen



Läkarmissionen

- Sedan 1958 har Läkarmissionen arbetat för att förändra framtiden för utsatta människor. Vi förmedlar över hundra miljoner kronor till våra olika ändamål, främst 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.



Inlagd svamp

DET HÄR BEHÖVER DU:

- 2 kg blandad svamp, t ex kantareller, karljohan eller portabello
- ½ liter vatten
- ½ liter vitvinsvinäger
- 1 msk salt
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk hackad bladpersilja
- 1 msk hackad timjan
- 20 svartpepparkorn

SÅ HÄR GÖR DU:

- Sterilisera konserveringsburkar genom att låta dem stå i ugnen på 100 grader i 40 minuter.
- Rensa och dela svampen i mindre bitar. Koka upp vatten, vinäger och salt. Lägg i svampen och koka i 4 minuter. Det går bra att göra det i flera omgångar om all svamp inte får plats. Koka då i samma vatten- och vinägerblandning.
- Ta upp svampen ur vätskan och låt den torka 2 timmar på en kökshandduk.

■ Skala och hacka vitlöken. Varva svampen med vitlök, örter och pepparkorn. Fyll på med olivolja ut till kanten på burken.

■ Konservera genom att lägga en kökshandduk i botten av en gryta och ställ burkarna tätt bredvid varandra på handduken. Fyll grytan med vatten så det täcker burkarna. Koka upp vattnet och låt det småkoka i 40 minuter, vattnet ska vara 100 grader. Låt burkarna svalna i vattnet.



Jag känner mig inte stel i kroppen!

Helena Wihlborg lever ett aktivt liv men 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 och arbetar som undersköterska på ett äldreboende. På fritiden uppskattar hon ett aktivt liv och håller sig i form genom cykling och långa promenader. Som undersköterska blir det en del arbete i obekväma arbetsställningar, vilket gjorde att Helena ibland kunde känna sig stel och sliten i kroppen.

- Eftersom det är viktigt för mig att behålla min rörlighet i både arbete och 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.

ETT AV NORDENS
MEST ANVÄNDA KOSTTILLSKOTT

VitaePro® innehåller växtextrakterna Astaxanthin, Lutein och Zeaxanthin, C-, D- och E-vitamin samt viktiga omega 3-fettsyror. Samtliga ingredienser är från 100 % naturliga källor.

MUSKELFUNKTION

VitaePro® innehåller D-vitamin som bidrar till att bibehålla normal muskelfunktion.

BROSK

C-vitamin bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för broskets normala funktion, i till exempel leder.



– 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!

Stig Strand,
Världscupsegrare i slalom

Ja tack! Jag vill prova VitaePro i två månader för halva priset: 149kr

Därefter får jag en förpackning VitaePro® direkt hem i brevlådan varannan månad för 299 kr. Förpackningen täcker dagsbehovet för två månader. Ingen bindningstid eller uppsägningstid. Erbjudandet gäller endast nya kunder. Porto på 39kr tillkommer.

TEXTA TYDLIGT

Namn:

Adress:

Postnummer och ort:

Telefonnr:

Underskrift (av person över 18 år):

E-post: 134

Ja tack, jag önskar information och erbjudanden från VitaeLab och nära samarbetspartner per post, telefon, e-post och SMS. Jag kan enkelt avsäga mig framtida utskick genom att kontakta kundservice

VitaeLab
Nära Drottningarn 57, 451 31 Uddevalla
Postadress: VitaeLab, Box 426,
451 21 Uddevalla www.vitaelab.se
Kontakt: 0303 96 39
Mått nr: 8303 96 39

Svarspost
20516456
451 20 Uddevalla

VitaeLab AB

Frankeras ej!
VitaeLab AB
betalar portot

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

RING:
0771 – 21 07 00

Beställ online på:
www.vitaelab.se

VitaeLab