

Öbacka BRUS

Mars 2017

**Två
boktips!**



TVILLINGAR

Litchi och rambutan

PAPPER OCH STYGN

KORVETTEN

Härnösandsprofiler förr och nu

INNEHÅLL

- 3 Små fakta
- 4-5 Ett Finland i rörelse
- 6-7 Tvillingar
- 8 Stamning
- 9 Lättläst
- 10-11 Härnösandsprofiler
- 12-13 Humor
- 14-15 En tur till Sälsten i februari
- 16 Drakträdet
- 17 Autism- och Aspergerföreningen i Härnösand
- 18-19 Papper och Stygn
- 20-21 Korvetten
- 22-23 Exotiska frukter del 1
- 24-25 Vargbröder - Havets fångar
- 26 Kaffe med Rån
- 27 Profiler
- 28 Kontaktuppgifter

REDAKTIONEN

Emelie Pitkäkangas



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

PAPPER OCH STYGN

Dessa personer har också bidragit med material i detta nummer:

Jonas Nordberg, Malin Stenberg, Camilla Andersson, Hanna Löfgren, Charlotte Björk.

Landskapsdjur

Landskapsdjur röstades fram av en jury med WWF:s generalsekreterare som ordförande och H. M. Konungen som hedersledamot. De offentliggjordes på en presskonferens i konserthuset år 1988.

Statisk elektricitet

Fenomenet uppkommer då två föremåls ytor åtskiljs, efter att ha varit i kontakt med varandra.

Elektronerna dras med olika kraft till olika material. Uppladdningen blir större när två föremål gnids mot varandra, därför att kontaktytan då ökar.

Statisk elektricitet har hög spänning men låg ström, så den är inte farlig.

En del människor är mer statiska än andra, liksom olika material. Ballonger, plast, hår, WCT-tyg - som är gjort av PET-flaskor (plast) - är statiska.

Kyla (torrhet) gör också att statisk elektricitet lättare uppstår. Det finns sätt att bryta statisk elektricitet.

Varför rostas rostfritt?

Den svenska översättningen för stainless steel, rostfritt stål, är en sanning med modifikation.

Stainless betyder fläckfritt och syftar på att svart rost, sådant rost som sätter sig i materialet och som inte ens går att slipa bort, inte uppstår.

Brunrost kan däremot uppstå, men det kan man få bort med ganska enkla metoder eller medel.





ETT FINLAND I RÖRELSE

TEXT: Jonas Nordberg

Historik

Finland är mest känd för tonsättaren Jean Sibelius, Tove Janssons Mumintroll och Väinö Linnas "Okänd Soldat".

Finland är från Sveriges synpunkt känd sedan medeltiden. Vid det laget hade Sverige gjort räder mot Ryssland och under 1250-talet kolonialiserades Finland av svenska medborgare. Flera kyrkor byggdes därefter och man fick välja egen biskop. I takt med att jord började plöjas alltmer så blev man nyrik och riksdrotsen Bo Jonsson blev 1374 störste jordägare med alla födgerier i Finland i ägo. Svenskarna grundade bl a Åbo och Viborg. Flera fort uppfördes mot ryska gränsen, vilka ibland försvarades.

Senare under 1550-tal grundlades Åbo akademi, samt under 1640-talet Helsingfors. Finlands historia kännetecknas av konflikter mellan Sverige och Ryssland om territoriet, inte ett århundrade utan krigshändelser. Så sent som 1808 överrumplades svenska armén i södra Finland av den ryska armén och man gick i försvarsställning i norra delarna av Finland. Mot sommaren blev striderna intensiva och de flesta stridsslagen vanns av den svenska armén. Trots detta så tvingades den svenska armén till reträtt mot norra Sverige och 1809 så stred man vid Umeå (Hörnefors, Sävar och Ratan).

De svenska förlusterna blev stora, men fred med Ryssland proklamerades, och sedemera så fick den svenska kungen

Gustav IV Adolf avgå. Finland gick förlorat till Ryssland. Bernadotte fick sedemera ersätta den svenske kungen.

Ryssland ockuperade Finland, men vid första världskrigets slut avsattes tsaren under den ryska revolutionen och den finska riksdagen lade en förfrågan om självstyre till dåvarande omtumlande Ryssland. Ett folkkommission godkände Finlands självstyre och 1917 röstade majoriteten för en finsk autonomi i Finlands riksdag. Socialdemokraterna röstade emot och bara månaderna efter bröt det finska inbördeskriget ut mellan röda garden och "den vita armén" i Finland. Den röda fraktionen höll i huvudsak södra Finland medan den vita armén förskansat sig i norra Finland. Striderna blev oväntat hårda och man stred i Karelen, Tammerfors och slutligen några månader senare i Helsingfors mot en tysk division under hårt motstånd. Många röda krigsfångar bestraffades med avrättning, men även den röda armén gjorde sig skyldig till krigsbrott.

Politik

Det nuvarande Finland väljer president och riksdag. Riksdagen väljer regering som i Finland kallas för "statsrådet". Finlands president väljs för en period av 6 år. Presidenten utnämner statsministern och deltar i regeringssammanträden. Enligt praxis har presidenten mer en rådgivande funktion. Exempelvis under senaste vintern så uttalade presidenten

Öbackabrus

negativ inför den finska riksdagen rörande den stora invandringen till Finland förra året. Cirka 30 000 immigranter hade då flytt och sökt visum i Finland (i jämförelse hade Sverige fått 160 000 immigranter). Nuvarande president heter Sauli Niinistö. Mest berömd finsk president lär vara Uhro Kekkonen, som satt under perioden 1958-1982. I Sverige störs man ibland av att ledarskap är ”inaktivt”, vilket kan härledas till presidenterna i Norden, som en typ av bromskloss.

Regeringen i Finland måste ha bred majoritet i riksdagen och idag sitter Centerpartiet, Sannfinländarna och det moderata Samlingspartiet i regeringen. Det är samtidigt de tre största partierna i Finland av idag. Rent historiskt har Centerpartiet fått fler röster i modern tid. Kommunistpartiet har samtidigt fått mindre röstsstöd. I opposition i riksdagen finns socialdemokraterna, ett relativt stort miljöparti (Gröna förbundet), Svenska Folkpartiet samt ett mindre kristdemokratiskt parti.

Riksdagen kallas i modersmål för ”Eduskunta” och har 200 medlemmar. Det är centerns Juha Sipilä som är statsminister i Finland idag. Riksdagen har i enlighet med regeringen majoritetsregel mindre att säga till om i politiken. Svenska Folkpartiet är svenskspråkiga och utgör cirka 5 % av valkåren. Både Socialdemokraterna och Samlingspartiet har dock svenska förbund. I enlighet med författningen översätts alla riksdagsdokument även till svenska. Sannfinländarna är ett parti för finsk enighet och samling och beskrivs ofta som finländskt populistiskt. Förra statsministern var Stubb från Samlingspartiet.

Ekonomi

Finlands ekonomi hade lägre produktionsökning än Norge och Danmark under 60-

70- och 80-talet, men arbetslösheten var låg ända fram till början av 90-talet. Då sjönk produktionen drastiskt och man fick 18% arbetslöshet. I och med Rysslands demokratisering så steg dock produktionen sedan med 3-4% ända fram till finanskrisen 2008. Telekomföretaget Nokia bidrog med upp till 4% av BNP och 20% av exporten. I och med finanskrisen så sjönk aktien på Nokia med hela 90% och 2013 sålde Nokia mobiltelefonenheten till Microsoft.

Finanskrisen slog hårt mot Finland och negativ eller låg BNP-tillväxt kännetecknar Finland av idag. Idag är arbetslösheten ca 9,5%, i nivå med Västernorrlands arbetslöshet (Sveriges ligger på ca 7,6%). Utrikeshandeln domineras av Ryssland, Sverige och Tyskland. I och med EU:s livsmedelsembargo till Ryssland så kan det ha påverkat handeln i Finland negativt. 2002 anslöt sig Finland till Euron och fram till finanskrisen var tillväxten ganska hög. Finland behöver kanske konsumera mer, samtidigt som man investerar, vilket kanske skett de gånger tidigare då tillväxten varit positiv.

Finlands regering har pga den ekonomiska utvecklingen skurit ner semestern för offentliganställda och förlängd arbetsbetstid, samt att biståndet skurits ned, liksom fallet varit i Sverige. Förra året steg produktionen med ca 0,5 %, samtidigt som Sveriges tillväxt var 4,1%, man talar i Finland om recession.

De decennier som gått så har Finland alltmer blivit ett ”Suomi”, samtidigt som den finska armén får agera på egen hand. Mycket tyder även på att Sverige utvecklat ett ”Finland”, men mycket händer för övrigt i Norden. Finland i år firar 100 år av självständighet!

Öbackabrus

Varje år föds ca 3000 tvillingar i Sverige, det är ca 14 av 1000 födslar. Totalt finns ca 150 000 st.

Tvillingar är intressanta i studiesyfte. Till exempel: Hur påverkar helt olika uppväxtmiljö i olika delar av världen enäggstvillingars likhet och band?

Enäggstvillingar

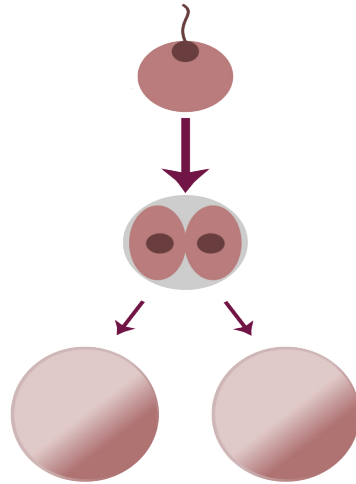
En spermie befruktar ett ägg, som delar sig och ger upphov till två embryon, tvillingar. De båda barnen har samma arvs massa och blir helt lika genetiskt. De har alltid samma kön. Enäggstvillingar är perfekta donatorer till varandra eftersom de har samma arvsanlag, samma blodgrupp etc. 3 av 10 tvillingar i Sverige är enäggstvillingar, alltså ungefär 900 personer. Andelen enäggstvillingar är densamma över hela världen, 4 av 1000.

Eftersom de är genetiskt lika har de väldigt mycket gemensamt på alla plan. De tänker ofta väldigt lika, är ofta varandras bästa vänner och gör allt tillsammans, åtminstone i perioder. Sen är det ju praktiskt ibland att kunna lura folk.



Friidrottarna Jenny och Susanna Kallur. Jenny är 4 minuter äldre.

ENÄGGS- OCH TVÅÄGGS- TVILLINGAR



Enäggstvillingar har gemensam moderkaka

TEXT: Stina Palm

SVARTVITA FOTON: Ivar Palm

KÄLLOR: trygghansa.se, wikipedia.se, dubb-lanyheter.se, Gösta Palm, norska dokumentären "Tvillingasystrar".



Hockeyspelarna Henrik och Joel Lundqvist. Henrik är 40 minuter äldre.

Öbackabrus

"Storebror" Alf till vänster på alla bilderna



1 år



Förstaklassare



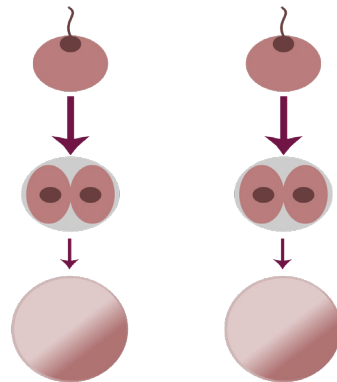
Tonåringar

Tvåäggstvillingar

Två ägg blir befruktade av två olika spermier vid samma tillfälle. Tvåäggstvillingar är genetiskt inte mer lika varandra än vanliga syskon, d.v.s. de kan ha samma eller olika kön precis som andra syskon. Tvillingpar med en flicka och en pojke är alltid tvåäggstvillingar.

Min pappa Gösta är tvåäggstvilling, 20 minuter yngre än Alf. Jag tycker att de är väldigt olika. Men pappa reflekterar över att de är lika på så sätt att de växte upp och gick i skolan vid exakt samma tidpunkt och upplevde alla nya saker tillsammans. De har därför mycket mer gemensamt än andra syskon.

7 av 10 tvillingar, ungefär 2100 personer, i Sverige är tvåäggstvillingar.



Varsin moderkaka

Mer information

Det finns mycket information om tvillingar. Siamesiska tvillingar, spegeltvillingar etc. Läs gärna mer på sidorna i källförteckningen.

Stamning – ett vanligt talfel

Stamning är svårigheter att få fram orden rätt, trots att man vet vad man vill säga. Det kan vara blockeringar eller upprepningar av ljud, stavelser eller ord. Många har problem med att starta talet.

Ofta stammar man mer på vissa ljud och ord. Ibland är stamningen förknippad med muskelspänning eller medrörelser, särskilt i käke, mun och ögon.

Cirka 1 procent av den vuxna befolkningen stammar och det är fler män än kvinnor. Stamning börjar oftast i 2-5 års ålder, men försvinner igen. Om man stammar i ungdomsåren är det troligt att man gör det även som vuxen. Många lär sig att leva med stamningen och upplever att problemet minskar med åren.

Vad beror stamning på?

De flesta är överens om att stamningens uppkomst och utveckling beror på flera olika saker.

Stamning kan till viss del ärvas. Forskningen tyder på att grundorsaken till stamning ligger i hur hjärnan och nerverna samarbetar. Hjärnans styrning av talet kan vara instabil, vilket ger en tendens till avbrott i talet.

Psykologiska och sociala faktorer, till exempel den stammande personens och omgivningens reaktioner, kan påverka stamningens utveckling. Personer som stammar är inte mer nervösa än andra människor. Men stamning kan framkalla nervositet i vissa talsituationer.

Problemen kan även uppkomma efter psykologiska trauman, alltså när en person varit med om något psykiskt jobbigt.

Stamningen är oberäknelig

Man stammar inte hela tiden. Plötsligt stammar man och lika plötsligt kan talet flyta igen. Stamningen varierar ofta i perioder. Man stammar oftast inte när man sjunger, talar i kör eller pratar för sig själv. Stamningen kan också öka när man till exempel ska tala i telefon eller börja prata när det är ens tur.

Stamning kan skapa en talrädsla och osäkerhet i vissa situationer. Det kan leda till att man undviker situationer som känns obehagliga, exempelvis att ringa telefonsamtal, tala inför människor eller handla över disk.

Stamning kan leda till att man undviker att prata och därmed uppfattas som blyg och tystlåten. Några döljer det också genom att byta ut vissa ord eller undvika talsituationer. Det finns personer som går igenom större delen av livet utan att någon har uppmärksammat problemet.

Stamning upplevs mycket olika från person till person. Den obehagliga känslan av att plötsligt tappa kontrollen över sitt tal kan vara svår att beskriva. Många tänker ständigt på stamningen, medan andra är mindre bekymrade. Några stammar lite men upplever det ändå som ett stort problem. Andra pratar på och stammar utan att känna större problem.

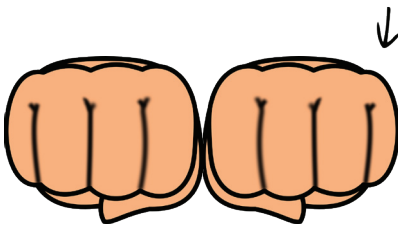
Dagar i månaden

TEXT: Stina Palm

Att hålla reda på hur många dagar respektive månad har är inte alltid så lätt. Här är två knep.

Ramsa

Tretti dagar har november, april, juni och september
februari tju'åtta allén
alla de övriga trettioen.



Räkneknep

Sätt dina knutna händer med tummarna mot varandra.
Börja räkna från knogen på vänster lillfinger (pilen).

I groparna är det 30 dagar - utom i februari.
På knogarna är det 31 dagar.

Februari skiljer sig ju från de andra månaderna. Oftast har februari 28 dagar, men vart fjärde år har den 29 dagar. De åren kallas skottår. Förra året var skottår, så nu dröjer det tre år.

Lillfingret = Januari (31)

Grop = Februari (28/29)

Ringfingret = Mars (31)

Grop = April (30)

Långfingret = Maj (31)

Grop = Juni (30)

Pekfingret = Juli (31)

Pekfingret = Augusti (31)

Grop = September (30)

Långfingret = Oktober (31)

Grop = November (30)

Ringfingret = December (31)

Tummarna är invikta i handflatan och syns inte. De ska inte räknas.

Öbackabrus

HÄRNÖSANDSPROFILER FÖRR OCH NU

TEXT: Stina Palm

KÄLLOR: yippieharnosand.se/nummer/yippie-6-7-2016/,
allehanda.se

Frans Michael Franzén. Poet och kyrkoman, biskop i Härnösand från 1834. Skrev många psalmer. Den mest kända är Bereden väg för herran.

Bengt "Zamora" Nyholm. Fotbollsmålvakt. Smeknamnet fick han efter en förebild.

Bertil Malmberg. Han fick stol nr 18 i Svenska Akademien 1953. Hans självbiografiska bok "Åke och hans värld" filmades av Allan Edwall. Bertil Malmberg-sällskapet bildades år 2000.

Alfhild Agrell. Har ett eget sällskap med säte i Härnösand. Mest känd som dramatiker, framgångsrik på 1880-talet. Hennes pjäs "Räddad" spelades till exempel på Dramaten många fler gånger än Strindberg. Alfhild Agrell var radikal och förespråkade jämlikhet mellan könen.

Bo Holmberg (S). Gick från kommun och landsting till civilministerpost 1982-1988. Senare landshövding i Södermanlands län. Utrikesminister Anna Lindhs make.

Ludvig "Lubbe" Nordström. Har i sina böcker gjort Härnösand känt under namnet Öbacka. Gjorde radioreportageserien Lort-Sverige 1938. Serien chockade landet men skapade också en sanitär väckelse. Ludvig Nordström-sällskapet i Härnösand delar bland annat ut priser i hans namn.

Bengt Lindström. Mannen som inte väjer för häftiga färger och stora ytor. Y:et vid Midlanda flygplats är välkänt. Lindström i lite mindre format finns på många ställen i Härnösand, bland annat i Lindström-rummet på Murberget.



Franzén.



Malmberg.



Agrell.



Holmberg.



Nordström.

Öbackabrus

Thorbjörn Fälldin. Den i en ålder av 90 år nyligen avlidne före centerpartistiske statsministern gav begreppet landsfader ett ansikte. Ena dagen stod han bland ubåtar i Karlskrona och nästa dag bland fåren hemma i Ramvik. Lugnt, tryggt och långsamt svarade han på journalisternas frågor eller på Olof Palmes angrepp.

Eva Goës (MP). Är fortfarande verksam i den miljöpartistiska internationella rörelsen och i viss mån på lokal nivå. Som mest känd i Sverige var hon när hon som ett av två språkrör tog in Miljöpartiet i riksdagen 1988.

Jessika Gedin. Mest känd som programledare i SVT:s bokprogram Babel och som mångårig trendletare i radioprogrammet Spanarna. Men hon har också drivit bokförlag och hjälpt sin mamma Lena Fries-Gedin att översätta Harry Potter-böcker.

Anette Norberg. Gav oss några oförglömliga TV-ögonblick när hennes lag vann OS-guld i curling både 2008 och 2012. Hon har också en massa andra medaljer och är Sveriges bästa curlingspelare genom tiderna. Efter ett uppehåll satsar hon nu på att nå OS 2018 i den nya grenen mixed dubbel.

Henrik ”Elvis” Åberg. Artist som slog igenom när han vann TV4s Sikta mot stjärnorna 1995 med låten Blue Hawaii.

Lars T Johansson. Skådespelare, artist, allsångsledare m.m. Han tog Helen Sjöholm under sina vingar. Som skådespelare har han bland annat synts i ”Vildhussen” i Döda fallet och i ”Tre kärlekar” på Ålsta folkhögskola i Fränsta.

Elias Sehlstedt, poet. Gullan Bornemark, kompositör och musikpedagog. Stig Wallin, 5i12-rörelsens grundare. Anders Jonas Ångström, fysiker och astronom. Sven Vallmark, journalist. Jean Börlin, koreograf och dansare. Thorstein Bergman, vissångare. Stig Ossian Ericson, skådespelare. Hertha Hillfon, keramiker.



Fälldin.



Goës.



Gedin



Norberg



Sehlstedt.

Öbackabrus

<http://roliga-skamt.se>

- Ursäkta, det är en hörapparat i min soppa?!
- VAAAAAAAA???



En man kommer in på en restaurang och beställer en fisk.

Kyparen kommer förbi och frågar “Nå, vad tycker du om vår restaurang?”

Mannen: “Jag önskar jag hade gått förbi tidigare”

Kyparen: “Hehe, hur kan det komma sig?”

Mannen: “Då hade er fisk kanske varit fräsch.”

En ung man stod inne i baren och sa “Inte för att skryta, men jag har varit med alla tjejer från kvarteret. Om man alltså bortser från min mor och syster.”

Kyparen lutade sig fram till honom och sa: “Vi har täckt in hela kvarteret tillsammans.”



- Ursäkta, vad är det i soppan?
- Det tror jag inte du vill veta...

– Ursäkta, men det ligger en vigselring i min soppa?

– Det måste vara kockens så säg till om du också hittar hans finger!

Öbackabrus

SAMMANSTÄLLNING: Stina Palm

Ursäkta, men det är en skalbagge i min soppa?!

– Det var ju märkligt! Det brukar ju vara en fluga.



– Denna omelett är oätlig...

– Oj, vi har ju gjort omeletter sen du blev född..

– Varför i hela fridens namn serveras de först nu?

– Ursäkta, dricker du?

– Nej, det gör jag inte.

– Det var ju bra. Jag hade ändå inte tänkt mig ge dricks...



– Hur länge har du varit anställd här som kypare?

– Det här är faktiskt min första dag.

– Okej, men då var det inte du som tog emot min beställning.



– Ursäkta, men min kopp har spruckit.

– Den kommer inte gå sönder. Det betyder bara att kaffet är starkt!!





En tur till Sälsten i februari

TEXT OCH FOTO: Malin Stenberg

Jag och min kompis tog en promenad tillsammans med hunden Ville en gråmulen dag. Även sådana dagar är värda att fotografera.



Öbackabrus

DRAGON TREE (DRAKTRÄDET)

TEXT: Camilla Andersson

KÄLLA: Youtube

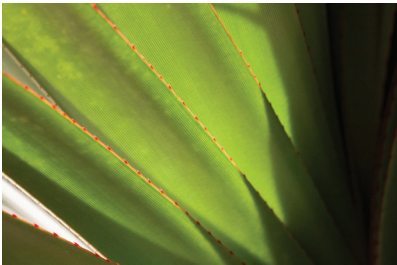
Drakträdet växer bland annat på Kanarieöarna, Kap Verdeöarna och Madeira. Det blommar mellan juli och september och blir upp till 20 meter högt.

Barken är silvergrå och slät. Om stammen skadas så sipprar det fram blodröd harts, drakblod.

Harts används bland annat för att färga marmor och en viss typ av fernissa, som används till fioler.



FOTO: J Davis Rorer <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>



AUTISM- OCH ASPERGERFÖRENINGEN I HÄRNÖSAND

TEXT: Hanna Löfgren

Autism- och aspergerföreningen i Härnösand är en lokalförening som hör till Autism- och aspergerförbundet, som är riksorganisationen!

Härnösands förening är öppen för alla som har aspergers syndrom eller övriga autismliknande tillstånd. Vi träffas någon gång i månaden och har styrelsemöten.

Lite av vad vi har gjort under året 2016:

- Vi har haft påsk- och julpyssel.
- Vi har haft minigolfkvällar.
- Badat på relaxen.
- Gjort en utflykt till Klubbsjön.
- Vi har gått på ett trevligt föredrag om aspergers syndrom.

Det ni skulle kunna göra som medlemmar är att hitta på saker som passar för aspergare att jobba med; till exempel jobba i en affär eller med djur.

Vi brukar hålla till på "Gula Villan", längst in i sjukhusparken på baksidan av sjukhuset i Härnösand.

Programmet återkommer vi med på vår hemsida

<http://autism-vasternorrland.se>

Jag hoppas att vi syns någon gång!



AUTISM & ASPERGER
FÖRENINGEN

VÄSTERNORRLAND

Sedan nyår är gamla Franzéngruppen delad och flyttad. Här kommer en liten rundtur.

PAPPER OCH STYGN

Gånsviksvägen 4,
bottenplan



Stora medierummet, med flera datorarbetsplatser. Det ligger till höger innanför entrén mot Willy's.

Interna förrådet finns i mitten, i ett stort öppet rum. Ingång från långsidan.



TEXT: Stina Palm

Foto: Stina Palm,
Charlotte Björk

Här finns: Media, Textil & Hantverk med butik, Interna Förrådet, Företagsplatser (Elisabeth Gisselman och Daniel Åkerlund).

Textil & Hantverk finns
direkt till vänster innanför
entrén mot Willy's.



Butiken finns i
textilgruppens lokal.

Öbackabrus

Korvetten

**Varvsgatan 16, ingången
mellan Damascus och
Husqvarna**

**Här finns:
Servicegrupperna samt
Snicken**

FOTO: Charlotte Ämting



**Deltagarantalet är bra precis
samma på de två olika
arbetsplatserna.**



Öbackabrus



Exotiska frukter del 1

Litchi och rambutan kommer från samma växtfamilj, Sapindaceae (Kinesträdsväxter), har liknande smak och ser väldigt lika ut inuti. Det som inte syns på bilderna är den mandelstora kärnan i mitten. Men trots deras likheter, är de här frukterna ganska olika när det gäller smak och nyttighet.

Litchi

Litchi är den populäraste av frukterna. Den växer på vintergröna träd som kan sträcka sig så högt som över 30 meter. Den exotiska frukten kommer ursprungligen från Kina, men finns nu i nästan alla länder i Sydostasien. Du kan känna igen litchi på dess röd-oranga skal, plus att de är knottriga.

Fördelarna med litchi är många, vilket inte är förvånande för en frukt vars namn betyder "gåva för lojalt liv." Litchi är rik på kostfiber, hjälper dig att hålla din matsmältning väl fungerande. Den här superfrukten gör inte bara underverk för din matsmältning, den hjälper även till att hålla alla ben i tiptopform, allt tack vare dess överflöd av fosfor, magnesium, zink och koppar. Dessa mineraler är kända för att stärka ben själva, men de hjälper också till att öka effektiviteten av D-vitamin. Att konsumera tillräckligt med D-vitamin är inte så lätt, och många av oss är har brist av det här vitaminet, men det är avgörande när det gäller att bygga starka ben såväl som upptaget av kalcium.

KÄLLOR: greenblender.com, Wikipedia, ewerman.se

Som om du behövde ytterligare en anledning att lägga till den här smakrika godsaken till din kost, så är litchi riklig på C-vitamin, stärker ditt immunförsvar och skyddar din kropp.

Men det kanske viktigaste näringsämnet oligonol har flera antioxidanter och antiinfluensaviruseffekter, som skyddar celler, hjälper till att minska trötthet och förbättra uthålligheten, underlätta viktnedgång och hämma kollagenasenzymet och därför främja hudhälsa.



Öbackabrus

Rambutan

Frukten hör hemma i Malaysia och Indonesien. Träden som de växer på är inte i närheten av lika höga som de som lichi härrör från, de blir endast cirka 10-20 fot (3-6 meter) höga.

Skalet på rambutan är något tjockare, vilket gör den svårare att skala. Dess kött är något fastare och inte lika sött som litchi.

Rambutan innehåller inte polyfenol, oligonol, men de kallas inte superfrukt för intet! Liksom litchi, har rambutan många näringsmässiga fördelar och innehåller en uppsjö av vitaminer och mineraler. Rambutan innehåller lite mer kalorier än litchi,

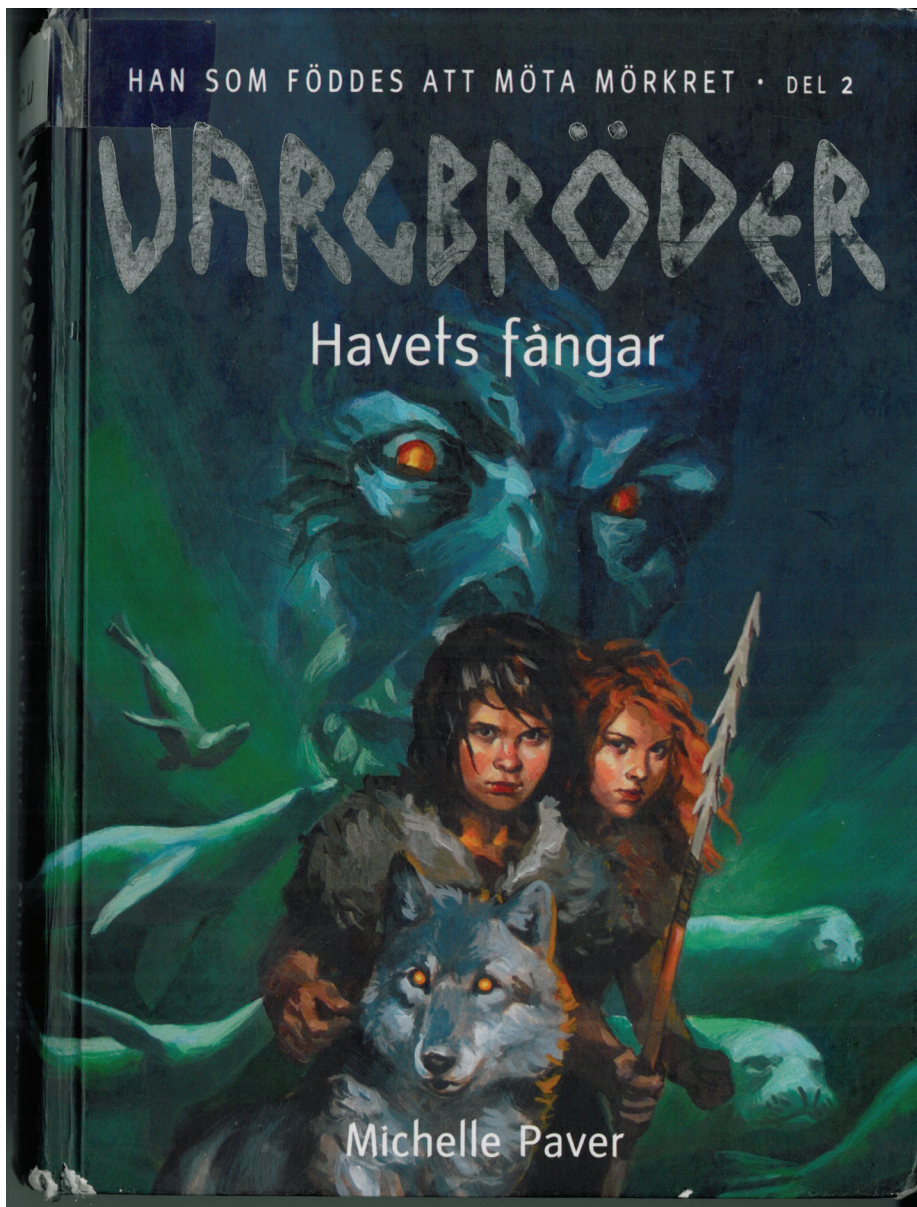
men den väger upp det genom sitt fiberinnehåll. Med 3 gram på 100 mot ett i litchi är rambutan garanterad att stilla ditt sötsug och hålla magen nöjd. Det är också rik på C-vitamin, 100 gram innehåller 40% av ditt dagliga rekommenderade intag. Rambutan är också en utmärkt järnkälla.

Ur näringssynpunkt är litchi ett något hälsosammare val, innehåller färre kalorier, fler fördelar, som superingrediensen oligonol. Med detta sagt, är rambutan fortfarande ett bra komplement till en hälsosam kost. Plus att den är sött och god.

TEXT: Stina Palm



Öbackabrus



Öbackabrus

”Vargbröder – Havets fångar är den andra boken i serien Han som föddes att möta mörkret, som berättar historien om Toraks äventyr i Storskogen och bortom den, och om hans uppdrag att besegra Själ-Slukarna.”

I den här boken måste Torak hitta ett botemedel mot en hemsk sjukdom som finns i Storskogen. Klanerna i Storskogen får sjukdomen en efter en. Dom får tjocka honungsfärgade sårskorpor, dom sliter även av sig håret på huvudet så dom får stora kala blodiga fläckar och utslag. Vissa av dom som får sjukdom blir så galna att dom tar livet av sig.

Torak tillhör Vargklanen men har fått flytta till Korpklanen efter att hans pappa dött.

När Torak får höra om sjukdomen så rymmer han från Korpklanen i jakten på botemedlet och hans tjejkompis Renn börjar leta efter honom, tills hon stöter på Ulv som hjälper henne hitta Torak.

Toraks resa har fört han till Sälöarna där det sägs finnas ett botemedel, men han är jagad av tokorosser. Tokorosserna gör allt för att ta död på Torak.

I första boken så fick Torak en bror i form av en varg som han döpte till Ulv. Ulv bestämde sig för att han ville vara hos andra vargar, så han hittade en flock han fick flytta till. Torak saknar Ulv så ibland ylar han efter honom, att han ska komma.

Övriga böcker i serien ”Han som föddes att möta mörkret” av Michelle Paver

Vargbröder

Demonernas port

Jagad av klanerna

Ondskans schaman

Vålnadernas berg



Michelle Paver

TEXT: Emelie Hardeljung Pitkäkangas



Om författaren

Catharina Ingelman-Sundberg har skrivit en lång rad historiska romaner. Hon har även gett ut flera populärvetenskapliga böcker i historia och år 1999 tilldelades hon Widdingpriset, årets svenska författare av historiska romaner och populärhistoria.

Efter lång tid som journalist på Svenska Dagbladet satsar hon numera heltid på sitt författarskap. Hösten 2012 utkommer "Kaffe med rån" där en helt ny grupp kriminella introduceras för läsarna - pensionärsligan!

Kaffe med Rån

"Kaffe med rån" är första boken i serien om Pensionärsligan. De andra är "Låna är silver, rån är guld" och "Rån och inga visor".

Märtha, Snillet, Krattan, Stina och Anna-Greta är boende på servicehuset Diamanten som hela tiden ska spara pengar vilket gör att maten är dålig och dom får ingen motion. Dom tycker att fängelse låter som ett bättre alternativ.

Märtha får en snilleblix. De ska givetvis begå ett brott och se till att de blir dömda. Någon typ av ekonomisk brottslighet, en liten kupp av något slag.

Med rollatorerna i högsta hugg tar gänget in på lyxhotell där det finns gott om förmögna gäster. Men givetvis går inte allt som planerat och äventyret börjar ta fart.

Min åsikt

Lättläst och rolig.

TEXT: Charlotte Björk

ENHETSCHEF GRUPPBOENDEN

Namn: Annika Vestman

Födelseår: 1979

Bor: Härnösand

Familj: Make och tre barn -
7, 11, 12 år gamla. Katt.

Stjärntecken: Lejon

Befattning/arbetsuppgifter: Enhetschef för 6 gruppboheter, började i oktober 2016.

Arbetsplats: Omsorgen om funktionshindrade (Guldsmeden).

Mellan vilka år har du arbetat i kommunen?
Från 2005.

Tidigare arbetsplats(er): Har jobbat som sjuksköterska på sjukhus i Umeå och Tromsø (Nordnorge). Har sedan 2005 jobbat som sjuksköterska på flera arbetsplatser inom äldreomsorgen Härnösands kommun. Senast som Samordnare för hemsjukvården.

Vad är bra med jobbet? Väldigt duktiga medarbetare och fantastiska brukare jag möter i mitt jobb. Arbetet är väldigt varierande och jag tycker om att jobba med och för människor.

Vad är mindre bra med jobbet? Ibland kan det vara svårt att få till det bästa för alla i alla situationer. Det kan kännas trist.

Favorit-/drömresmål: Har nyligen varit i Florida, det var helt fantastiskt! Åker gärna fler gånger till USA.

Favoriträtt och -dryck: Tycker om nästan all mat. Ostar, kött, skaldjur, pizza.

Fritidsintressen: Det blir mycket idrott på fritiden. Är ledare för skidåkande barn i Bondsjöhöjdens IK. Åker även en



del längdskidor på egen hand och går på gruppträning. Följer med på våra barns träningar och tävlingar/matcher i olika idrotter.

Senast sedda film: Fyren mellan haven. Jättebra film men sorglig.

Senast lästa bok: En reseguide om Florida.

Bästa tv-programmet: Ser väldigt lite på TV men försöker följa någon bra serie ibland. Just nu är det Homeland.

Vad skulle du göra om du var statsminister för en dag? Jag skulle försöka göra vårt land ännu bättre för sjuka, äldre, barn, nyanlända och andra personer som behöver samhällets insatser.

Vad är bra med Ångermanland? Vår underbara natur med havet, bergen och skogen. Att vi har växlande årstider.

Vad är mindre bra med Ångermanland? Det är lite långt bort när man ska resa i Europa och övriga världen.

Våra telefonnummer:

PAPPER OCH STYGN

Gånsviksvägen 4

Media

Charlotte Ämting 34 84 62 070-342 70 17

Förråd

Martin Feldt 34 85 05

Textil/Hantverk, Samordnare

Catarina Yngvesson 34 84 46 070-340 33 19

Yrkeshandledare med inriktning mot företagsplatser SoL

Elisabeth Gisselman 34 86 63 070-190 38 95

Yrkeshandledare med inriktning mot företagsplatser LSS

Daniel Åkerlund 070-340 74 31

Korvetten, Varvsgatan 16

Servicegrupperna

Peter Bäckman 070-567 16 97

Patrik Andersson 070-229 46 69

Åke Köhn 073-274 30 80

Karin Rikner 070-541 38 56

Snickeri

Magnus Alke 34 84 86 070-269 76 55

