

# SVENSKA JOURNALLEN

MEMLEMS- OCH ORGANISATIONSTIDNING FÖR LÄKARMISSIONEN

JORKAS MC-CAFÉ  
FIXAR PENGAR  
TILL BEHÖVANDE

MATTIAS BESÖKTE  
BARNSLAVARNA  
"Det var helt  
omskakande"

HAN BOR PÅ  
SJUKHUSET  
Denis Mukvege  
ständigt hotad

PRÖVA NYA  
SMAKER  
I SOMMAR

# MARGOT

STÅR PÅ DE UTSATTA KVINNORNAS SIDA

**BESTÄLL BOKEN  
OM MUKVEGE**  
Och bidra till att fattiga  
och våldtagna  
kvinnor får hjälp

# Din testamentsgåva gör skillnad!

I byn Marimangalam i södra Indien har femtio kvinnor startat en stor blomodling. Inkomsten från blommorna bekostar barnens skolgång ända upp på högskolenivå. Så fungerar hjälp till självhjälp.

Har du funderingar kring testamente, fyll i kupongen så skickar vi vår mapp. Där finns information om hur man skriver sitt testamente och vilka regler som gäller om man vill ge delar av sina tillgångar till välgörande ändamål. Det kan räcka med lite för att skillnaden ska bli stor.

## Dr Denis Mukwege

”Jag har i över 25 år arbetat för att kvinnorna i södra Kivu ska kunna föda på sjukhus eller klinik just därför att så många havandeskap slutar i tragik.”



23

FOTO: TORLEIF SVENSSON

## augusti 2013

### 4 Hon har sett mycket

Beslutsamhet och internationella resolutioner. Det behövs för att förändra världen, menar Margot Wallström som sett mycket av bestialiska övergrepp men lärt sig hålla huvudet kallt.

### 10 Hit vallfärdar bikers

I Svartå har Jorka sitt populära motorcafé varje sommaronsdag. Men nästa år är det sista, då flyttar Jorka till Örebro.

### 14 Framtidstro

Bland indianerna på San Blas-öarna i Panama får vuxna lära sig skriva, läsa och räkna så de kan sköta affärerna. ”Hela mitt liv förändrades,” säger Cadestino Mojca, 40.

### 20 Reklammakaren omskakad

Mattias Flyborgs värld var fotomodeller och katalogmiljöer. Det var chockartat för honom att se de naturvackra miljöerna i Etiopien med barn som som fryser och slavar så deras kroppar förkrymper.



FOTO: RICKARD L. ERIKSSON

4



FOTO: JÜRGEN ULVSGÅRD

14



FOTO: LINDA KLEWINER

10

## THE JOURNALEN

ges ut av Läkarmissionen och är en organisations- och medlemstidning

**DIREKTOR:** Johan Lilja

**ANSVARIG UTGIVARE:** Conny Sjöberg

**INFORMATION:**

Eva Nordenstam von Delwig

**BISTÅNDSPROJEKT:** 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:** Rickard L. Eriksson

**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

## Skolstart – men inte för alla

Det är mycket skola i det här numret av Svenska Journalen och det passar ju augusti som är en skolstartsmånad. I det stora reportaget får vi följa med till Kuna-indianerna i Panama där Läkarmissionen bedriver alfabetisering. Bland notiserna finns hälsningar från två speciella skolor: I Indien är det en erkänt bra skola i Calcutta som ger möjlighet till vidareutbildning för barn i slummen. I Pakistan är det grundläggande undervisning för barn i ett nomadfolk, där lärarna hänger med när familjerna flyttar.

I Uganda har också några tonåringar deltagit i en specialkurs för tjejer som aldrig har fått gå i skola eller hoppat av. Tjejerna poängterar hur mycket de lärt sig om hygien och att det har inneburit att

de är friskare nu. Att lära sig läsa och gå i skola innebär mer än vi kanske tänker på.

För många av oss är det så självklart. Vi lär oss läsa tidigt och sen sitter det. Bokstäver blir ord utan att vi behöver anstränga oss. För alla vill jag passa på att rekommendera boken ”Denis Mukwege – en levnadsberättelse” som kommer i höst. Om du beställer boken via Läkarmissionen går 100 kronor på varje bok till att renovera övernattningsallar till patienter på Panzsjukhuset. Doktor Mukwege är en person som det är lätt att imponeras av och en smakbit från boken och hur allting började får du på sidan 23.

Eva Nordenstam  
von Delwig  
Informationsansvarig på Läkarmissionen



LÄKARMISSIONEN HAR 90-KONTO OCH KONTROLLERAS ÄRLIGEN AV SVENSK INSAMLINGSKONTROLL

90 SVENSK  
KONTO INSAMLINGS  
KONTROLL



Namn .....

Efternamn .....

Gatuadress .....

Postnummer .....

Postadress .....

Porto  
Betalt

Läkarmissionen

Frisvar 1701138 00

162 20 Vällingby



Läkarmissionen

Förändrar framtiden för utsatta människor

DU KAN ÄVEN BESTÄLLA MAPPEN PÅ TEL 08-620 02 00, LAKARMISSIONEN.SE ELLER INFO@LAKARMISSIONEN.SE



Margot Wallström fortsätter kampen mot sexuella övergrepp

# “Att gråta förändrar inte världen”

När vanmakten över alla bestialiska övergrepp hotade gripa henne, hände det att Margot Wallström gick ut och dansade. Att enbart gråta förändrar inte världen. Det krävs beslutsamhet, mod och internationella resolutioner.

TEXT: MAJKEN ÖST-SÖDERLUND

FOTO: RICKARD L. ERIKSSON

**DET HAR GÅTT** ett år sedan Margot Wallström lämnade sitt FN-uppdrag. Nu är hon tillbaka på hemmaplan och talar på Läkarmissionens årstämma om sexuellt våld i konfliktområden.

Berättelserna från krigets Kongo, Guinea, Colombia eller Kosovo är för starka för att ta in. Det är berättelser om systematiska våldtäkter, bestialisk destruktiv misshandel med sexuella förtecken, allt för att förnedra, förstöra och skambelägga. Inget river ner så effektivt som att förgöra mammorna

och döttrarna, grunden för hela den politiska och sociala makten. Hur macho kulturen än är, med enbart män i huvudrollerna, överlever ingen man utan mat, vatten och kärlek. Det vet förövarna, därför är våldtäkter ett billigt och effektivt vapen i konflikter.

– Men kvinnorna är inte enbart offer, de är också hoppet för framtiden. De är starka och de vill engagera sig.

**I TVÅ ÅR VAR** Margot Wallström FN:s sändebud för att få stopp på de systematiska våldtäkterna som krigshandling. År då hon fått höra alltför många människor och se alltför många platser där Gud synta vara långt borta – tyst och frånvarande – inte ens kyrkans egna representanter har jobbat för godheten, snarare deltagit i ondskan.

För att orka har Margot försökt hålla distansen, men berättelsen om Bibi är svår att hålla ifrån sig. Den lilla tioåringen, som gick i sina knallgröna flip-flopskor för att hämta

vatten, soldaterna såg henne, våldtog henne och sköt därefter sönder hennes underliv.

– Det är det som är det riktigt ondskefulla. Det är unga människor, flickor men också pojkar, som stått och väntat på en buss, varit på väg

**Margot Wallström**

**“Kvinnorna är inte enbart offer, de är också hoppet för framtiden. De är starka och de vill engagera sig.”**

till skolan, lagat mat – helt oskyldiga och oskyddade mitt i vardagen – har de förnedrats, vanärats och skadats för livet.

Visst har hon gråtit ibland. Hon är människa. Men oftast har hon tagit på sig sin professionalitet, lagt kvinnornas berättelser på minnet och sedan rapporterat direkt till FN:s säkerhetsråd,





## Margot Wallström

**Familj:** Maken Håkan, sönerna Viktor och Erik.

**Bor:** På Hammarö i Värmland.

**Kopplar av med:**

Joggar, simmar, promenader och läser.

**Aktuell:** Jobbar 25 procent åt Postkodlotteriet med ett projekt som ska uppmärksamma mångfald och tolerans, medvetandegöra frågor om etnicitet, funktionshinder och kön. Sitter i olika bolagsstyrelser.

**Tidigare karriär:**

EU-kommissionär, FN: särskilda representant, biträdande civilminister, socialminister och kulturminister.



FOTO: RADIO OKAPI

Margot Wallström besöker Walikale där massvåldtäkter skedde under en månad 2010.



FOTO: MYRIAM ASMANI

Margot på FN-uppdrag i Kongo.



FOTO: LARS HAGBERG

Margot i samtal med Marika Griehsel och Dr Denis Mukwege.



kallat ambassadörer till möten, avkrävt dem svar och förklaringar. Våldtäkter som krigshandlingar är långt ifrån utrotade, men tack vare resolution 1960, som Margot var med och arbetade fram finns nu en möjlighet att namnge länder och lägga dem på "skamlistan", målet är att avskaffa straffriheten, resolutionen är ett verktyg att nå det målet, i den bästa av världar skulle FN:s medlemsländer dra in bistånd, vägra handla med länder på skamlistan. Det finns betydligt mer att göra.

– Carl Bildt har inte en endaste gång uttalat sig om de systematiska våldtäkterna, inte i någon intervju, inte i någon bloggpost eller på twitter.

**MARGOT HAR VISSERLIGEN** lämnat partipolitiken men utrikesministerns ovilja att benämna det grymma våld som riktas mot civilbefolkningen gör henne arg.

– Om EU och utrikesministrarna satte press på krigsförande länder skulle arbetet gå snabbare.

Våldtäkter är inte enbart en kvinnofråga. Det har Margot slagit fast med bestämdhet. Det handlar om mänskliga rättigheter och är en freds- och säkerhetsfråga. Om befäl och soldater straffades lika hårt för våldtäkter som för desertering skulle det ge tydliga signaler till det militära systemet.

Även i sin egen organisation har Margot tvingats föra kampen. Att benämna det sexuella våldet med sitt rätta namn – krigshandling – att belägga det med straff, skadeståndsskyldighet och sanktioner mot länder som inte följer resolutionen har inte välkomnats överallt. Våldtäkt som krigshandlingar har funnits ända sedan antiken.

– Det handlar inte om tradition och kultur, det är krigshandlingar och ska bestraffas.

Margot får något i blicken som avslöjar att hon inte bara är en god kommunikatör, hon kan också driva frågor och skaffa fram den kunskap

som behövs för att klä av och avslöja även den motsträvigaste politiker.

**ATT MARGOT VALDE** FN i stället för en topposition i socialdemokraterna har förargat och förvånat en del. Hon förklarar att lusten till partipolitiken aldrig mer blev densamma efter att Anna Lindh mördades. Det är en starkt bidragande orsak till att hon aldrig lockades att bli partiledare.

– Jag tänker ofta på Anna, jag var nyligen vid hennes grav med blommor. Hennes död påverkade mig väldigt, väldigt djupt. Vi var kolleger och vänner. Vi visste var vi hade varandra. Det tog bort min naivitet,

## Margot Wallström

**“Det handlar inte om tradition och kultur, det är krigshandlingar och ska bestraffas.”**

känslan av att vi var skyddade för att vi var engagerade i någonting, att vi var idealister. En del av min entusiasm och glädje dog med henne.

Vi pratar en stund om Anna, som var föredöme för så många, som kombinerade politiskt engagemang med att stundtals vara den enda vårdande föräldern.

**FÖR MARGOT HAR** det varit annorlunda. Håkan har, ända sedan de träffades för 32 år sedan, varit med och stöttat, tagit minst sin andel av hemarbetet och barnomsorgen. Under alla åren i EU skötte han allt: städning, matlagning och barnen. Men när hon bestämde sig för att åka till New York fick hon åka ensam. Håkan ville inte mer, han och pojkarna stannade hemma på Hammarö och hon fick inrätta ett eget – ensamt – privatliv i FN-staden.

I boken Margot – som kom ut i höstas skriven av författaren Bengt Ohlsson – anas mellan raderna en viss förundran över att hon, den offentligt kända politikern, levte mer än halva





Margot Wallström framför EU-parlamentet i Strasbourg.



Anna Lindh var en av Margot Wallströms bästa vänner.



Årets FN-vän 2012.

sitt liv med en man som beskrivs med ord som ordningssam, praktisk och ordkarg.

För Margot är det inget problem. Hon försäkrar att Håkan är betydligt mer kunnig än vad hon är på många områden. Det är bara det att han inte syns lika ofta som hon gör. Hon drar lite på det och säger diplomatiskt att hon ibland skulle vilja ha lite fler komplimanger. Håkans kärleksbevis är praktiska, medan hennes är mera ordrika.

**DET TYCKS VARA** med kärlek som med den kristna tron. Det är först när den talar med händerna som den blir verklig och trovärdig. Kärlek kan vara utan ord, precis som ord kan vara utan kärlek. Av den charmige Benny – ungdomskärleken från hemtrakten – fick Margot ord i mängd. Men förhållandet slutade med att hon satt ensam i ett hyresrum misshandlad både fysiskt och psykiskt. Det dröjde flera timmar innan hon vågade söka hjälp.

– Jag förstår mekanismerna bakom kvinnomisshandel. Det är inte bara att gå, kvinnorna skuldbelägger sig själva: Det är mig det är fel på, det är något jag gör som gör honom arg, som gör

### Margot Wallström

**”Det anonyma näthatet verkar ha tagit fram människor som tidigare bott under stenar.”**

att han dricker. Dubbelnaturer är charmiga och ångerfulla däremellan. Kompisarna tyckte att jag var en idiot som stannade kvar så länge som jag gjorde.

**SKAMMEN FÅR KVINNOR** att stanna i destruktiva relationer, skammen gör att släkten och hela samhällen överger kvinnor som våldtagits.

Att skambelägga har alltid varit ett maktspråk och en härskarteknik. Att inte gå i den fällan varken som förövare eller offer är viktigt för varje ledare, som kvinnlig toppolitiker har Margot sett de flesta varianter.

– Jag läser aldrig kvällstidningar, aldrig kommentarer till artiklar. Det anonyma näthatet verkar ha tagit fram människor som tidigare bott under stenar. Varför skulle jag läsa sådant? Jag är säker på att det har förlängt mitt liv. Så många tråkiga sammanträden jag suttit på i mitt liv – som antagligen har förkortat livet – behöver jag

förlänga det så mycket det går.

Hon skrattar och sätter snabbt tänderna i en lunchmacka, som en vänlig själ bär in till henne efter föredraget. Klockan närmar sig fyra, både lunchen och hon är starkt försenad. Hon är effektiv, intervjun sker i min bil, jag kryssar fram i eftermiddagstrafiken medan Margot försöker få igång inspelningsfunktionen på min mobil.

**NÄR POLISEN KÖR** om i full fart och blockerar vägen framför mig, tappar jag koncentrationen i några sekunder. Efteråt, när jag lyssnar på bandet, hör jag att Margot säger att hon gärna söker sig till kyrkor, hon kallar sig kristen, hon älskar att höra kongole-siska kristna kvinnor som berättar om hur det går att skapa ljus och hopp även för dem som våldtagits. Förso-ning kan växa fram ur förnedring.

Men när Gud tycks vara så långt borta att till och med kyrkans män begår våldtäkt, är det varje människas moraliska och humanitära plikt att bidra till att minska våldet. FN kan skapa resolutioner men för att besluten ska få praktiska konsekvenser måste varje lands ledare, opinionsbildare och vanliga medborgare engagera sig. ■

FOTO: ERIKA STENLUND



## Hjälpen gjorde det möjligt att börja skolan

■ Flickan på bilden bor med sin sjuka mamma och syster i ett enkelt litet skjul i en stadsdel utanför Addis Abeba i Etiopien. Hon får genom Läkarmissionen möjlighet att gå i skolan vilket hon var väldigt stolt över. Eva Nordenstam och jag var där och besökte

skolan och följde med henne hem. Hon var en allvarlig flicka med en så speciell blick som jag fortfarande minns tydligt.

ERIKA STENLUND

# Mc-åkarnas mecka finns i Svartå

## Varje onsdag hör man ljudet av dundrande bikers som rullar in till Jorkas Motorcafé

Det här är den 17:e och sista sommaren som Jorka i Svartå har sitt Motorcafé öppet. Han avslutar i stor stil med ett "lådäventyr". Jorka säljer lotter för 365 kronor till lådor som kan innehålla vad som helst från Motorcaféet. Viss del av behållningen tänker han skänka till Läkarmissionen.

TEXT: EVA NORDENSTAM VON DELWIG  
FOTO: LINDA KLEMMER

**JORKA FÖDDES SOM** Jurkka Kalervo och kom till Sverige 1942 som finskt krigsbarn. Då var han två år och minns när han första gången träffade Edvin och Lisa Blomberg i Örebro.

– Jag hade tappat min "lappeli",

min snuttefilt längs resan och jag kommer ihåg att jag fick en ny. Och att jag fick en nalle.

När kriget var över blev Jurkka kvar hos sina svenska föräldrar och har levt sitt liv som Jorka Blomberg. Han har jobbat med olika saker i livet, men motorintresset har varit tydligt. Och också det praktiska handlaget.

– Jag är en överlevare och oroar mig inte för morgondagen. Det är det så många andra som gör, säger han.

**JORKA VAR MED** och startade SMC (Sveriges Motorcyklister) och har ordnat mc-resor till Isle of Man sen slutet av 60-talet. Efter en livskris hamnade han i Svartå där han har försörjt sig som snickare, mekaniker och även haft sitt Motorcafé.

– Jag tycker att det här är en

fantastiskt skön plats. Man känner vinden och naturen och rådjur och katter och trevliga människor tittar förbi, säger han.

**MEN DET FINNS** inget vatten och inga stora bekvämligheter, och Jorka har reumatism. Varje onsdag när Motorcaféet är öppet bär han hundra liter vatten till kaffekok och disk. Vänner hjälper honom att bre smörgåsar och det är mycket folk som hittar hit. Det kan komma flera hundra mc-åkare på onsdagarna.

– Caféet gör sig inte själv och krafterna börjar tryta, säger Jorka.

Det är därför han har bestämt sig för att dra sig tillbaka och nästa sommar i juni, går det stora lådäventyret av stapeln där allt ska bort. Att han redan ett år i förväg förvarnar är

ganska typiskt Jorka.

– En låda kostar 365 kronor och då kan man börja spara en krona per dag och då kan alla vara med, och få ett minne av mig och Motorcaféet, säger han.

**SJÄLV HAR JORKA** levt sitt liv på det viset. Även nu sparar han själv 30 kronor om dagen för att kunna hålla bilen i gång.

– Jag har aldrig varit ute efter stora pengar och jag samlar inte på pengar. Jag tror att enda sättet att få pengar i börser är att hålla den öppen. Då kommer det både in och ut pengar, säger han.

Även huset kommer att lottas ut, och bilar, gamla fönster, kaffekoppar, en handknuten rya av Algot Niska, bror till smugglarkungen Adolf Niska,

verktyg, tillbehör till motorcyklar bland mycket, mycket annat. Delar av behållningen delar Jorka ut, både till lokala föreningar och till Läkarmissionen, som han har stött i många år.

– Jag har allt jag behöver. Jag saknar ingenting. Jag tror på att sträcka ut en hand och hjälpa till.

**JORKA SJÄLV KOMMER** att flytta till en lägenhet i Örebro och han är inte rädd att ångra sig.

– Jag har aldrig ångrat något i livet och jag har alltid gjort helt annorlunda saker. Det här är också typiskt Jorka, säger han.

**Vill du vara med på lådäventyret?** Skicka namn och adress till Jorkas Motorcafé, 693 73 Svartå, så kommer mer information på posten.

## Vad gör ni här?



Annebritt Karlsson och Johan Östberg, bikers.

**"Det är första gången som Johan är på Jorkas, jag har varit här en gång förut. Vi är särbos men tycker om att åka på lite bus. Vi tycker det är synd att caféet läggs ner men det är en kanonbra idé att lotta ut saker och ge pengarna till välgörenhet."**

ANNEBRITT

**"Jag är här så ofta jag kan. Förrförra året var det varena onsdag som Jorka hade öppet."**



Elver Söderberg, MC-åkare.

**Jag kan förstå att Jorkas vill göra sig av med det mesta, men jag tycker att det skulle finnas flera som han, speciellt i de högre samhällsklasserna som har pengar."**

**"Jag bor i Örebro och det här är en bra rutt. Jag är här några gånger per säsong. Jag har känt Jorka i 50 år och han kräver inte så mycket av livet. Han har så han klarar sig. Jag önskar att någon annan skulle ta över Motorcaféet."**



Peter Lindgren, motorentusiast



Jorkas Motorcafé stänger efter 17 säsonger. Jorkas lottar ut allt från hus till kaffekoppar och en viss del av behållningen tänker han skänka till Läkarmissionen.



## Fick ett samtal från min vän polisen

**E**n röst på telefonsvararen. Jag känner genast igen den fastän det var ganska länge sen vi sågs. Det är min vän polisen. Han den långa, blonde engagerade polisen som insåg att man kan tvingas bryta mot reglerna, både de skrivna och oskrivna, för att kunna utföra sitt jobb bland de stökiga ungdomarna i Stockholms förorter.

Jag har följt honom i hans arbete genom åren. Sett honom ta cykeln och rulla ner i city för att komma nära ungdomarna på Plattan. Han är igenkänd och bemöts med en blandning av humor och respekt.

Ett år fick han för sig att tiggas ihop pengar för att, tillsammans med en kollega, kunna ta med sig ett gäng bråkstakar upp till fjällen för att lära dem mänsklig vett och etikett. Skidåkning på dagarna och föreläsningar på kvällarna. Komma i tid och hålla ordning på rummen.

Jag minns särskilt ett par killar i gruppen. En blond kille med ett svenskklingande namn som var som klippt och skuren för ett framtida polisjobb. Han ville veta allt om jobbet karaktär och han var så fascinerad av polisuniformen att jag nästan trodde han skulle stjäla den under natten. En tuff outfit som påminde om en militäruniform.

**EN ANNAN KILLE** tyckte jag närmast synd om. Han hade kommit till Sverige från Mellanöstern vid mycket späd ålder. Snö och skidbackar verkade vara okända fenomen för honom. Ändå gav han sig upp i backen och kämpade hårt för att hålla sig upprätt. Jag har ett minne av att jag och min fotograf kom farande med scooter och får se honom sitta med benen i kors i snön, barhuvad och utan vantar. Hans skidor hade farit av och han orkade knappt ta sig upp, utmattad av ansträngningen i spåret.

Den välkända rösten i telefonsvararen säger:

– Jag tänkte att du kanske ville veta hur det gick för killarna du mötte däruppe på fjället.

Självklart vill jag veta.

Hur det gick för min vän polisen vet jag mer

om. Hans arbetsmetoder och hans närtjänster med de småkriminella gängerna från förorten ledde så småningom till att han inte kunde vara kvar som polis. Som den piketpolis han en gång varit visste han för mycket om de metoder som används mot "buset" och situationen blev så småningom ohållbar. Han slutade som polis.

**NÄR JAG NU** ringer upp honom möts jag av en stormvind av engagemang och entusiasm i andra ändan av luren. Min vän har just varit ute i Husby och Rinkeby och träffat ungdomar som aldrig tidigare samtalat med en polis. I alla fall inte på ungdomarnas hemmaplan. Ungdomar som varit med när bilar brinner och skolor sätts i brand.

– Upplopp är det språk de använder som aldrig har blivit lyssnade på, säger min vän och citerar Martin Luther King. Han berättar att han skriver på en bok om sina erfarenheter just nu. Vid sidan om skrivandet reser han runt i landet och föreläser om rasism, främlingsfientlighet och – faktiskt kärlek. Hans kommande bok har arbetsnamnet "Att våga bemöta med kärlek. Polisen som lärde sig tala med buset."

Vårt långa samtal böljar över det privata livet och det som händer runt omkring oss. Stort och smått. Min vän återkommer hela tiden till orden kärlek och beröring. Han anförtror mig att han tidigt i sin ungdom hade planer på en helt annan yrkesbana. Vilken då? undrar jag.

Efter en liten stunds tvekan säger han att han ville bli präst. Inte så oväntat, tänker jag, han blev ju en förkunnare ändå – om än på gatan och i förorten.

Men hur gick det för de två bråkstakarna som var med däruppe på fjället för många år sen?

– En av dem mötte jag i fängelset för en tid sen, han hade rånat en bank, berättar min vän. Men den lille spinkige i skidbacken, han går på polisskolan just nu.

## Annika Hagström

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



### Mobila skolor i Pakistan

■ För de nomadiserade gujarerna i Pakistan är det svårt med skola för barnen. Det dagliga livet handlar om att ta hand om sina djur och flytta dem mellan sommar- och vinterbeten. Hela familjen och alla ägodelar tas med på de långa vandringarna. De flesta gujarer är analfabeter. Nu är en förändring på gång. Läkarmissionen stöder mobila skolor som följer med på färden. Föräldrarna är väldigt stolta över att deras barn numer kan läsa, skriva och räkna. Via barnen förmedlas också kunskaper till de vuxna om hygien, vattenrening och annat som hjälper till att minska den extremt höga barna- och mödradödligheten bland gujarfolket.

# 12

byar i Moldavien får tre besök varje år av Läkarmissionens mobila klinik.



### Elever med goda utsikter

■ I Calcutta stöder Läkarmissionen Emmanuel School där barnen kommer från extremt fattiga miljöer. Emmanuel School är en skola med hög status och goda möjligheter att komma vidare i livet, för barn som annars har få chanser. Nu berättar skolan att två av eleverna i årskurs 11 har blivit uttagna till "Pestalozzi Village Scheme" ett internationellt specialprogram för begåvade ungdomar med fattig bakgrund. De kommer att få läsa en "International Baccalaureate" i Hastings, England. En av skolans tidigare elever har också fått ett ettårigt stipendium för att delta i ett speciellt studieprogram i Australien.

### Engagera dig med oss för Världens Barn!

■ Läkarmissionen är en av flera organisationer som är med i årets insamling för Världens Barn och söker dig som frivilligt vill vara med och samla in pengar på din ort. Hör av dig till oss med telefonnummer, adress och vilken kommun du tillhör så blir du kontaktad av Världens Barn när det närmar sig. Mejla: [johanna.kratz@lakarmissionen.se](mailto:johanna.kratz@lakarmissionen.se) eller ring 070-193 77 13.

Världens Barn är ett samarbete mellan Radiohjälpen och frivilligorganisationer för att tillsammans samla in pengar till utsatta barn runt om i världen.

## Tigers Club har fått tjejer i laget!

■ I Uganda har Läkarmissionen under 2013 även börjat hjälpa flickor som lever som gatubarn i huvudstaden Kampala. Just nu bor sju flickor på centret Half Way Home, utanför huvudstaden Kampala. Liksom för pojkarna är fotbollen ett viktigt redskap för att flickorna ska må bättre och få hjälp att anpassa sig till ett "vanligt liv" igen. Traditionellt får flickor inte spela fotboll i Uganda, men tränaren Elvis ger dem shorts och plockar in dem i pojklaget. "Fotbollen är nog en ännu viktigare hjälp för flickorna än vad den är för pojkarna", säger han. Elvis har snabbt sett att flickorna får bättre självförtroende och mer mod av att spela. "Jag gillar verkligen fotboll och blir glad varje gång jag är på plan", säger 11-åriga Christy. Christy är den yngsta flickan på centret – men är den som gör mål först, när Läkarmissionen är på besök.



"Jag gillar att vara här men hoppas att jag om ett tag kan komma tillbaka till min familj."

CHRISTY



På torget på ön Soledad de Miriam i San Blas övärld utanför Panamas östkust samlas en stor grupp Kuna Yala-indianer vid dagens slut. De deltar alla i Alfalits och Läkarmissionens vuxenutbildning för att lära sig läsa och skriva. Båten med nya läromedel har just anlänt.

# Ord ger framtidstro för Kuna Yala-indianerna

Sedan Panama tog kontroll över sin kanal har ekonomin stadigt förbättrats. Ute på landsbygden bland indianbefolkningen är fattigdomen däremot fortfarande stor. Det är här Läkarmissionen bedriver sitt arbete med att lära indianerna läsa och skriva.

TEXT OCH FOTO: JÖRGEN ULVSGÅRD

**UTVECKLINGEN I LANDET** går åt rätt håll. Panama är i dag en växande ekonomi. Samtidigt finns det cirka 250 000 analfabeter, som inte nåtts av den statliga obligatoriska skolgången.

**Luisa Echevers de Brown**

**”Behärskar du inte orden hamnar du för alltid utanför varje form av utveckling.”**



De flesta av dessa tillhör den fattiga indianbefolkningen som lever i höglands- och regnskogsprovinser Ciriqui och ute på de karibiska San Blas-öarna.

– Tyvärr är det få som känner vårt land, men allt fler besökare har de senaste åren upptäckt vilka möjligheter som ryms i detta lilla hörn av världen, säger Laura Pedreschi Janson, ättling efter en svensk sjöman som hoppade av

i Panama i början av 1930-talet, gifte sig, fick tio barn och skapade sig en framtid på sjöfart och boskapsskötsel.

**HON HAR HELA** sitt liv bott i Panama. Hon minns USAs invasion av landet 1989 och diktator Noriegas fall, men har sedan dess fått vara med om en utveckling som förvandlat Panama till ett föredöme i Latinamerika, men det är som sagt en sanning med modifiering.

– Panama är ett litet land förvisso, men som rymmer så oändligt mycket mer än en kanal, säger Laura Pedreschi. Mellan två hav och två kontinenter ryms en förbluffande mångfald av landskap, kulturer och människor, inte



## Panama

★ Panama City  
Yta: 75 420 km<sup>2</sup>  
Viktigaste flod: Rio Tuira  
Invånare: 3 560 000  
Religion: Romersk-katolsk 85.0%,  
Protestanter 15.0%  
Språk: Spanska och engelska  
Valuta: Balboa (PAB), Dollar (USD)

KÄLLA: CIA WORLD FACTBOOK



minst en stor indianbefolkning.

Hon får medhåll av Luisa Echevers de Brown, som vi lite senare träffar för ett besök hos Kuna Yala-indianerna ute på San Blas-öarna. Under flera år

har hon arbetat med Läkarmissionens alfabetiseringsprojekt, Alfalit, för att lära dessa människor läsa och skriva.

– Behärskar du inte orden hamnar du för alltid utanför varje form av utveckling och möjlighet att försörja dig, säger Luisa. För de flesta av oss är det en självklarhet och det kan därför vara svårt att förstå vad det innebär att inte ha tillgång till denna elementära kunskap. Vägen ur fattigdom och möjligheten att få jobb och försörjning är stängd om du inte kan läsa och skriva.

**LUFTEN ÄR HET** och fuktig, den sortens hetta som alltid dröjer sig kvar mellan de höga husen i Panama City när Laura släpper av mig vid busstationen.

När bussen väl dyker upp är den i mina ögon mer än fullsatt. Resenärerna utgör ett tvärsnitt av den panamanska befolkningen, ett persongalleri, som lätt skulle kunna platsa i vilken annonskampanj för Benetton som helst. Denna mänskliga brygd är resultatet av Panamas femhundraåriga historia som världens handelscentrum. Ett faktum som märkt både landet och befolkningen på gott och ont. Här sitter sida vid sida mestiser, svarta, vita och asiater. De är ättlingar till folk från Afrika, Karibien, Kina och Europa som en gång rekryterades till kanal- och järnvägsbyggen i slutet av 1800-talet.

Vi är på väg att besöka några av San Blas närmare trehundra öar, varav ett





Livet bland indianbefolkningen i San Blas övärld är enkel och primitiv. De lever framför allt på kokosnötsodling inne på fastlandet som de fraktar i sina kanoter av urholkade trädstammar.



Läkarmissionen bedriver bland San Blas omkring 300 öar ett omfattande alfabetiseringsarbete. Glädjen är stor när båten fullastad med böcker, pennor och block anländer till ön.

femtioal är bebodda. Här har Kuna Yala-indianerna, mer eller mindre opåverkade av omvärlden, levt sina liv med en utkomst i huvudsak baserad på kokosodlingar. De har lyckats bevara sina traditioner tack vare ett starkt självstyre. Långt tillbaka i tiden sträckte sig deras domäner längs fastlandets kustregion ända ner mot den colombianska gränsen.

**EFTERHAND DREVS** de ut mot de då obebodda öarna i Stilla havet där de sedan dess lyckats få vara ifred. De har överlevt tack vare sitt starka demokratiska politiska system, som gjort dem till skickliga förhandlare. De har också lyckats manövrera sin utveckling mellan moderna tekniska innovationer och starka kulturella traditioner. I dag vågar ingen politiker störa deras privilegier, även om det hela tiden varit frestande för dem

**Cadestino Mojca**

**”Hela mitt liv förändrades när jag lärde mig läsa och skriva.”**



att få exploatera deras områden för turism. Världssamfundets vakande ögon har också gjort det svårt för de kommersiella krafterna inne i Panama City att få gehör för hotellprojekt bland San Blasindianerna. Än i dag är det få ställen där turister får gå iland och sova över. De få lodger som finns drivs av Kuna Yala-indianer och är mycket enkla utan större komfort.

Luisa Enchevers, ansvarig för att det praktiska undervisningsarbetet som Läkarmissionen bedriver ute på fältet, tar mig på slingrande vägar från huvudstaden genom djungel och kuperad terräng. Efter ett par timmars

resa genom naturreservatet Nusagandi når vi hamnen Puerto de Carti.

**VI ÄR PÅ VÄG** till ön Soledad de Miriam i en båt fullastad med böcker, pennor och block. Runt omkring oss passerar indianer i sina enkla urholkade trädstammar, de flesta paddlande för hand eller med hjälp av ett enkelt segel. När vi efter ett par timmar i en motordriven kanot når fram möter mig palmhyddor sida vid sida tätt, tätt för att ta vara på öns begränsade utrymme. Här tycks tiden stått stilla länge. I en liten affär vid byns torg sitter Cadestino Mojca, 40 år som nyligen fått lära sig läsa, skriva och räkna. I dag sköter han hela affärsverksamheten, vilket varit otänkbart tidigare.

– Hela mitt liv förändrades när jag lärde mig läsa och skriva. Nu känns det meningsfullt att leva och jag går med lätthet till mitt arbete varje dag,

säger han medan han räknar ihop dagskassan med hjälp av kalkylatorn i sin mobiltelefon.

**PÅ TORGET UTANFÖR** affären samlas en stor grupp Kunas runt Luisa och en av byns lärare. De deltar alla i Alfalits vuxenutbildning för att lära sig läsa och skriva. Läkarmissionen bedriver här ett omfattande alfabetiseringsarbete. Till sin hjälp har de ett stort antal frivilliga som hjälper till med undervisning på eftermiddagar och kvällar. De senaste tre åren har närmare 1000 Kuna Yala-indianer, i åldrarna 15-55 år, gått igenom en grundutbildning och nästan lika många en högskoleutbildning som innehåller både en praktisk och en teoretisk inriktning. Samma arbete bedrivs också bland Ngobe Buglé-indianerna i Ciriquiprovinsen i de norra delarna av Panama.

**Pablo Nunez**

**”Vi måste utbilda oss bättre så vi kan hitta nya möjligheter att försörja oss.”**



Med mobilens och tevens hjälp har kunskapen och kontakten med omvärlden ökat för Kunas. Men trots tekniska moderniteter håller de hårt på sin självständighet och tillåter ingen kommersiell verksamhet utifrån. Alla projekt ska drivas och ägas av Kunas. På eftermiddagen ser vi en liten colombiansk båt lägga till vid öns brygga. Från alla håll skyndar indianerna till med säckar fyllda av kokosnötter. Nötterna granskas och de bästa handlas upp. Denna handel pågår dagligen och är fortfarande basen i deras ekonomi.

”Vi har allt Gud behövde för

att skapa ett paradys. Fina odlingar, stränder och berg – kör ner en käpp i jorden så får du ett fruktträd”, säger skraddaren i John le Carrés bok ”Skraddaren i Panama”. Han får medhåll av byäldsten Pablo Nunez på ön Manitupo. Men, det finns en smygande rädsla att någon av oss en dag på grund av trycket utifrån kommer att sälja sin egendom till högstbjudande. Med en sådan utveckling står och faller vår överlevnad.

**– VI MÅSTE HITTA** en balans mellan det moderna och det traditionella. Vi måste lyssna på våra ungdomar, vi måste utbilda oss bättre så att vi kan hitta nya möjligheter att försörja oss för att få de yngre att stanna kvar. Att kunna läsa och skriva är första steget i den utvecklingen, säger Pablo Nunez. Utbildning kommer att vara grundbulten i hela vår framtida existens. ■

## Webaid ger unga kvinnor i Uganda hjälp att förverkliga sina drömmar

Webaid är Läkarmissionens biståndsbutik på nätet. Här går det att köpa saker som räddar liv, hjälper fattiga till en värdig tillvaro eller ger vård till den som annars inte skulle få den möjligheten.

**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, hur många sjukhussängar som finns på ett sjukhus eller hur många grisar som går att distribuera på ett bra sätt.

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



Webaid hittar du på [lakarmissionen.se](http://lakarmissionen.se)



I Uganda stöder Läkarmissionen ett arbete där tonårstjejer som är analfabeter får gå en specialkurs "Mazungmizo" som betyder dialog. Förutom basala kunskaper när det gäller att läsa, skriva och räkna går kursen igenom olika ämnen som grundläggande hälsa och rättigheter för kvinnor, hiv/aids, familjerätt och så vidare. Kursen är på 12 månader och den avslutas med några månaders undervisning i företagande och entreprenörskap och möjlighet till mikrolån. **Vill du hjälpa en ung kvinna i Uganda att förverkliga sina drömmar, gå in på [webaid.se](http://webaid.se).**

### [a] Hur har din situation förändrats av undervisning och träning?

### [b] Vilket är ditt favoritämne? [c] Vad har du för framtidsdrömmar?

#### Samira Dichiru, 13 år

[a] - Jag vet nu hur jag håller rent omkring mig. Det hjälper mig att vara friskare. Det jag lärt mig tillämpar jag hemma så familjen också får glädje av det. [b] - Hushåll och renhållning. Det är extra viktigt att hålla toaletten ren om man ska hålla sig frisk. [c] - Jag vill utbilda mig och arbeta med renhållning.



#### Adina Maliko, 13 år

[a] - Jag har aldrig gått i skolan och kunde ingenting. Nu kan jag skriva mitt namn och vet hur man räknar! [b] - Personlig hygien. Nu kan jag vårda min kropp på ett bra sätt. [c] - Att kunna fortsätta studera i statlig skola och utbilda mig till lärare.



#### Mosca Aikiro, 13 år

[a] - Innan tyckte jag bara om att leka och höll mig inte ren ordentligt. [b] - Hygien och renhållning. När jag duschar varje dag och håller min omgivning ren, så slipper jag bli sjuk så ofta som jag blev förr. [c] - Jag vill studera vidare till sjuksköterska.



## Snygga armband hjälper

Valeria från Helsingborg hörde av sig och berättade att hon och hennes barnbarn Ida hade startat armbands-tillverkning och skickar pengarna till Läkarmissionen. Valeria köper pärlor och sen säljer de armbanden för 50 kronor. "Jag skulle ju kunna skicka pengarna direkt, men på detta sätt blir fler berörda och får sig kanske en tankeställare. Jag hoppas att Ida aldrig tappar sin känsla för dem som inte har det lika bra som hon" skriver Valeria. Vi tackar Ida och Valeria för hjälpen!



### Krysslösning juni 2013

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



### Kalendern

Läkarmissionens event och konserter.

#### Roland Lundgren och Nisse Bergman

- Lugnås 3 augusti kl 18.00 i Pingstkyrkan, cafémöte
- Rönnäng 4 augusti kl 18.30 på Rönnängs Brygga
- Lycksele 10 september kl 18.00 i Pingstkyrkan
- Blåviksjön, Lycksele 11 september kl 19.00 i Pingstkyrkan
- Malå 12 september kl 19.00 i Pingstkyrkan
- Gunnarn, Storuman 13 september kl 19.00 i Pingstkyrkan
- Knafte, Lycksele 14 september kl 19.00 i Smyrnakyrkan
- Vindelådal, Lycksele 15 september kl 11.00 i Pingstkyrkan i Rusksele
- Strycksele, Vindelå 15 september kl 18.00 i Pingstkyrkan

#### Vocalsis och Nisse Bergman

- Kisa 10 augusti kl 18.30 på sommargården Sommarro
- Opphem, Rimfors, Kinda 11 augusti kl 10.00 i Brokyrkan

#### Ingemar Olsson och Nisse Bergman

- Västerås 6 september kl 19.00 i Korskyrkan
- Falkenberg 7 september kl 18.00 i Tullbrokyrkan
- Frilesås 8 september kl 11.00 i Vallersvikskyrkan
- Ödeshög 28 september kl 19.00 i Baptistkyrkan
- Mjölby 29 september kl 16.00 i Pingstkyrkan

#### Richard Niklasson och Nisse Bergman

- Mölnlycke 21 september kl 19.00 i Pingstkyrkan
- Brälanda 22 september kl 11.00 i Smyrnakyrkan

#### Övriga artister

- Kilsmo, Örebro 4 augusti kl 14.00 Rolf Lundgren i Labbetorp
- Falköping 20 augusti kl 19.00. Tradjazzkoncert med New Orleans Delight och Marilyn Keller i Pingstkyrkan, entré 150 kr.

# Omskakande besök hos barnslavarna

Mattias Flyborg är reklammannen som tog fram Läkarmissionens nya logotyp för några år sedan. I höstas fick han för första gången se ett av Läkarmissionens hjälpprojekt i Etiopien.

– Drömmen vore att ta med alla bidragsgivare så de får höra och se att de verkligen gör skillnad! säger han.

TEXT: KERSTIN DOYLE

FOTO: HANS-JÖRGEN RAMSTEDT

**HAN HAR JOBBAT** som Art direktor sedan 1999, gjort reklamjobb för H&M, rest över världen för att dirigera fotografer som fotograferar trådmala unga tjejer.

Det han såg i Etiopien var en annan verklighet. Och den skakade om.

– Jag tar fram bilderna och visar mina barn ibland när det blir för mycket tjafs om ipaden hemma, säger han.

Det var 2010 han och reklambyrån Jack Russel deltog i och vann

upphandlingen för att göra Läkarmissionens nya logga, den som ser ut som en utsträckt hand i lila och orange.

– Jag hade jobbat för Amnesty under två år och hade lite erfarenhet av medlemsorganisationer och insamlingsverksamhet och det här var ett spännande och givande uppdrag. Läkarmissionen är en stor organisation och det var ett jättejobb att implementera den nya grafiska profilen överallt, från minsta visitkort till skyltar på second hand-butiker, säger Mattias.

**SAMARBETET HAR** utökats efterhand.

Hans reklambyrå gör nu de flesta annonser och kampanjer och mycket har gjorts för att ta fram Läkarmissionens närvaro på sociala medier.

– Läkarmissionens fotografer tar fantastiska bilder som utan tvekan skulle kunna platsa på en utställning på Fotografiska. Men ibland har jag tänkt att jag borde se allt på plats, en bild är ändå mer abstrakt och ger inte samma känsla som att se verkligheten. >>>



Mattias Flyborg, AD på Jack Russel, följde med Läkarmissionen på ett omskakande besök bland barnslavar i Etiopien.





Bildtext xxxxx xxxxxx x



FOTO: MATTIAS FLYBORG

**Mattias Flyborg**

**“De går med krökt rygg och sopar marken med händerna i kylan, det är surrealistiskt att se i den vackra miljön.”**

lugnade han ned sig lite. Men det är ju närmast laglöst land och inte lätt att få loss de här barnen.

Tredje dagen skakade om Mattias ordentligt. Då lyckades teamet få följa med fyra 9-14-åriga tjejer som varje dag går 1,3 mil uppför ett berg för att samla ved och pinnar till sin slavägare. Tidigt får de gå upp och gå tunnklädda och nästan barfota upp på berget där det är nollgradigt.

**– DET ÄR ETT** naturvårdsområde där skogvaktare går och vaktar. De får inte bryta grenar, bara ta löv och kvistar som fallit ned. De går med krökt rygg och sopar marken med händerna i kylan, det är surrealistiskt att se i den vackra miljön. Babianerna kommer och norpar maten om de har någon, och de är rädda för tigrar som finns i området.

– På vägen utanför springer

etiopiska löpare på höghöjdssträning, iförda senaste Nike-utrustningen. Det var minst sagt märkligt att höra dem skratta när de sprang.

Flickorna arbetar ständigt, utan lediga dagar. De bär bördor på upp till 80 kg, hårt hoppackat, på ryggen nedför berget. Kommer de ned med för lite blir det stryk.

– Jag är en vältränad och ganska stark kille, men att bära det där utan bärsele var nästan hopplöst. Tjejerna stannar i växten, bäckenet trycks ihop och de kommer aldrig att kunna föda barn.

**BAKGRUNDEN TILL** slaveriet är välklädda herrar som reser till småbyar många mil från Addis, lovar föräldrar med stora barnaskaror 80 kronor i månaden om ett barn får följa med till Addis. Föräldrarna, som har svårt att mätta alla, säger ja, men hör sedan inget från barnet och ser inte heller till några pengar.

– När jag såg eländet, kändes det så stort att Läkarmissionen gör skillnad. Jag skulle vilja ta med alla givare och visa detta! Jag träffade fantastiska barn som får hjälp på Freedom House, och även om det känns som en droppe i havet så fungerar det! ■



I höstas fick han möjligheten. Mattias följde med till Etiopien och mötte barnen och ungdomarna på Freedom House i Addis Abeba. Det är barn som befriats från slaveri och som nu lär sig att väva, sy och skapa hårkreationer.

– Jag kom in där med videokameran och några hade aldrig sett en sådan förut. Jag fick visa och de ville förstås se sig själva sen, jag höll aldrig på att komma därifrån, säger han och skrattar.

**DET VAR EN BRA** dag, men nästa dag blev tuffare. Utan tillåtelse åkte teamet från Läkarmissionen tillsammans med folk från Freedom House till en vävstuga för barnslavar. Där satt små killar på rad i ett hus utan fönster och det luktade hemskt.



De vävde arton timmar i sträck och fick sova i sex timmar varje dygn i en utgrävt grop under vävstolen.

– Det blev riktigt läskigt när slavägaren spritdoftande återvände från puben och upptäckte oss, men eftersom det är olagligt med barnarbete i Etiopien så kunde de som var med oss hota med polisen och då



**Dr Denis Mukwege utsattes i höstas för ett mordförsök – nu vågar han inte lämna sjukhusområdet**

**“Jag känner mig som en fånge i mitt hem”**

I oktober kommer boken om Denis Mukwege, den berömde läkaren på Panzi-sjukhuset i östra DR Kongo.

TEXT: EVA NORDENSTAM VON DELWIG  
FOTO: TORLEIF SVENSSON

**Dr Mukwege, hur känns det att lämna ut sig på det här sättet?**

– Det har varit ett nöje att arbeta med boken, jag har ju i princip gått i igenom hela mitt liv. Meningen är att läsaren ska få veta vem jag är och var-

för jag handlar som jag gör. Jag tycker att mitt liv består av tydliga mönster och det kommer läsaren att se.

**Mitt under arbetet utsattes du för ett mordförsök och var borta från Kongo i två och en halv månad. Hur kändes det att komma tillbaka?**

– Jag hade aldrig kunnat föreställa mig det mottagande som jag fick. Det var storartat och jag var mycket rörd. När jag hörde om insamlingen som kvinnor från hela provinsen hade gjort för mig visste jag definitivt att

jag inte behövde tveka över att vara tillbaka.

Från sin dagliga försäljning av tomater, lök, ananas och bananer hade de gått samman och lagt i en pott som skulle betala min returbiljett från Europa. Vilken fantastisk gest och jag kunde inte känna mig mer välkommen.

**Hur har ditt liv förändrats sedan du utsattes för attentatet?**

– Det är förändrat på alla plan och säkerhetstänkandet styr min vardag. Min familj och jag bor på sjukhuset – i det hus där vi en gång startade arbetet.





Denis Mukwege har blivit världsberömd för sitt arbete för våldtagna kvinnor på Panzsjukhuset i DR Kongo. Nu kommer boken om hans dramatiska liv.

Rummen där jag opererade och vår-  
dade är i dag vår bostad och jag tvättar  
mig under samma kran som då.

– Huset är omgärdat av ett högt  
stängsel försett med taggtråd och  
varje morgon när jag går därifrån till  
mitt kontor – det är en promenad på  
cirka 250 meter – har jag med mig en  
beväpnad polis. Och det gäller också när  
jag rör mig på sjukhuset under dagarna.

#### Det låter som en tillvaro under mycket hård press?

– Ja, jag känner mig som en fånge  
på mitt eget sjukhus och för tillfället  
vågar jag inte lämna området alls.  
Jag fruktar för ett nytt attentat och  
kan inte resa någonstans. Jag hade  
hoppats på bevakning med stöd av det  
internationella samfundet men det har  
inte riktigt blivit som jag trott.

– Men jag har förstas stöd av min  
familj och av mina patienter. Jag  
sköter mitt arbete som vanligt – sitter  
i mottagning och utför operationer.

**Panzsjukhuset är ju mest känt  
för behandlingen av kvinnor som**

#### drabbats av sexuellt våld. Tar ni fortfarande emot många patien- ter på grund av det?

– Ja, det tar aldrig slut, det kommer  
i genomsnitt sju kvinnor varje dag.  
Det krävs en annan ledning i landet  
för att det ska bli en förändring.

#### Läkarmissionen har gett stöd till sjukhuset ända från början. Vad betyder det stödet?

– Oerhört mycket, det har många  
gångar utgjort skillnaden mellan att  
kunna driva verksamheten och få  
svåra ekonomiska problem. Det är  
inte för mycket sagt att stödet från  
Läkarmissionen har varit avgörande. ■



Författaren och journalisten Bertihl  
Åkerlund har skrivit boken om dr Denis  
Mukwege.

## Så beställer du boken om dr Mukwege

■ **Köp boken via det inbetalnings-  
kort som medföljer denna tidning.**

Då skänker du samtidigt 100 kronor  
till Panzsjukhuset. Din gåva är  
öronmärkt för en upprusning av det  
enkla boende där fattiga kvinnor som  
kommer långväga för återbesök på  
sjukhuset kan övernatta.

Dr Denis Mukweges är känd för  
sitt arbete för våldtagna kvinnor,  
och hans unika insats har starka  
kopplingar till dig som understödjare  
till Läkarmissionen.

Grundplåten till byggandet av Pan-  
zsjukhuset (1999-2000) bekostades  
bland annat av Läkarmissionens och  
PMU:s givare. Liksom en stor del av  
den allmänna driften av sjukhuset  
sedan dess. Därför är delar av dr  
Mukweges fantastiska livsinsats något  
som du har varit med och möjliggjort.

Köp boken för din egen och kvin-  
nornas skull. Du får den direkt hem  
i din brevlåda när den utkommer, i  
mitten på oktober i år.

## Utdrag ur boken "Denis Mukwege – en levnadsberättelse"

av Bertihl Åkerlund

Jag föddes den 1 mars 1955 som tredje barnet  
och första pojken i familjen. Enligt min mor  
kunde min vistelse här på jorden ha blivit  
mycket kort. Mina första dagar var dramatiska och  
mitt liv balanserade på en knivsegg.

Anledningen var en illa skött förlossning.

Jag förlöstes i hemmet av en kvinna i grannskapet,  
en lokal barnmorska, som tydligen hade bristfälliga  
kunskaper om hur en förlossning skulle gå till.

"Jag såg att kvinnan gjorde fel", har min mor  
berättat. "Men jag låg där jag låg och kunde inte  
göra så mycket."

Att döma av min mors berättelse begicks missta-  
get när navelsträngen skulle klippas. Kvinnan gjorde  
allt bakvänt. Den rätta ordningen är att binda två  
trådar runt navelsträngen, den ena några centimeter  
från barnets kropp och den andra åt moderkakan  
till, så att blodflödet stoppas från båda hållen, sedan  
kappar man navelsträngen mitt emellan trådarna.

Men kvinnan som förläste mig  
började med att skära av navelsträngen,  
förmodligen med ett rakblad, och hon  
skar så nära kroppen att bara en ytterst  
liten stump återstod. Då hon skulle  
tillsluta med tråd fanns inte mycket att  
binda i och det blev en öppning kvar,  
som lämnade fritt fram för bakterier att  
komma in.

Det började vätska och blöda vid  
naveln och en svår allmän infektion  
utvecklades. När jag var en vecka gammal blev jag  
gul över hela kroppen och fick hög feber. Min mor  
var naturligtvis orolig. Hon var ensam hemma med  
mina två systrar – fem och sju år gamla – och visste  
inte vad hon skulle ta sig till. Min far befann sig på  
utbildning på annat håll i Kivuprovinnsen och kunde  
bara nås genom brev, så att kalla på honom var  
ingen idé.

Min mor insåg att något måste göras omedelbart  
och det enda alternativet var att uppsöka en av de  
två hälsocentraler som fanns i staden. Men hon  
var medveten om att det inte skulle bli lätt att få  
komma in. Båda hälsocentralerna drevs av katolska  
nunnor och det var nästan omöjligt för andra än  
katoliker att få vård där.

Mamma var protestant och gift med den förste  
protestantiske pastorn i Bukavu, men hon kunde bara  
hoppas att de skulle ta emot oss. Att jag var i mycket

dåligt skick rådde det inget tvivel om, min gula hy  
och mina blossande kinder talade sitt tydliga språk –  
och inte kunde de väl neka ett sjukt barn vård?

Men när hon kom till hälsocentralen var det  
stopp. De belgiska systrarna vägrade att ta emot oss.  
Hon höll fram mig och vädjade vad hon kunde,  
men de var oförsonliga. Hon började gråta, men det  
förändrade ingenting. Nunnorna sa i skarpa ordalag  
åt henne att gå därifrån och något annat kunde hon  
inte göra.

Vägen upp till Kadutu gick i ett segdraget motlut  
och hennes steg hade väl aldrig känts så tunga.

Då hon kom hem lamslog vanmakten henne. Allt  
hopp hade slocknat. Det enda alternativ hon haft  
hade hon provat och hon såg ingen utväg. Hon  
sjönk ned med mig i famnen och lät sin förtvivlan  
komma ut i en högljud gråt. Min feber var som  
eld mot hennes kropp och hon har sagt att det  
kändes som att hon redan hade förlorat mig.

Hon trodde inte att jag skulle överleva natten.

Men så var det någon i kvarteret som skrev en  
liten lapp. Vem som skrev är oklart men det har  
sagts att det var en nattvakt. På lappen stod att  
pastor Mukweges nyfödde son var väldigt sjuk och  
att frun varit med barnet till hälsocentralen utan att  
ha fått hjälp, nu fruktade hon för sonens liv och var  
fullständigt nedbruten.

Lappen skickades med bud till en svensk  
lärarinna, Majken Bergman, som undervisade vid  
den flickskola som svensk pingstmission förestod i  
Kadutu. Hon bodde i samma område som vi.

Enligt lärarinnans egen berättelse fick hon lappen  
klockan tre på natten, efter att ha blivit väckt av att  
det bultat på dörren. Hon läste meddelandet och  
gav sig iväg till vårt hus.

Då hade mitt tillstånd försämrats ytterligare.  
Förutom att jag var gul och feberhet hade jag fått  
svårt att andas och kippade förtvivlat efter luft.  
Lärarinnan tvekade inte ett ögonblick om allvaret  
i situationen. Hon lyssnade till min mors berättelse  
om besöket hos nunnorna och lovade att göra vad  
hon kunde för att jag skulle få behandling.

I det första bleka gryningsljuset gav sig lärarinnan  
av till den andra av stadens två hälsocentraler och  
hon sparade inte på orden inför nunnorna som var  
där. Hon beskrev situationen som hon uppfattat den  
och förklarade att mitt liv låg i deras händer. Om de  
vägrade mig vård så hade jag inte långt kvar.



Ett smakprov  
av boken om dr  
Mukwege.



## 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](mailto:eva.nordenstam@lakarmissionen.se) eller till Svenska Journalen/Läkarmissionen, Eva Nordenstam, 162 88 Vällingby**

## Bilder som inspirerar

■ Britt-Inger Carlstedt går andra året på Kyrkeruds folkhögskolas estetiska utbildning och skrev ett mejl och berättade om sin



examensutställning: "Jag har i mitt årsprojekt valt att måla bilder som berört mig och som jag hoppas ska beröra andra. Motiven är ofta hämtade från Läkarmissionens tidningar, särskilt har reportaget om barn som arbetar på en soptipp i Bangladesh berört mig. Med Läkarmissionens stöd får barnen gå i skola halva dagen och få ett mål mat. Jag vill visa att det finns möjligheter att göra något även med relativt små medel och vill koppla min utställning till en insamling."

## Vi sponsrar inga resor!

■ I senaste numret av Svenska Journalen medföljde en ibladning där det gjordes reklam för en väldigt billig resa till Turkiet. Många hörde av sig och tyckte att det verkade som att Läkarmissionen eller Svenska Journalen sponsrade resan, men det gör vi absolut inte! Läkarmissionens pengar går till biståndsinsatser och inte till att sponsra resor. Det är ett kommersiellt företag som anordnar resan och de hade köpt ibladningen av oss. Både annonserna i Svenska Journalen och de ibladningar som följer med är ju sätt att bekosta tidningen.

Vi är jätteledna för alla problem som detta har orsakat och ska se över våra rutiner med de som säljer annonser och ibladningar.

## HÄNT SEDAN SIST...

### Hallå där!

**Monica Woodhouse kom förbi vårt kontor. Hon leder arbetet på Place of Restoration i Sydafrika där övergivna barn får hjälp till nya familjer.**

#### Vad händer just nu på Place of Restoration?

– Vi har haft "child protection week". Det är en vecka när vi fokuserar på barnrättsfrågor. Vi har varit ute i skolor och informerat lärare på vilka tecken de ska vara uppmärksamma på när barn mår dåligt, för att de till exempel kan ha utsatts för sexuella övergrepp. Sydafrika har en ny barnlag från 2010 som stärker barns rätt och den jobbar vi för att uppmärksamma på olika sätt. Sen har vi ju vinter när ni har sommar så här har det mest varit vardag. Vi har vårt sommarlov i vinter.

#### Vilka är de stora utmaningarna med "give a child a family"-programmet?

– Vår stora utmaning är samarbetet med de sociala myndigheterna. Vi behöver

tillstånd från dem, varje gång ett barn flyttar till en ny familj, men myndigheten är inte bra organiserad, så allting tar väldigt lång tid. Vi har sex barn som har en familj att komma till, men vi väntar på ett okej, och ingenting händer!

#### I Sverige har det varit en stor debatt om fosterföräldrar och att många fosterhem är dåliga. Vad har ni för erfarenhet av goda/dåliga fosterhem?

– Ingen plats kan vara värre än ett dåligt fosterhem! Därför försöker vi utvärdera alla fosterhem grundligt. Det är en process som tar flera månader. Förutom att vi kollar polisregister, så är det också viktigt att det är en familj som är integrerad bland grannar och har vänner och inte är för isolerade.



Vi har supportgrupper både för föräldrar och barn och försöker göra det så tryggt som möjligt. Det är två procent av våra familjer som inte har klarat barnen och barnen behöver naturligtvis inte bo kvar ifall det inte fungerar.

## "Kan man inte få lite mer fika?"

■ Läkarmissionen har ju inga speciella skolsatser, förutom Aktion Julklappen, även om den är öppen för fler än skolbarn. Där packar man en julklapp med ett bestämt innehåll som sedan delas ut till barn i Moldavien, Ukraina och Rumänien. Det är mest skolor som brukar delta. Annars har vi inte så mycket kontakt med elever.

Men i slutet av våren kom några elever från Smedshagsskolan utanför



Elever från Smedsuddsskolan besökte Läkarmissionen.

Stockholm på besök. Det var ett gäng 7-9-åringar som jobbade med organisationer och hade förberett

frågor. Även om den första spontana frågan, från en tjej som räckte upp handen var: "Får man mer fika", så tog det sig eftersom. "I vilka länder på jorden finns det fattiga människor" undrade en kille, och det är värt att fundera på.

En lärare från en gymnasieskola hörde också av sig och berättade att de använder kalendern från Läkarmissionen i deras etikkarbete. Det är roligt, tycker vi!

Bemötandet var annorlunda jämfört med det som min mor hade fått. När lärarinnan berättat färdigt gjorde nunnorna i ordning ett papper som hon skulle ta med hem till min mor. Papperet, som var rödfärgat, var en passersedel och det betydde att vi fått förtur.

Med det röda papperet i handen återvände lärarinnan hem till oss och berättade för min mor att nunnorna inte bara accepterade att ta emot oss – de till och med väntade på att vi skulle komma.

Lärarinnan gick och väckte missionens chaufför och klockan var mellan sju och åtta på morgonen när bilen stannade utanför hälsocentralen. Med mig i famnen och det röda papperet väl synligt kunde min mor passera den långa kön av väntande patienter och gå direkt in på mottagningen.

Nunnesköterskorna la mig genast på behandlingsbordet och fick bekräftat allt som lärarinnan hade sagt. Mitt tillstånd var kritiskt och det handlade om att rädda mitt liv. Jag kämpade allt vad jag kunde för att få luft. Nunnorna påbörjade en kraftfull penicillinbehandling och gav mig sprutor och medicin genom munnen.

Sedan sa de till min mor att återvända med mig hem och vara tillbaka sex timmar senare för en ny omgång behandling. Det var långa timmar för min mor. Jag hade fortfarande mycket svårt att andas och oron gnagde i henne – hade hjälpen kommit för sent? Hon kunde inte släppa mig med blicken och sökte efter minsta tecken som kunde bekräfta att behandlingen gav resultat.

Men inga sådana tecken gick att finna och mitt tillstånd var oförändrat kritiskt när vi återvände till hälsocentralen på eftermiddagen. Nunnorna såg oron i min mors ögon och sa lugnt att vändningen skulle komma, det kunde bara ta lite tid. Jag fick den tredje sprutan penicillin och bara en kort stund efteråt hände något med andningen. Den gick ned i tempo och det plågade uttrycket i mitt ansikte försvann.

Det var tydligt att behandlingen tog och den värsta faran var över.

Jag fick penicillin tre gånger om dagen under en vecka, sedan var såret vid naveln läkt och febern borta. Varje dag under den här tiden var lärarinnan vid min mors sida. Då hon avslutat sin arbetsdag kom hon hem till oss och skötte mig, så att mamma kunde ägna tid åt mina systrar.

Min mor har aldrig glömt vad lärarinnan gjorde för oss. Hon har nämnt henne många gånger

genom åren. "Du har henne att tacka för ditt liv" brukar hon säga och när jag 2009 var inbjuden till Stockholm för att ta emot Olof Palmes Minnespris var lärarinnan på plats. Hon hade kommit till åren och bodde i en annan del av Sverige, men min mor insisterade på att hon skulle vara med vid prisceremonin och middagen efteråt.

Hon var en av få vita personer som bodde i Kadutu under den tiden och det var ett medvetet val. Hon ville leva med befolkningen och nära sina elever. Hon var visserligen protestant, precis som min mor, men hon visste att hennes vita hud kunde ha betydelse.

Mamma brukar hävda att lärarinnans insats var mer än en livräddningsaktion. Den var avgörande för vilken väg mitt liv skulle ta. Hon är övertygad om att när hon bar in mig till nunnorna för behandling ristade Gud ett budskap i mig. Det löd att jag skulle ägna livet åt att hjälpa andra eftersom jag själv hade fått hjälp.

Jag kan så här i backspegeln konstatera att jag var åtta år gammal när jag bestämde mig för att bli en som hjälper sjuka – en moganga. Om det betydde att jag skulle bli läkare eller sjuksköterska hade jag ingen uppfattning om då, det var okända begrepp för mig, jag visste bara att jag ville bli en person som gick i vit rock och delade ut mediciner.

Jag kan också konstatera att jag efter min grundutbildning till läkare ändrade mitt beslut att läsa vidare till barnläkare, jag skulle gå en annan väg. Jag hade under min praktik mött kvinnor som födde fram sina barn under omständigheter som jag hade haft svårt att föreställa mig. Jag såg mödrar och barn dö under förlossningar, och kvinnor komma med döda foster hängande mellan sina ben. Det var mitt första riktiga möte med de omfattande förlossningsproblemen och det kändes självklart för mig att läsa vidare till gynekolog och obstetriker.

Jag har i över 25 år arbetat för att kvinnorna i södra Kivu ska kunna föda på sjukhus eller klinik just därför att så många havandeskap slutar i tragik. De flesta förlossningar sker i hemmen, på smutsiga golv i avlägsna byar, och uppstår komplikationer kan den lokala barnmorskan inte göra så mycket. Jag är själv ett exempel på vad som kan hända och den slags infektion som drabbade mig är fortfarande en orsak till att många nyfödda i landet dör.

Mot bakgrund av detta är det svårt att invända mot min mors övertygelse om varför jag är läkare. Hon är en av de klokaste människor jag känner, så jag kan inte tro annat än att hon har rätt. ■

### Vill du läsa mer?

Genom Svenska Journalen kan du beställa boken om dr Mukwege. Fyll i och skicka inbetalningskortet som ligger med i denna tidning.

SLAGORD

UPP-JAGAT MATT-VERB

FÖR-FLYTTA SIG

SPE-LAS OM

KAN KOSTA

AIR GREEN-LAND

I HÖG-FORM

BJÖRK-  
STAD

GRANS-  
KA

PALLADE  
TRAFIK-  
ARBETAR

GÖR  
GISS-  
ANDE

BIL-  
JÄTTE

KAN  
LAS-  
TAS

PATRI-  
ARK

ÅTER-  
STÅR

LOCKAR  
TILL  
SKRATT

BÖRJAR  
MED  
SKOTT  
FILMTAL

TOPPAR  
LISTAN  
BAK-  
VERK

TAR  
ÖVANDE  
IFALL

DEN  
KAN  
TORKA  
BORT

ÄR ANO-  
NYMA  
STRECK

HOPPAR  
SOM-  
LIGA

TRYCK-  
ENHET

EFTER-  
TRAKTAT  
GJORDE  
POE

FLOD  
BE-  
REDD

LÖV-  
SAL

DRE-  
JAS

MORS-  
GRIS

GJORT  
SIG  
TILL

DAN-  
SAS  
FRÅGA

SOM  
APAN

FÖR-  
GÅNG

VÄSTRA  
GÖTA-  
LANDS  
LÄN

FALK-  
MAN

SAB-  
BAT

JORD-  
EGEN-  
DOM

BI-  
BEL-  
DAM

REGE-  
MENTE

DET  
VIKTI-  
GASTE

FÖRE  
KOM-  
PANJON

STÅND  
BOSS

ÄR  
GÅNG-  
BART

FLAK-  
SAK

EX  
ACTIS  
TRÄD

FRAM-  
TRÄDA

DE  
MEUNG  
MED  
PENNAN

SKÄNK  
LJUS  
TID

KUNGA-  
RIKE

TEA-  
TER-  
DEL

VINN-  
ANDE

ÄR  
LÅNG  
ONT  
ORD

TON  
HELIO-  
POLIS

ÄR VÄL  
KOM-  
NANDE

FÖR TU-  
RISTER  
I  
INDJEN

EN  
FIOL-  
STRÄNG

Konstruktion: Text & Bild Lars Frimosing

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

**Vinn en bok!**

De tre först öppnade rätta lösningarna vinner Göran Rosenbergs bok "Ett kort uppehåll på vägen till Auschwitz".



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_ Postadress: \_\_\_\_\_



**Vi har presenter för alla åldrar!**

[www.tomsing.se](http://www.tomsing.se)



Böcker, DVD-filmer och noter



Spel Pusselbiblar Klistermärkesböcker Pedagogiska dataspel



Instrumentalmusik Strängmusik



Vuxenskivor



Ljudböcker för barn 35 olika musikaler Karaokekivor Berättarpåsar Sånglekar



40 olika CD med Munken & Kulan. Nu även på MP3 med 20 berättelser på varje skiva

**TOMSING**  
info@tomsing.se  
0582-15757 0707-575357

Följ med till Boka online [www.duvres.se](http://www.duvres.se)



**ISRAEL**  
25/10 - 3/11 Israel från norr till söder med Daniel Viklund & Göran Duveskog Galiléen - Jerusalem - Döda Havet - Eilat

K-G och Gun-Eva Larsson: 5 - 15 okt. Stora rundresan  
16 - 25 febr. 2014 Vinterresa till sommarvärmen. 2 dgr Jerusalem, 1 vecka Eilat. Mikael Järlestrand & Göran Duveskog, utflykter, sångkvällar, båtture, sol & bad! 1000 kr i boka-tidig-rabatt på denna resa fram till 10 augusti.

Duveskogs Reseservice AB, Tel 0278-160 05. info@duvres.se

**Atremi**

Vill Du ge ut en bok?

Ring 0142-171 00  
E-posta [info@atremi.se](mailto:info@atremi.se)  
Läs mer på [www.atremi.se](http://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

**VÄLJ FAIRTRADE-MÄRKTT**

**NÄR DU HANDLAR!**

Välj Fairtrade-märkta produkter och skapa förutsättningar för odlare och anställda i utvecklingsländer att förbättra sina arbets- och levnadsvillkor.

**Läs mer på [fairtrade.se](http://fairtrade.se)**





RECEPTEN ÄR HÄMTADE UR  
BOKEN "GLÖD, MAT MED  
MENING", NORSTEDTS.



### Sallad med papaya, selleri och lime

4 portioner  
Tid: 15 minuter

#### DET HÄR BEHÖVER DU:

1 stor papaya eller 2 små  
0,5 skalad, urkärnad gurka  
3 stjälkar blekselleri  
0,5 dl grovhackad mynta  
3 msk sesamfrön

#### Dressing:

3 msk majsolja  
finrivet skal av 1 lime  
pressad saft av 2 lime  
1 tsk flingsalt  
0,5 finhackad röd chili

#### SÅ HÄR GÖR DU:

■ Dela, kärna ur och skala papayan, skär i bitar. Skär gurkan i bitar Strimla selleristjälkarna. Blanda papaya, gurka, selleri och mynta.  
■ Rosta sesamfröna i en torr, het stekpanna tills de fått sin färg.  
■ Rör ihop dressingen och blanda med salladen. Strö sesamfröna över salladen.  
■ Servera till grillad fisk eller kyckling.

### Sesambräck

30 stycken  
Ugn: 175°. Tid: 30 minuter

#### DET HÄR BEHÖVER DU:

3 dl sesamfrön  
1 dl solrosfrön  
1 dl hackade macadamianötter, hassel eller cashewnötter  
20 grovhackade torkade aprikoser (150 g)  
0,75 dl muscovadosocker  
1 dl russin  
1 äggvita

#### SÅ HÄR GÖR DU:

■ Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa tills det blivit en kletig massa.  
■ Lägg ett bakplåtspapper på en plåt och tryck eller kavla ut massan i en 0,5 centimeter tjock kaka.  
■ Grädda mitt i ugnen cirka 15 minuter.  
■ Låt kakan svalna några minuter och skär den sedan i avlånga bitar. Låt bräcken svalna helt.  
■ Perfekt mellis eller power-snacks.



### Friterad fisk med ananassalsa

4 portioner  
Tid: 40 minuter

#### DET HÄR BEHÖVER DU:

600 g färsk eller fryst fiskfilé, t ex hoki, kolja eller torsk

#### Frityrsmet:

2 dl idealmjöl  
0,5 tsk salt  
1,5 dl kallt vatten  
1 äggvita

#### Fritering:

8 dl fritryolja

#### Ananassalsa:

1 ananas  
1 finhackad röd chili  
3 finhackade salladslökar  
1 msk vitvins- eller äppelcidervinäger  
1 dl mango chutney eller sweet chilisås  
0,5 tsk salt  
0,5 tsk svartpeppar grovhacka-

de blad från 1 kruka koriander eller mynta

#### SÅ HÖR GÖR DU:

■ Skär bort skal och rot på ananassen. Skär ananasköttet i bitar. Blanda alla ingredienser till salsan och ställ kallt.  
■ Skölj fiskfiléerna. Dela dem i bitar och torka ordentligt med hushållspapper.  
■ Blanda idealmjöl, salt och vatten i en bunke. Vispa äggvitan till hårt skum. Vänd ner äggvitan i smeten.  
■ Värm olja till 180°. Stäng av spisfläkten.  
■ Salta fisken och doppa en bit i taget i frityrsmeten, sedan direkt ner i oljan. Friter till gyllene färg, cirka 5 minuter.  
■ Lägg inte ner för många fiskbitar i taget, då fastnar de i varandra. Se till att hålla rätt temperatur på oljan.  
■ Lägg upp på fat och servera med ananassalsa.

### Vegetariska vårrullar

12 stycken  
Tid: 30 minuter

#### DET HÄR BEHÖVER DU:

12 ark vårrulledeg

#### Fyllning:

200 g hackade rostade och saltade cashewnötter  
1 finriven morot  
4 finstrimlade salladslökar  
finrivet skal och pressad saft av 1 lime  
1 msk finriven färsk ingefära  
1 msk fisksås  
0,5 tsk svartpeppar

#### Till fritering:

5 dl fritryolja

#### Dippsås:

2 msk sweet chilisås  
2 msk pressad limesaft

#### Till servering:

Isbergssalladsblad

#### SÅ HÄR GÖR DU:

■ Blanda nötter, morot och lök med skal och saft av lime, ingefära, fisksås och peppar.  
■ Lägg cirka 2 msk fyllning på varje degark och vik ihop till vårrullar.  
■ Hetta upp olja till 180° i en kastrull. Stäng av spisfläkten.  
■ Friter vårrullarna gyllene, cirka 3 minuter.  
■ Låt vårrullarna rinna av på papper.  
■ Rör ihop dippsåsen. Servera med salladsblad och dippsås.



## Liten hand i stadigt grepp

Förväntan. Längtan. Stora ögon. Santis håller hårt i min hand. Hans ögon glittrar ikapp med den afrikanska solen. Han gungar ostadigt på sina små ben. Det känns att han söker kärlek och uppmärksamhet. Han finns på ett dagis som Läkarmissionen stöder i Kongo och Santis öde är långt ifrån unikt. En mamma som våldtogs på sin arbetsplats och blev gravid. Hon födde sin son men lämnade honom hos sin nu 70-åriga mamma. Ingen vet vart Santos mamma har tagit vägen. Attityden mot våldtagna kvinnor är hård i Kongo, och offren blir skam- och skuldbelagda och har svårt att komma tillbaka till samhället.

Mormor tillverkar korgar för att försörja sig själv och sitt lilla barnbarn. Allt för att Santis ska få en chans att överleva. Jag står ett ögonblick och ser på Santis där han står i sin enkla lilla bruna dress. Han är bara drygt 20 månader gammal. Hur ska det gå? Kommer han någonsin få träffa sin mamma igen? Kommer han någonsin få en pappa som en god och bra förebild?

Läkarmissionen kliver in och stödjer barn som Santis och dess familjer så att de ska klara sig hela livet. Vår vision är att förändra framtiden för utsatta människor och Mama London som förestår arbetet i Bukavu, arbetar med att förändra attityder i samhället. Hon ser också till att våldtagna kvinnor får samtalsstöd och att deras barn har någonstans att vara under dagen, när de förtjänar sitt uppehälle. Tack för att du är med och delar vår vision, för Santis skull, och för alla andra barn i hans situation. Du ser till att hans liv bildligt talat finns i ett stadigt grepp i en tuff värld.



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 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.



### Majstortilla

Detta recept är en försvenskad, lättlagad variant av tortilla.

12 stycken  
Tid: 30 minuter

#### DET HÄR BEHÖVER DU:

5 dl majsströbröd (från glutenfria hyllan)

5 dl vetemjöl  
1,5 tsk bakpulver  
1 tsk salt  
50 g smält smör  
4-5 dl vatten

#### SÅ HÄR GÖR DU:

■ Blanda majsströbröd, vetemjöl, bakpulver och salt. Tillsätt smör och vatten. Rör

med en slev till en jämn deg.

■ Dela degen i 12 delar och platta ut till tortillas med handen på ett mjölat bakbord.  
■ Grädda i en torr panna cirka 2 minuter per sida på medelvärme. Förvara under handduk så de håller sig mjuka.  
■ Bjud direkt till exempelvis någon färsröra.



# Lill-Babs har funnit en livskamrat

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

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

Förutom det dåliga mörkerseendet kändes ögonen ofta trötta.

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

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

– Det är helt fantastiskt det här med mina ögon. Genom att tillföra Blue Eye som en naturlig del av en sund kost har jag lyckas normalisera min synförmåga, berättar Barbro. Blue Eye är nämligen ett kosttillskott som är specialdesignat för ögonen. De innehåller bland annat Zink, vitamin A- och B2, ämnen som bidrar till att bibehålla normal synförmåga. Nästa år firar Lill-Babs 60 år som artist och hon är fortfarande en av Sveriges mest anlitade. Hon hade aldrig kunnat ta alla dessa uppdrag om hon inte hade sett normalt igen.

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

*”Nu kan jag se normalt igen”*



## Normal synförmåga

Blue Eye innehåller Vitamin A och Vitamin B samt Selen, ämnen som bidrar till att bibehålla normal synförmåga.

## Lutein finns i gula fläcken

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

Halten lutein kan med stigande ålder reduceras i gula fläcken och därmed synförmågan. Blue Eye innehåller lutein från ekologisk ringblomma.

## Sveriges mest sålda

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

## Skyddar mot oxidativ stress

Blue Eye innehåller också C- och

E-vitamin som skyddar cellerna mot oxidativ stress. C-vitamin kan kroppen inte bilda själv, det måste vi tillföra utifrån.

## Räcker i två månader

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

