

# Öbacka BRUS



Mars 2015

**EXTRA TUNT NUMMER**

24 SIDOR

Tips och fakta om sjukdomar

Lättlästa böcker

*Japaniska konstformer*

**Baksidan: På gång**

Dagligverksamhetsandryenhetschef

# INNEHÅLL

- 3 Turer med kärnkraft
- 4 Humor
- 5-7 Japanska konstformer
- 8-9 Ordspråk & visdomsord
- 10-11 Katter
- 12-13 Vårfoton
- 14 Tips för den late
- 15 Tips i sjukdomstider
- 16 Två vanliga språkliga misstag
- 17-21 Lättlästa böcker
- 22-23 Daglig verksamhets andra nya enhetschef
- 24 Info från Franzén och Härnö Ved

# REDAKTIONEN

Emelie Pitkäkangas

Martin Risberg

Stina Palm



Hör av er om ni har något ni skulle vilja ha med i tidningen eller idéer om vad vi kan skriva om. Telefonnummer finns på baksidan.

## Redaktionen

Dessa personer har också bidragit med material i detta nummer:

Jonas Nordberg, Daniel Bäckström,  
Hanna Löfgren, Malin Stenberg.

**FRANZÉN**  
gruppen



## Three Mile Island

Vi börjar 28 mars 1979 i Three Mile Island (Harrisburg), i USA, där ett misstag i underhållsarbetet i reaktor nummer 2 ledde till härdsador. En mycket hög temperatur utvecklades och reaktorn började knappt att smälta. Reaktor 2 smälte nästan ned fullständigt, med temperaturer över 2500 grader. Trots det så blev det radioaktiva utsläppet begränsat och reaktor 1 hålles fortfarande i drift.

## Tjernobył

Tjernobył var ett av världens största kärnkraftverk, men i april 1986 erfor kärnkraftverket två stora explosioner och reaktor 4 kollapsade. Brandmän och personal försökte släcka branden. Helikoptrar fyllde sedan den skadade reaktorn med olika kemikalier och därefter inneslöt reaktorn i en sarkofag. Tjernobyłkatastrofen fick ett otal offer, personal och brandmän som dog av radioaktiviteten. Tjernobył blev känd tack vare den radioaktiva strålning som spreds med vindarna till bl a Sverige.

## Ignalina

Ignalina kärnkraftverk i Litauen liknade Tjernobył i design och storlek. Enligt överenskommelse stängdes enhet 1 i december 2004 i utbyte mot medlemskap i EU. Ignalina stod för ungefär 70% av Litauens elförsörjning. EU erbjöd omkring 820 miljoner euro i avvecklingsstöd. Man hade därtill hittat spår av radioaktivitet och tungmetaller, i den intilliggande sjön Druksiai. Man kunde inte heller tillvarata radioaktivt spill och avfall. En folkomröstning hölls 2008, men kärnkraftsförespråkarna nådde inte tillräckliga 50%. Enhet 2 stängdes december 2009.

## Fukushima

11 mars 2011 slog en tsunami till mot reaktorerna i Fukushima, Japan. 3 reaktorer försrördes inom loppet av några dagar. Med några dagars fördröjning exploderade vissa reaktorer och det blev rökutveckling. Man har konstaterat radioaktivitet i luften och vattnet. Omkring 300 000 personer evakuerades, men mest till följd av tsunamin. Myndigheter befarar hög cancerrisk för befolkningen. Det var den största kärnkraftskatastrofen sedan Tjernobył (Ukraina).

## Omröstning om kärnkraft

I Sverige hölls omröstning om kärnkraftsfrågan 1980 i en uppgörelse mellan S, C och V där linje 2 vann, vilket innebar att Barsebäck i Skåne skulle avvecklas. Barsebäck togs ur drift 1999 respektive 2005 och rivs 2020. Avvecklingen beräknas bli dyr – 4,3 miljarder kronor. Efter nedmonteringen kommer bränslet och reaktorn slutförvaras i berg rum under Forsmark.

I Sverige kan man konstatera att inga större förändringar skett i kärnkraftsdebatten trots de händelser och olyckor som skett internationellt. Ett av kruxen är att södra Sverige är starkt beroende av kärnkraft i sin elförsörjning. Samtidigt drivs norra Sverige av vattenkraftverk, och kruxet där är om vattenkraften är lika bra eller sämre som generator.

TEXT: Jonas Nordberg

Källor: Wikipedia och Kvällsposten

<http://www.skrattportalen.se>

En tysk en rysk och Bellman skulle tävla om vem som hade störst båt. Då sa tysken: – Min båt är så stor att brevbäraren måste cykla för att dela ut posten. Ryssen sa att hans båt var så stor att brevbäraren måste åka bil för att dela ut posten.

– Det är väl ingenting, sa Bellman. Min båt är så stor att kocken måste åka ubåt för att se om soppan är klar.

Det var en gång en tysk, en norsk, piloten och Bellman som var ombord på ett flygplan när det plötsligt blev något fel. Planet var på väg att störta, så alla var tvungna att hoppa ut från det – men det fanns bara 3 fallskärmar. Då sa Bellman till piloten:

– Du kan ta min.

Piloten sa tack, och hoppade glad och lättad ut med den. De andra blev väldigt förvånade:

– Varför gav du bort fallskärmen??

– Ta det lungt, sa Bellman. – Jag gav bara bort ryggsäcken.

Bellman var på restaurang och beställde in en pizza. Servitören frågade om han skulle dela pizzen i fyra bitar eller åtta.

– Ta fyra, sa Bellman. – Jag orkar nog inte åtta.

Bellman och en rysk och en tysk skulle tävla om vem som kunde simma 100 meter. Tysken började och simmade 10 meter, sedan drunknade han. Sen kom ryssen, han simmade 30 meter och drunknade. Då var det Bellmans tur. Han simmade 90 meter och sa:

– Ähh, jag är trött. Jag simmar tillbaks!

## Haiku

Haiku är ett japanskt versmått som har 17 stavelser enligt det här mönstret:

5 stavelser

7 stavelser

5 stavelser

En haiku bör innehålla någonting om en årstid. Den bör också vara indelad i två hälfter.

Exempel på en haiku:

Våren är så skön  
växterna vaknar till liv  
naturen blir grön

Löven krattas ju  
Igelkotten i högen  
vill vakna tryggt nu

## Tangram

Tangram är sju geometriska figurer, alltid samma, som kan sättas ihop till otaliga figurer.

Bitarna är:

- » 2 stora trianglar
- » 1 mellanstor triangel
- » 2 små trianglar
- » 1 liten kvadrat
- » 1 litet parallelogram

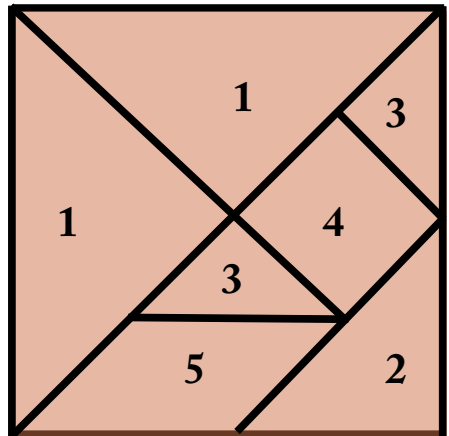
Alla bitarna måste ingå i figuren.

# Japanska konstformer

**som  
spridit  
sig  
över  
världen**

TEXT, TANGRAM OCH FOTO: Stina Palm

ILLUSTRATION: Daniel Bäckström



*Om tangrammet ligger i en kartong/låg låda när man köper det kan det se ut så här.*

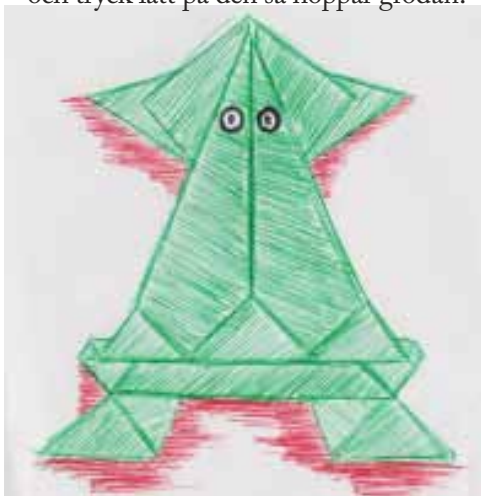


## Origami

Origami är pappersvinkningskonst som kan göras med papper, helst fyrkantigt, eller t.ex. sedlar. Även kineser brukar kunna vara duktiga på origami, men det har också spridit sig över världen.

### Hoppande groda

1. Ta ett papper som är dubbelt så långt som brett. Vik det vågrätt.
2. Vik kryss ena vägen och mittlinjer andra vägen.
2. Vik vänstra fyrkantens övre och nedre sida mot mitten. Gör likadant på andra sidan.
3. Vik 4 trianglar, de kommer att skapa fram och bakben. Frambenens vikning ska vara i linje med fyrkantens övre sidor. Bakbenen viks ut på halva nederdelen ungefär.
4. Vänd på pappret och vik in sidorna så att de bildar ryggraden.
5. Vik in båda flikarna i fickorna.
6. Vik en liten bit av bakkdelen dubbel och tryck lätt på den så hoppar grodan.

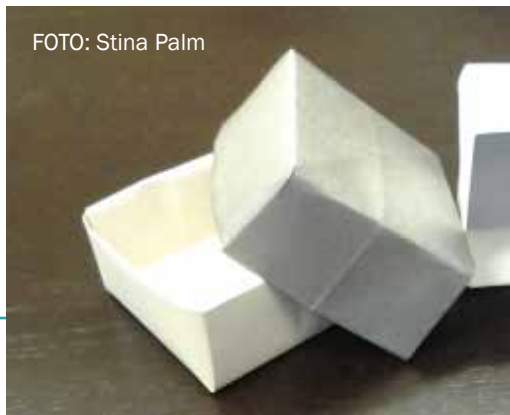


### Låda

1. Utgå från ett fyrkantigt papper. Lägg askens utsida nedåt. Vik vågrätt, lodrätt och diagonalt åt båda håll för att markera ut mitten.
- 2-3. Vik in hörnen mot mitten och vänd pappret med askens utsida uppåt.
4. Vrid pappret ett kvarts varv. Vik in sidorna mot mitten.
5. Vik in kortsidorna mot mitten.
6. Vik ut allt utom två hörn.
7. Vik upp höger och vänster kant.
8. Vik upp ena sidan samtidigt som du trycker in flikarna mellan lådans botten och kanter.
9. Vik över för att få en färgad botten. Tryck ner i botten.
10. Gör motsvarande med den sista sidan.

Om du vill ha ett lock till asken gör du asken av ett papper som har  $\frac{1}{2}$  cm kortare sidor.

FOTO: Stina Palm



## Manga

Manga (betyder ungefär ”fria bilder”) och är det japanska ordet för tecknade serier. Ibland ser man därför också uttrycken manhua – kinesisk manga, och manhwa – sydkoreansk manga.

I Europa och Nordamerika menas serier som är gjorda i Japan.

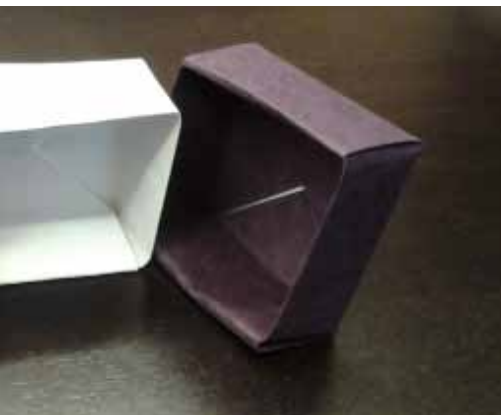
Världens första mangafigur heter Shiawase Pansu.

De mest kända serierna i Sverige är tv-serierna Sailor Moon (1996-1997 och 2000-2001) och Pokémon (2005-2007).

De japanska serierna har sedan år 2000 också inspirerat europeiska och nordamerikanska serieskapare.

Typiskt för manga är de ljusa partierna i ögonen som symboliserar ljus, stora ögon, liten mun, stort hår, smal haka.

Källor: Wikipedia och <http://mangatjejnerna.bloggplatsen.se/sida-2/>



# ORDSPRÅK & VISDOMSORD

"Du behöver inte bekräftelse från andra för att veta att du är värdefull.

Du behöver bara öppna ögonen och se vem du verkligen är!"

– Okänd

"Sök inte efter lyckan, den bor redan i ditt hjärta."

– Okänd

"Se.

Inse.

Det finns ingenting som du inte kan göra."

– Okänd

"Allt är möjligt.

Endast du sätter gränserna."

– Okänd

"Livet kan vara krokigt, men aldrig utan mening."

– Okänd

"Också ett långt liv är för kort för att man ska ägna tid åt det som varit."

– Lennart Nilsson

"Många människor blir stressade av att behöva skaffa mer pengar, för att ha råd att ta det lugnare."

– Otto Ludwig

"Man har alltid tid till det man vill göra."

– Julius Lange

"Erfarenhet är inte vad som händer oss, utan vad vi gör av det som händer oss."

– Aldous Huxley



"Livet består inte utav att vänta ut stormarna.

Det handlar om att lära sig dansa i regnet."

– Anonym

"Bedöm inte varje enskild dag efter den skörd du skördar, utan utifrån de frön du planterar."

– Robert L. Stevenson

"Om du alltid säger "vi får se", händer det aldrig någonting."

– Nalle Puh

"Det största misstag vi gör i livet är att leva i konstant rädsla för att vi kommer att göra ett."

– John C. Maxwell

"Den som säger att det är omöjligt ska inte avbryta den som håller på att göra det."

– Kinesiskt ordspråk

"Om du tittar på menyn innan du tittar på servitrisen har du börjat bli gammal."

– Okänd

"Livet är som en chokladask, du vet aldrig vad du får."

– Forrest Gump

"Mod är ofta brist på kunskap, medan feghet i många fall är baserad på god information."

– Peter Ustinov

"Alla letar efter sätt att ändra världen, men nästan ingen letar efter sätt att ändra på sig själv."

– Leo Tolstoy

SAMMANSTÄLLT AV: Martin Risberg

# Ta hand om dina katter

TEXT OCH FOTO: Hanna Löfgren

## Kastrering

I mars börjar katterna bli könsmogna. Då kan de börja slåss med varandra, rymma iväg och göra honor med barn. För att förhindra många olägenheter, bör man kastrera katterna.

Då tar man kontakt med en veterinärklinik och bokar in en tid. En kastrering är en enkel operation. Man skär bort "bollarna" på katterna efter att först ha snört av blodet till dem. Katten är sövd under operationen och vaknar några timmar efteråt. Den bör sedan ta det lugnt några dagar.

Klinikerna har ofta kastreringskampanjer, då det under en period kan vara lite billigare att kastrera sin katt. Man kan även kastrera honkatter. Det tar längre tid och man tar bort hela livmodern på katten. En kastrerad katt blir ofta lite slöare. Det tar lång tid för katten att få bort hela könsdriften, och den försvinner kanske aldrig helt, men en kastrering kan ändå vara en billig livförsäkring för katten, eftersom många katter annars rymmer över vägar och blir överkörda.

Annat som är bra att tänka på: Vid sövningen får katten först lugnande medel som kan göra att katten kräks. Det är därför bra att katten har så tom mage som möjligt innan operationen.

## Sommarkatter

I mars och fram över sommaren är det många som vill ta hand om en ny, gullig kattunge. Sommaren går och till hösten lämnar man sommarstället, men tar kanske inte alltid med sig katten tillbaka till stan. Katter är inte gjorda för ett ensamt vildmarksliv och kan få svårt att klara sig ute. Det kan också hända att katten blir så förvildad att den inte kommer när man kallar på den.

Då får man ha tålamod, sätta ut mat och försiktigt få katten att känna igen sina ägare igen. Det kan gå bra!

## Chip-märkning

Man brukar chipmärka katter för att polisen lättare ska kunna hitta rätt katt och känna igen en upphittad katt. Då för man in en ett avlångt mikrochips under huden på katten. Det gör inte ont och kan utföras utan sövning. Sedan har polisen en stor scanner som visar kattens ID-nummer då man för den över kattens chip.

I många kattklubbar är märkning av katten obligatoriskt för medlemskap. Veterinären fyller i ett registreringsskort som skickas till kattklubben. Efter några veckor får djurägaren en bekräftelse från kattklubben på att djuret är registrerat. Ett nytt kattliv kan börja!



## Kloklippning

Att klippa klorna på katten regelbundet är bra, annars kan klorna bli så långa att de växer in i kattens trampdyna, vilket gör mycket ont på katten. Man klipper med en vanlig nagelklippare, en klo i taget och så att man ser den genomskinliga klon med den röda pulpan. Man klipper rakt av men inte så att det börjar blöda. Om det börjar blöda kan man använda lite Nelex som stoppar blodet.



## Pälsvård

En katt bör kammas och borstas regelbundet, annars kan den få tovor i pälsen som kan vara smärtsamt att klippa bort. Då får veterinären raka och klippa igenom tovorerna. Katten kan behöva sövas innan ”operationen”.

## Kost, motion, stimulans

En katt bör inte vara för tjock. Fetma på djur kan ge diabetes precis som hos människor. Man bör ge lika mycket varje dag, inga rester och extragåvor. Det är också viktigt att katten får regelbunden motion och något att göra för hjärnan. Leksaker, en katt- eller hundkompis och att lära katten olika tricks kan vara bra. Följer ni de här råden kan ni er katt få ett långt liv. En katt kan bli 20 år gammal!

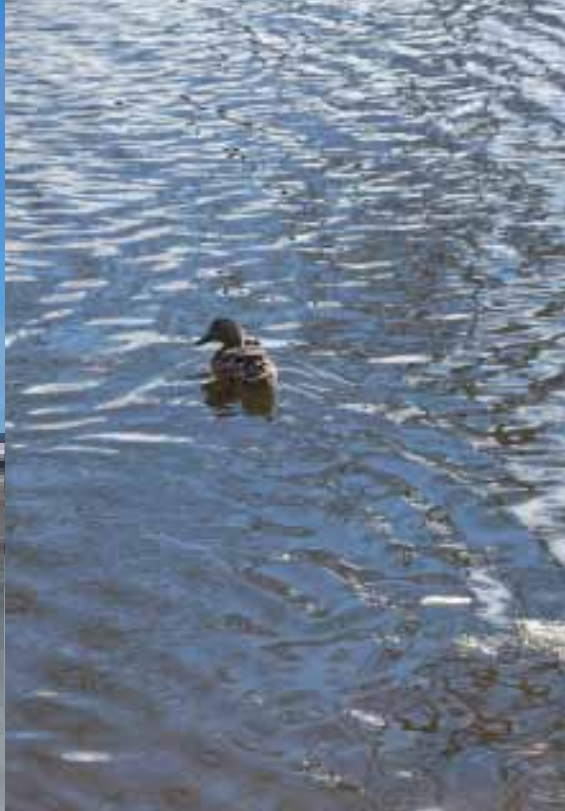




# Vårtecken genom Malinskameralins

FOTO: Malin Stenberg







# Några tips för den late

SAMMANSTÄLLT AV: Martin Risberg

- » Istället för att alltid strunta i livets allvar så motivera dig att få det gjort. Den som skjuter på allt står själv still.
- » Konversera med vänner och anhöriga om vilken sits du befinner dig i. På så sätt uppstår det en cirkulation.
- » Motivera dig själv att göra det möjligt och se möjligheter. Ta kontroll över din situation.
- » Klargör att saker och ting skall genomföras och att det går.
- » Om du inte ser slutet på något så fördela det i mindre portioner. Jobba dig successivt framåt på banan.
- » Ställ dig själv frågan om det är möjligt eller inte.
- » Allt kan inte göras på en gång, portionera dina projekt i mindre bitar.
- » Lägga upp en taktik för det du vill uppnå.
- » Koncentrera dig på det du känner är viktigt och angeläget. Om det inte är det absoluta så är du i alla fall igång.
- » Starta inte upp något du inte förstår.
- » Prioritera och var konsekvent.
- » Tagga dig själv och gör det möjligt, inte tvärtom.
- » Inse att du bara är en människa och respektera det.
- » Begränsa arbetet till det väsentliga.
- » Att ta initiativ ligger i den mänskliga naturen.
- » Var snäll mot dig själv. Framgång kommer till den som lyssnar.



wallala.deviantart.com



# Tips i sjukdomstider

## Förkylning och magsjuka



**Både förkylning och magsjuka kan förebyggas genom enkla åtgärder. Extra noggrannhet behövs under vissa tider på året, medan de flesta råden kan användas året runt.**

Att vara noga med hygien är ju alltid ett bra tips för att hålla sig frisk. Tvätta händerna ofta och noga.

Handsprit råder det delade meningar om. Vissa menar att man ska använda det, andra säger att det gör oss överdrivet känsliga för bakterier. Om du inte använder det till händerna kan du sprita av dörrhandtag, kranar och andra saker som många brukar ta i.

Var mycket utomhus! Frisk luft och motion sägs öka motståndskraften mot sjukdomar, dessutom kommer man ju inte lika mycket i kontakt med andras bakterier utomhus.

En bra och varierad kost är nödvändigt för att få i oss alla ämnen som håller kroppen och immunförsvaret igång.

Att sova hjälper immunförsvaret att hålla oss friska. Reparationer i kroppen utförs när vi sover för att många andra verksamheter i kroppen ligger nere då.

Under röt månaden i juli är livsmedel extra känsliga. De kanske inte håller lika länge som övriga tider på året och inte ens till bäst föredatomet.

Det är extra viktigt att inte lämna matvaror framme för länge. T. ex. kan slarv med kyckling leda till salmonella och sjukhusvistelse. Många matvaror kan man lukta eller smaka på för att veta att de är fräscha.

Att hetta upp maten ordentligt är viktigt för att inte bakterier ska överleva.

## Två vanliga språkliga misstag

TEXT: Stina Palm

Något som många har svårt med är när orden **de** eller **dem** ska användas. Antingen används ordet dom i båda fallen, eller också används ordet dem felaktigt. Att inte skriva ut ordet det utan istället skriva de förekommer också, men även det blir fel och svårtolkat.

**De:** de personer som gör något.

**Dem:** de personer som de gör det åt.

*Särskrivning är vanligt idag och kommer från det flitiga användandet av engelska, där många fler ord ska särskrivvas än i svenskan. Men särskrivningar i svenskan gör ofta att ord och meningar får helt fel innebörd.*

### Några exempel

<b>Kassamedarbetare:</b> personal i en kassa.	<b>Kassa medarbetare:</b> dålig personal.
<b>Renkorv:</b> korv av kött från ren.	<b>Ren korv:</b> korv som blivit tvättad.
<b>Rökfritt:</b> tobaksrökning förbjuden.	<b>Rök fritt:</b> Tillåtet att röka.
<b>Stekt kycklinglever:</b> stekt lever från kyckling.	<b>Stekt kyckling lever:</b> en stekt kyckling är vid liv.

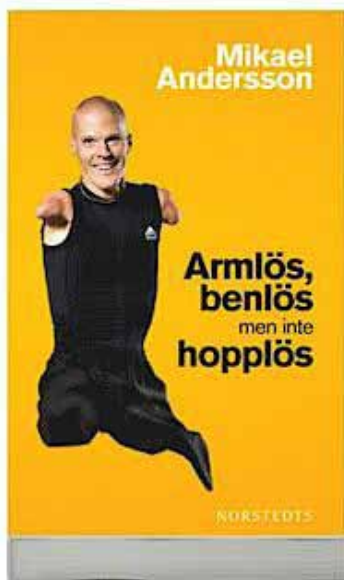
# BERÄTTELSE OM ETT LIV UTAN ARMAR OCH BEN

TEXT: Stina Palm

Mikael Andersson berättar om sitt liv utan armar och ben. Han har med tålamod och egna lösningar kommit långt i livet.

Armarna och benen saknas på grund av att hans mamma under några få dagar i graviditetens början, när de utvecklas, kom i kontakt med ett gift för växter.

Med mycket vilja och egna lösningar har han lärt sig att göra det mesta själv och nu åker han runt i sin anpassade bil och föreläser, ensam. Den här boken är just berättelsen om hur han gick från att på institution till att vara självständig och hyllad föreläsare.



## Stina om boken

Mikael är en duktig berättare både som föreläsare och författare. Språket är enkelt, intressant och roligt.

Jag har känt till Mikael i några år, men jag blir lika imponerad fortfarande av hans lösningar på alla situationer han berättar om i boken.

# Zombiedjur: Spökkattens hämnd

Författare: Sam Hay

TEXT: Emelie Hardeljung Pitkäkangas

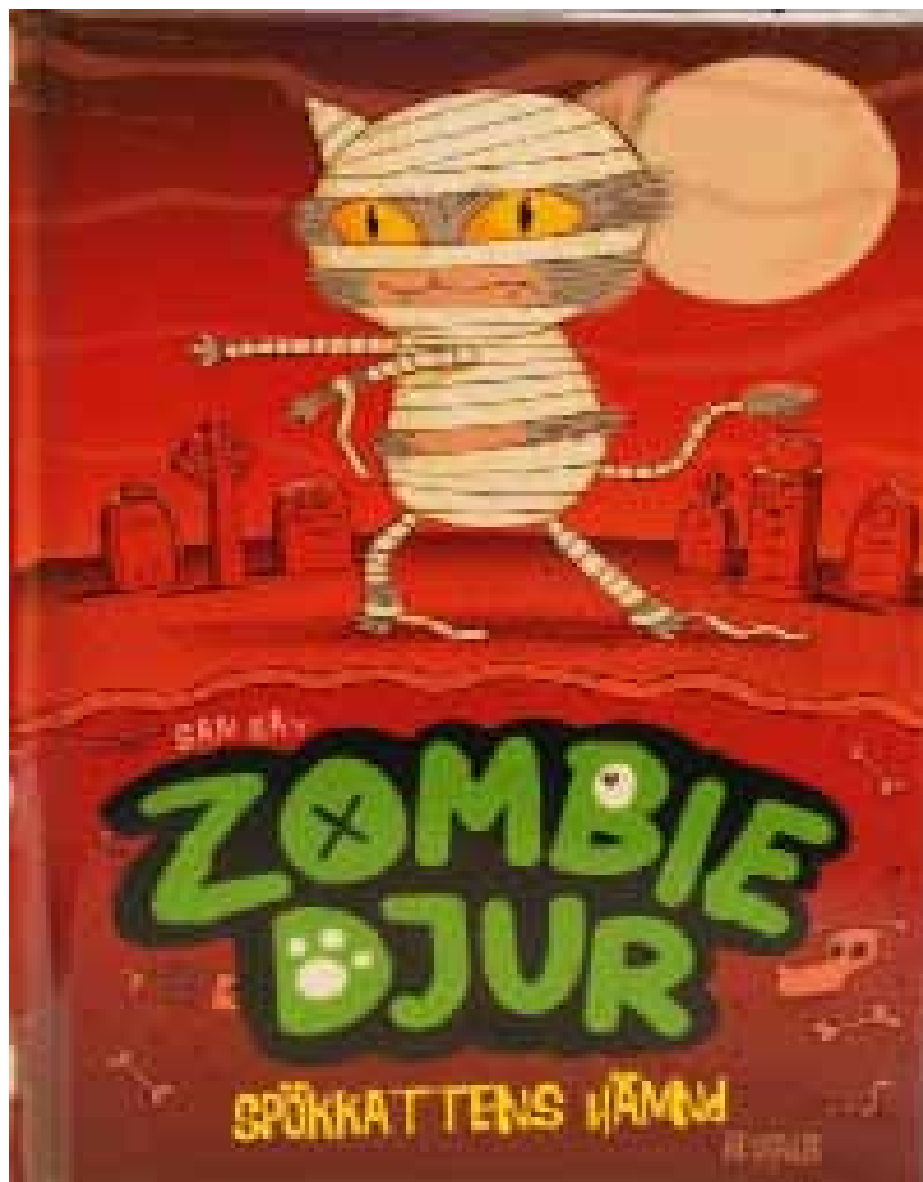
FOTO: Stina Palm

Spökkattens hämnd är del 2 i serien Zombiedjur. Boken handlar om en pojke som heter Joe som önskar sig ett husdjur av Anubisamulletten. Han får inget husdjur, i stället blir han de odöda djurens beskyddare.

I denna bok så får Joe också hjälpa den odöda katten Tassan. Tassan vill ha hjälp med att rädda sin syster Tussan från mopsvalpen Bonsai.

## **Emelie om boken**

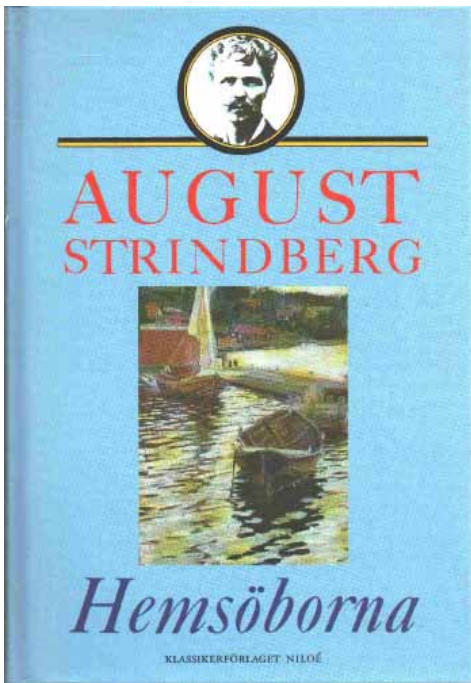
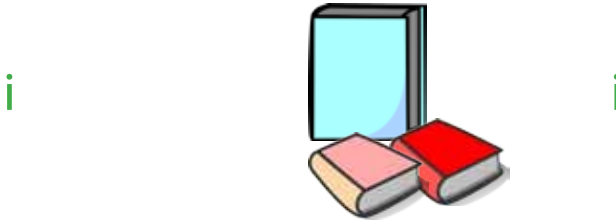
Boken är lättläst med mycket bilder. Jag tycker den här boken är rolig. Jag skrattade när jag läste den. Jag blev lite ledsen när jag läste om Tassans öde.



## LÄTTLÄSTA KLASSIKER

AV: Stina Palm

Fler lättlästa klassiker och andra lättlästa böcker hittar du på [www.bokus.com](http://www.bokus.com)



### **HEMSÖBORNA** av August Strindberg

Livet på Hemsö med Carlsson och madam Flod.

August Strindbergs mustiga berättelse om livet i Stockholms skärgård kring sekelskiftet 1900 är en älskad klassiker. Lär känna drängen Carlsson och änkan Flod, var med på deras giftermål och upplev skratt och mödor bland Hemsöborna och livet på gården på ön Hemsö.





## **ROMEO OCH JULIA** av Matteo Bandello

En berättelse om kärlek starkare än döden. Den äldsta berättelsen om Romeo och Julia som Matteo Bandello skrev på 1500-talet.

William Shakespeare har gjort denna kärlekssaga känd över hela världen genom sin pjäs Romeo och Julia.

## **KEJSARN AV PORTUGALLIEN** av Selma Lagerlöf

En vacker och sorglig berättelse om Jans kärlek till sin dotter Klara Fina. När Klara Fina blir tvungen att resa till Stockholm blir Jans saknad för svår. Han älskar sin dotter så mycket att han blir galen.







**Senast sedda film:** "A Royal affair" med Mads Mikkelsen.

**Senast lästa bok:** "Så tänkte jag. Politik och dramatik" av Ingvar Carlsson f d statsminister.

**Bästa tv-programmet:** Kalle Moraeus, vad heter det nu, musikkvällar från Orsa. ("Moraeus med mera" reds. anm.)

**Vad skulle du göra om du var statsminister för en dag?**

Det var svårt att prioritera men jag tror jag skulle göra i ordning ett lärlingssystem liknande Tysklands, där man har en mer given struktur för att få färdiga hantverkare som kan gå ut i arbetslivet. I Sverige har många svårt att få en lärlingsplats trots att man påbörjat en hant-

verksutbildning i ett bristyrke, p g a svårigheten att hitta en lärlingsplats.

Och kanske ändra fördelningspolitiken enligt modell Norge, låta glesbygden leva!

**Vad är positivt med Ångermanland?**

Den otroligt vackra naturen där det är nära till allt, havet, sjöar och vattendrag m.m. De korta nätterna om sommaren och (förhoppningsvis) snö på vintrarna... Det är nära till alla sportaktiviteter.

**Vad är negativt med Ångermanland?**

På det mänskliga planet; ibland brist på nytänkande och rädsla för nya insikter och visioner. På det geografiska planet; det är långt till storstan och till kontinenten och till dom svenska fjällen.

## PÅ GÅNG och PÅMINNELSER

### Interna förrådet på Franzén

Beställningsblankett finns på Franzéngruppens hemsida:  
[www.franzengruppen.se](http://www.franzengruppen.se) > Interna förrådet.

Enbart för kommunens verksamhet.

### Franzéngruppens loppis

Ändrade öppettider. Nya tiderna är måndag-torsdag 10-14, fredag stängt.

### Utställning på biblioteket

27/5-9/6. Vernissage vid lunchtid. Mer info kommer.

Daniel Bäckström, Karin Larsson och Ronny Östman ställer ut.

### Härnö ved har klädloppis

Fiskaregatan 11.

Klädloppisen har öppet torsdagar 10-14.

”Vedens” öppettider är måndag-fredag 8-15.

