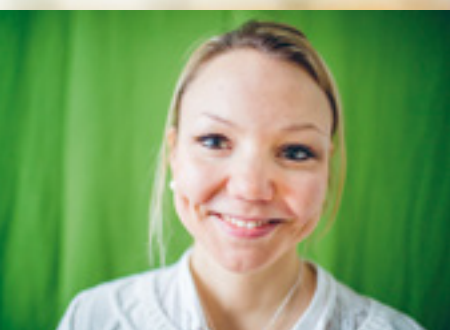


Tema:  
**Aktivt liv**



Så kommer  
du igång –  
Maria tipsar **6**



Sprider  
glädje  
med sin  
fabrik

**9**



Behandling  
utan smärta hos  
osteopaten Kikki

**11**

## Boule med aktiva seniorer **12**

# Jag slåss för att må bra

**Kom igen Lily, kämpa!** Jag hör hur publiken hejar på mig från tv-rutan dagen efter jujutsugalan. Den otroliga känslan av självuppfyllelse, glädje och träningsvärk. För några månader sedan tog min tränare med mig på en tävling som var sista kvalchansen för SM. Mina ögon spärrades upp av nyfikenhet. Utan att förstå vad jag gav mig in på åkte jag till Stockholm och tog hem silvret samt satte mitt namn som SM-deltagare 2014.

Som sjuåring insåg jag att jag lyckades bättre på idrottslektionerna än på mattelektionerna, men det tog mig 16 år att hitta min sport. För mig handlar inte träning bara om välmående och hälsa, utan även om gemenskap och disciplin. Bekräftelse och motivation är en viktig del för min självkänsla och prestation. Inför SM satte jag upp överkomliga mål, såg varje avslutat träningsstillfälle som en utveckling och seger. När träningen var som jobbigast visualiserade jag slutsekunderna i VM-finalen. Jag lurade min hjärna till något positivt och såg inte träningen som ett tvång. Planering och att våga prioritera är nyckeln till min framgång. Och med några år på Bostadens kundcenter vill jag påstå att jag har svart bälte i planering. Framför allt kunde jag inte genomfört denna SM-satsning utan en inspirerande tränare,

dedikerad pojkvän som fungerade både som slagpåse och kastdocka, träningskamrater, vänner och tävlingsdjävulen inom mig.

Med knappt två års träning och endast två tävlingar i bagaget kunde jag aldrig ha drömt om att hamna här. Det började med att min pojkvän lurade iväg mig på en träning, och nu är jag fast. Eller som någon okänd uttryckte det: "Den bästa tiden att börja med jujutsu är när man är 13 – eller i dag." Det är aldrig försent att påbörja något man trott är omöjligt. Jag vågade tro på mig själv, gjorde det jag mådde bra av och fantiserade mig till mål. Jag tror på självutvärdering utan att vara självkritisk. Dessa är egenskaper jag kallar för välmående och hälsa.



Lily Li,  
uthyrare

## Ur Bostadens arkiv



I mitten av 1960-talet drogs miljonprogrammet igång och staten beslöt att bygga 100 000 lägenheter årligen i tio år. Byggruschen kom även till Umeå och här byggdes bland annat en mängd lägenheter på Ålidhem. På bilden syns studentbostäder på Axtorpsvägen på Berghem i september 1966.

## Goda nyheter!

Just nu håller vi på att betatesta vår app som kommer att finnas tillgänglig för iPhone och Android. Håll utkik!

## Vinn biljetter till Fair Opera – the Musical!

I samarbete med Kulturverket lottar vi ut biljetter bland våra hyresgäster till Fair Opera – the Musical, lördag 29 mars klockan 19.00 på Sagateatern. För att tävla om biljetter, svara på frågan: vilket år började man arbeta med Fair Opera? Skicka ditt svar till [info@bostaden.umea.se](mailto:info@bostaden.umea.se) senast onsdag 26 mars. Glöm inte att uppgi ditt namn, adress och telefonnummer.

Hej är Bostadens tidning för hyresgäster, som kommer ut med 5 nummer per år.

**Ansvarig utgivare:** Hanna Olsson. **Redaktör:** Anna Maria Lindgren.

**Produktion:** Plakat. **Tryck:** Tryckeri City. **Omslagsfoton:** Andreas Nilsson.

**Hör gärna av dig till:** AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. 090-17 75 00.

[ab.bostaden@bostaden.umea.se](mailto:ab.bostaden@bostaden.umea.se) [www.bostaden.umea.se](http://www.bostaden.umea.se)

 **Bostaden**





# Flera nybyggen för Bostaden under 2014

Byggstart på Lilljansberget, inflyttning på Öbacka såg och stora renoveringar på Böleäng. Det är några av de aktiviteter som Bostaden genomför under 2014.

För att möta behovet av bostäder i Umeå har Bostaden höjt siffran för antalet nybyggda lägenheter per år från 150 till 200.

– Vi jobbar parallellt med flera olika detaljplaner och söker ständigt efter nya tomter att bebygga. Vi bygger så snabbt vi kan, men det handlar också om att hålla sig inom de ekonomiska ramarna, säger Berndt Elstig, fastighetschef på Bostaden.

Till hösten blir det färdigt för inflyttning i 70 av 229 lägenheter på Öbacka såg. Resterande lägenheter färdigställs under 2015.

– Öbacka såg har ett fantastiskt läge. Alla har älvutsikt från balkongen och det är nära till Östra station och centrum, säger Berndt.

Under 2014 startas även arbete på Lilljansberget. Där ska två hus med 46 lägenheter byggas under året på Strombergs väg.

– Där bygger vi små lägenheter för att det ska passa till exempel unga människor. På grund av närheten till universitetet är det många studenter som bor på Lilljansberget, berättar Berndt.

Ännu är det oklart om byggstart av 87 lägenheter i korsningen Östra Kyrkogatan/Hemvägen (vid gamla Hagaborg) kan ske i år. Där väntar Bostaden på besked från kommunen om detaljplanen har godkänts.

– Om vi inte får den godkänd så bygger vi enligt den befintliga detaljplanen som bara medger 55 lägenheter. I den bästa av världar kan vi börja bygga under senare delen av 2014, säger Berndt.

Förutom nybyggnationerna kommer en hel del renoveringsarbete att göras under det kommande året. Till exempel färdigställs de 400 lägenheter som rustats upp inom projektet Hållbara Äldhem, och ett stort upprustningsprojekt startar på Tranbärsvägen på Böleäng. Där berörs 70 lägenheter och hyresgästerna kommer att få bo i evakueringslägenheter under renoveringarna.

Under 2014 jobbar Bostaden också med en detaljplan för 150 lägenheter Öst på stan, på Östermalmsgatan och Östra Norrlandsgatan. Byggstart för detta beräknas bli 2015.



## Halva priset på Umeå Open-biljett med Bostadenkortet

Precis som tidigare år får du med ett Bostadenkort möjlighet att köpa biljett till Umeå Open för halva priset. Max en biljett per Bostadenkort och först till kvarn gäller! Det gamla Bostadenkortet gäller också. De rabatterade Bostadenbiljetterna släpps på [www.tickster.com](http://www.tickster.com) måndag 17 februari.

## Kom i gång-erbjudande med Yogastudion

Söndag 23 februari klockan 11.30–14.00 kan du med ett Bostadenkort prova på ashtangayoga och yin-yoga på Yogastudion. Det finns yogamattor att låna och vi bjuder på te, frukt och snacks. Pris för dig med ett Bostadenkort: 250 kr (ordinarie pris 300 kr). Anmäl att du vill vara med till [info@yogastudionumea.se](mailto:info@yogastudionumea.se)

## Ny hyra från 1 februari

Under 2013 kom vi överens med Hyresgästföreningen om att hyrorna skulle höjas i tre steg från april 2013 till och med mars 2015. Från april 2013 höjdes hyrorna med cirka 1,8 procent och från februari 2014 höjdes de med ytterligare ungefär 1 procent. Sista höjningen på 1,5 procent blir 1 oktober 2014.

## Vissa områden får en annan hyresjustering

Lägenheter som byggdes klart år 2000 och senare får en individuell hyresbedömning och i några områden kommer höjningen att bli en annan än den som nämns här.

## Frågor eller funderingar?

På [www.bostaden.umea.se/hyresgast/vanliga-fragor](http://www.bostaden.umea.se/hyresgast/vanliga-fragor) hittar du frågor och svar om hyreshöjningarna.

## Har du världens bästa granne? Tipsa oss!

Har du en granne som är trevlig, snäll och hjälpsam? En hygglig person som du vill ge ett extra tack? Då ska du mejla oss på Bostaden så kan vi skriva om din toppengranne i Hej. Mejla namnet samt personens adress till [info@bostaden.umea.se](mailto:info@bostaden.umea.se) eller skicka ett brev till Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. Glöm inte att uppge ditt eget namn och var du bor, så belönas du med en present. Tack!

# Maria yogar på heltid

**Sedan 2011** driver Maria Bergmark Yogastudion i Umeå. I den nyrenoverade studion Öst på stan undervisar hon och hennes kollegor intresserade i alla åldrar.

– Yogan är min motivation – man får både mental och fysisk träning. Jag hoppas kunna nå ut till dem som inte trodde sig vilja testa yoga, säger Maria.

På Yogastudion undervisar Maria och hennes kollegor i den atletiska ashtangayogan, och i den lugnare yinyogan. Hon har provat många yogaformer, men det är de här två som hon har fastnat för.

– Ashtanga är den smartaste yogan. Det är en av få yogaformer där du tränar både fysiskt och mentalt, och det finns inte heller några genvägar. Yinyogan är ett fantastiskt komplement, där man lär sig att vara i nuet, säger Maria.

Efter gymnasiet gick Maria yrkesdansutbildningen vid Balettakademien i Oslo och blev sedan kvar där. Hennes yogaintresse började utvecklas och varje år reste hon minst tre månader i

Asien – och kärleken till yogan växte sig starkare.

– Det var det jag levde för, det var min motivation, säger hon.

## Fick grunden i Thailand

2006 flyttade Maria hem till Umeå, där hon är född och uppvuxen. Hon ville utbilda sig mer inom yogan, men hittade inget ställe som passade henne. Hon hörde efter bland sina kontakter och många rekommenderade Centered Yoga Institute i Thailand.

I fem veckor tränade hon yoga tillsammans med 25 andra från hela världen, från halv sju på morgonen till nio eller tio på kvällen.

– Jag fick en otroligt bra grund, och det är jag jätteglad för, säger Maria.

Efter det har hon vidareutbildat sig kontinuerligt i både yoga och anatomi.

## Började på deltid

Hon öppnade Yogastudion i Balettakademiens källare i januari 2011, och bara en månad senare fick hon sitt andra barn. Maria säger att det var bra för henne att själv få bestämma över sin tid, och kunna börja med företaget på deltid.

– Det var jättebra att kunna vara hemma med barnen, bygga upp en kundkrets och hinna göra felen innan jag skulle göra allt i stor skala.

Foton: Pia Engman



Maria började bygga upp sin verksamhet i Yogastudion samtidigt som hon var föräldraledig.

**Namn:** Maria Bergmark

**Ålder:** 34 år

**Bor:** Marieberg

**Intressen:** "Är man yoganörd så kan man inte ha andra intressen, det finns inte tid när man ska hinna med både den egna träningen och att undervisa."

**Aktuell som:** Yogainstruktör med egen studio, som även erbjuder klasser på arbetsplatser.



Maria uppskattar att det ofta i yogan uppstår ett tätt elev-läro-samarbete.





Yogastudion finns i Balettakademiens källare Öst på stan, men Maria har även ett kontor i inkubatorn BIC, där hon får stöd i sitt företagande.

*»Jag vill nå ut till dem som inte skulle ha provat yoga annars«*

Maria Bergmark, Yogastudion



På Yogastudion får man lära sig den atletiska ashtangayogan och den lugnare yinyogan.

I augusti förra året började hon driva Yogastudion på heltid. Många av deltagarna har hon undervisat länge och Maria menar att det finns en fin gemenskap både mellan deltagarna i gruppen och mellan elever och lärare.

– Man måste ha ett tätt elev-lärarsamarbete för att komma vidare. Det är en av sakerna jag tycker om med yogan, säger hon.

### Framtidssatsar

Maria har flyttat in på BIC Factory på Umestan – en inkubator för nyföretagare. Där har hon fått tillgång till utbildningar i bland annat ekonomi, sökmotoroptimering och hur man skapar ett hållbart företag.

Nu satsar hon också på att ordna klasser på arbetsplatser.

– Jag vill nå ut till dem som inte skulle prova yoga annars, men som verkligen kan ha nytta av det. Alla får möjlighet att vara med om man kommer till deras jobb.

Och hon har många planer för framtiden.

– Drömmen vore att ha en lite större verksamhet, med kanske fem anställda, säger hon. ■

Missa inte!  
Bostadenkort-  
erbjudande via  
Yogastudion på  
sidan 3.

*»Sätt målsättningarna  
utifrån din egen vardag  
– vad är rimligt?«*

Maria Olofsson

**Namn:** Maria Olofsson.

**Ålder:** 37 år.

**Bor:** Öst på stan.

**Intressen:** Träning, företagande,  
entreprenörskap, utförsåkning,  
träffa vänner, fixa i sommarstugan.



# Motivation och rörelse ger Maria Olofsson energi

– **Sätt inte ribban för högt.** Att ändra sitt liv och skapa nya och hälsosammare rutiner är svårt, så ta dig inte vatten över huvudet.

Det rådet ger Umeåbon Maria Olofsson, träningsgurun som sponsras av Nike och driver eget företag inom hälsa och träning.

I början av det nya året fylls som vanligt Umeås träningsanläggningar med taggade nyårslöften – löften om att träna mer, äta bättre och få bättre kondition. När våren närmar sig tunnar det som regel ut då många tröttnar och kastar in handduken.

– Man ska inte sätta ribban för högt. Om man gör en väldigt stor förändring är det stor risk att det inte håller så länge, säger Maria.

## Ambassadör för Nike

Till vardags är hon affärscoach på Uminova Innovation, och vid sidan av instruerar hon på Iksu samt driver det egna företaget Motivation and Move, där hon är ambassadör för Nike, ut-

bildar instruktörer, utvecklar träningsmetoder till Nikes app Nike Master Trainer, skapar egna träningskoncept och så vidare.

– Jag har världens bästa jobb. Jag får inspirera och glädja andra och det ger så otroligt mycket tillbaka, säger hon.

För den som vill komma igång ger hon tipset att välja något som verkar roligt och att inte vara rädd för att testa nya träningsformer. Hon menar också att all träning är bra träning. Det är bättre att träna tio minuter hemma än att inte träna alls, och det är bättre att ta en kvarts promenad på kvällen än ingen alls.

– Självklart kan man öka träningsdosen efter ett tag, men ta det försik-

tigt. Då är det lättare att skapa en vana, säger Maria.

## Ta med en kompis

Ett knep kan vara att locka med sig en kompis, att bestämma att man ska träna tillsammans två gånger i veckan eller promenera tillsammans.

– Man kan också ta hjälp av en träningsapp som plingar till och påminner när det är dags att träna. Det gäller att hitta det som hjälper en själv att skapa rutiner, säger Maria.

Hon påpekar att det är viktigt att fundera över varför man vill göra förändringen, men också se till vad som fungerar i sin egen vardag.

– Det kanske inte funkar att träna fem gånger i veckan med småbarn och heltidsjobb. Ens egna målsättningar måste vara rimliga, säger hon.

Trenden hon ser just nu är att många väljer att anmäla sig till lopp för att skapa mål med träningen.

– Den typen av lopp finns på alla nivåer, man behöver absolut inte träna på elitnivå för att kunna ställa upp, säger hon.

Själv har hon alltid älskat att träna. Det började med bandy, utvecklades till dans och exploderade sedan till det mesta som har med gruppträning att göra.

– Om jag åker och tränar efter jobbet är jag jättepigg resten av kvällen och hinner med massor, säger hon. Att vara aktiv ger ett definitivt lyft till ens vardag. Det är verkligen något att sträva mot!



I det egna företaget Motivation and Move inspirerar Maria andra att börja träna och leva hälsosamt samtidigt som hon fortbildar instruktörer och utvecklar nya koncept inom träning. Till exempel har Maria lanserat konceptet Inner Strength, som hon lär ut till instruktörer världen över.

Maria hjälper dig att komma igång  
– se nästa sida. ►

# Marias tips på enkla övningar:

Gör övningarna med en träpinne – ett kvastskaff går också bra – för att lättare hålla balansen, få en bättre hållning samt aktivera armar, axlar och rygg.



**Övning 1.** Starta med att sträcka upp pinnen ovanför huvudet och rulla ner så nära kroppen som möjligt. Tänk på att runda ryggen så mycket du kan. Upprepa 10 gånger.



**Övning 2.** Fäll i höften och gör en rodd med pinnen genom att föra armbågarna bakåt och dra ihop skulderbladen. Ha lätt böjda ben. Upprepa 10 gånger.



**Övning 3.** Gör ett benböj med pinnen sträckt ovanför huvudet. Upprepa 10 gånger.



**Övning 4.** Använd pinnen som stöd och gör så kallade enbensbenböj. 10 gånger på varje ben. Utmana dig själv genom att ha pinnen ovanför huvudet.



**Övning 5.** Stå på knä, lägg pinnen över ryggen och gör en så kallad fågelhund genom att sträcka ut ett ben och motsatt arm. Upprepa 10 gånger på varje sida. Håll höfterna stilla, annars trillar pinnen av.



**Övning 6.** Avsluta med minst 10 situps liggande på rygg med benen i 90 graders vinkel.





**Namn:** Sandra Olofsson.

**Ålder:** 30 år.

**Bor:** Centrala Umeå.

**Aktuellt:** Sprider glädje med sitt företag Glädjefabriken.

**Intressen:** Dansar bugg och gillar att plocka bär i skogen.

# Bästa jobbet: sprida glädje

**Sandra Olofsson** älskar att göra andra glada. Sedan något år tillbaka är det dessutom hennes jobb.

Som ägare av Glädjefabriken hjälper hon företag att göra bra saker för andra och får själv leva ut sin dröm – att vara jultomte varje dag!

Allt började när Sandras mormor Sigrid ville vara jultomte för cancersjuka barn på sjukhuset. Sandra hakade på och ordnade sponsorer och julklappar och de åkte upp på Norrlands universitetssjukhus och tomtade.

– Jag kände att det här vill jag göra varje dag. Göra andra glada! säger Sandra.

## Goda insatser stärker varumärket

Hon är utbildad inom media, kommunikation och tv-produktion och har bott i Stockholm sedan hon tog studenten. För ett drygt år sedan startade hon företaget Glädjefabriken, flyttade tillbaka till Umeå och håller just nu på att bygga upp en kundkrets och en webbshop. Tanken är att de företag som nappar på hennes idé får sprida glädje till dem som behöver det, samtidigt som de får uppmärksamhet för sin goda insats och möjlighet att stärka sitt varumärke.

– Till exempel har vi hjälpt barn och familjer med problem att få åka på ett äventyrsbad eller något annat roligt, besökt kvinnojourer för att sprida glädje till utsatta kvinnor och ordnat dans och spelningar på äldreboenden. Till exempel ställde Tobias Karlsson från Let's Dance upp och dansade med åldringarna. Det är så givande och glädjande – jag får otroligt mycket energi av de aktiviteter vi genomför, säger Sandra.

Och Sandra är något på spåren, det visar forskningsrapport på forskningsrapport. Vi blir helt enkelt lyckligare av



Sandra Olofsson hjälper företagare att göra bra saker för andra.

att hjälpa andra och av att vara generösa. Och positiva känslor leder i en uppåtgående spiral: när en människa känner sig lycklig känner man sig också mer självsäker, optimistisk och energisk. Det gör det dessutom lättare att bli mer omtyckt av andra, menar forskarna.

Enligt studier om lycka bör man regelbundet öka mängden positiva känslor, för det är dessa känslor som sammantaget skapar vår lycka. Därför bör man ta vara på de små ögonblicken av njutning i vardagen, visa lite vänlighet mot andra och uppskatta det man har.

– Det är härligt att studier visar det, men jag behöver inga vetenskapliga undersökningar – jag känner i hela kroppen att det är bra att sprida glädje, säger Sandra och skrattar. ■



Inom kort öppnar Sandra en webbshop, där olika produkter ska säljas.



# Boulen knyter samman aktiva seniorer

Aktiva Seniorer i Umeå träffas två gånger i veckan för att spela boules tillsammans.

– Ja, vi alla har nog en tävlingslusta inom oss, men det bästa är de sociala kontakterna, säger Lennart Sandström.



**Lennart Sandström spelar boules varje vecka. Han gillar både spelet och gemenskapen.**

Varje tisdag och torsdag träffas seniorerna i Umeå Boulehall på I20-området. De spelar tillsammans, dricker kaffe och avslutar med ännu mer spel.

– Vi spelar aldrig med eller mot samma personer som gången innan. Vi slumpar fram lagen vilket gör att man blir bekant med de flesta, säger Lennart.

Han har spelat boules i tio år och är en av dem som aldrig missar ett bouletillfälle.

– Det är jättekul, säger han.

## Viktig förening

Föreningen har runt 700 medlemmar och ordnar en mängd aktiviteter. Förutom bouleträffarna är det många som dansar varje torsdag på Ersboda Folkets Hus, det ordnas konserter i kyrkorna, föreläsningar och en massa annat.

– Jag brukar säga att det är bra att pensionärerna sysselsätts, annars skulle vi stå på torget och demonstrera, säger Lennart och skrattar. Han tillägger:



**Mellan matcherna är det kaffepaus – ett tillfälle att lära känna varandra ytterligare.**

– Nä, skämt åsido. Föreningen är viktig, för det finns så många som har svårt att ta kontakt med andra och som därför blir isolerade. I föreningen kan de känna sig hemma och lära känna andra.

Det finns många fler pensionärsföreningar i Umeå också – du hittar dem under fliken "Kultur och fritid" på kommunens webbplats. Mer information om Aktiva Seniorer finns på [www.aktivasenioreriumea.se](http://www.aktivasenioreriumea.se) ■





**Namn:** Kikki Lundberg.

**Ålder:** 47 år.

**Bor:** I Obbola.

**Intressen:** Träning, hälsa och inspirerande läsning.

På behandlingsrummet har Kikki ett skelett som går under namnet Benjamin. Han hjälper henne att visa patienterna hur kroppen fungerar och hur hon jobbar.

# Osteopati – en behandling som växer

**Att ge patienter större rörlighet,** mindre smärta och en givande vardag. Det är osteopat Kikki Lundbergs drivkraft.

– Det är fantastiskt när en patient kommer till mig med ryggskott och går ut från behandlingsrummet med full rörlighet och ett leende på läpparna, säger hon.

Det är med lätta händer och försiktiga rörelser som Kikki behandlar.

– Det är så här jag själv vill bli behandlad – mjukt och behagligt. Mina patienter ska inte behöva vara rädda för att det ska göra ont, säger hon.

## Använder bara händerna

Som osteopat strävar hon efter att hitta grundorsaken till det som hindrar kroppen från att läka sig själv. Det handlar med andra ord inte bara om att behandla symptom, utan att hitta orsaken till problemen. Det görs genom att bland annat förbättra

kroppens belastning och ledfunktion, släppa på muskelspänningar och stimulera nervsystemet. Allt genom manuell behandling, alltså inte med andra verktyg än händerna.

– Osteopati kan vara svår att förklara, det innefattar så mycket. Det är ett sätt att förhålla sig till kroppen och kroppens signaler, och det kräver god kunskap om fysiologi och anatomi, säger Kikki.

De flesta patienter söker för smärtproblematik, men även för magproblem, stress, trötthet, tinnitus och huvudvärk.

– Jag hjälper mina patienter att förbättra funktionen i sin rörelseapparat och jag tittar på relationen mellan de inre organen och rörelseorganen, samt hur dessa kommunicerar via nervsystemet.

## Stor metod i andra länder

Osteopatin grundades av den amerikanske läkaren Andrew Taylor Still på 1880-talet och i dag är metoden erkänd och integrerad i den amerikanska

ska sjukvården. Även i många europeiska länder är osteopatin den ledande formen av manuell medicin.

– I Sverige är det också fler och fler som upptäcker osteopatin. Vi är just nu fem osteopater i Umeå och det är högt tryck för oss alla, säger Kikki.

I grunden är hon formgivare, men har jobbat heltid med friskvård sedan 2005. Förutom osteopatiutbildningen på fyra år har hon studerat till både massageterapeut och bodysenseterapeut. Just nu läser hon också masterutbildningen i osteopati vid ett universitet i Tyskland.

– Det här ger mig så mycket energi! Att få göra andra människor lyckliga. Jag minns speciellt en man med en kronisk sjukdom som inte kunnat motionera eller promenera på många, många år. Efter ett antal behandlingar hos mig kunde han göra allt det och han fick en mer givande vardag. Och han var så glad! Det värmer verkligen hjärtat, säger Kikki. ■



# Ät mer frukt, grönt, nötter och fisk – må bättre

Studier på nutida folkslag som lever som forna jägare och samlare visar att de väldigt sällan drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, säger Anna.

**Att äta som en jägare och samlare** kan ha positiva effekter på vikt, blodtryck och blodfetter. Det visar flera korttidsstudier.

– Vår livsstil är relaterad till flera folksjukdomar. Det kan vara nyttigt att ta sig en funderare på vad man äter, säger dietisten Anna Tellström.

Stenåldersdieten lanserades för första gången redan på 1970-talet. Och i dag, då GI, 5:2 och andra dieter omtalas på var och varannan löpsedel, har intresset börjat spira igen – mycket på grund av dietens fiber- och proteininnehåll samt relativt låga tillskott av snabba kolhydrater.

## Jakt och fiske

Stenålderskost, eller paleolitisk kost som den också kallas, är den föda som människan antas vara bäst genetiskt anpassad till. På den tidiga stenåldern livnärde sig våra förfäder främst på jakt, fiske och den föda de hittade i naturen. Det är svårt att veta exakt vad de åt, och förmodligen varierade kosten mellan olika geografiska områden och kulturer, men huvuddragen

tros ha varit färska grönsaker, frukter och bär, nötter, fisk, magert kött och vatten.

– Eftersom det här var före jordbrukssamhällets uppkomst utgår man ifrån att det inte fanns tillgång till mjölk, spannmål och potatis i någon större utsträckning, säger Anna.

## Flera folksjukdomar

Våra gener är i princip de samma som på stenåldern, men i takt med utvecklingen har vår livsstil och våra matvanor förändrats avsevärt. Och förändringarna är inte enbart av godo – teorin bakom stenålderskost är att våra gener inte har hunnit anpassas till snabba förändringar i vår livsstil. Detta anses ha bidragit till utveckling av sjukdomar som högt blodtryck,

diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar.

– Stenåldersmänniskorna var smala och vältränade och i princip helt fria från våra livsstilssjukdomar och dess riskfaktorer. Visserligen levde de inte lika länge som oss så de hann kanske inte bli sjuka, men även studier på nutida folkslag som lever i likhet med forna jägare och samlare visar att de väldigt sällan drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, säger Anna.

Hon tillägger:

– Det har bara gjorts ett begränsat antal studier på stenålderskost, men kliniska korttidsstudier visar positiva effekter på vikttnedgång, blodtryck, blodfetter och insulinkänslighet.

## Planering krävs

Att äta stenålderskost i dag innebär i praktiken att försöka hålla sig till magert kött, fågel, fisk, skaldjur, grönsaker, frukt, bär, ägg och nötter. Man bör utesluta mjölkprodukter, spannmål, baljväxter, potatis, salt, raffinerat socker





För den som äter stenålderskost blir det många vändor till grönsaksdisken.

## »Korttidsstudier visar att stenålderskost kan ge positiva effekter på viktning, blodtryck och blodfetter«

Anna Tellström, dietist

och raffinerade fetter (alltså socker och fett som inte naturligt ingår i livsmedel). Det innebär att måltiderna måste göras från grunden i och med att de flesta hel- eller halvfabrikat innehåller antingen mjölk, mjöl, salt eller socker.

– Det kräver en hel del planering om man inte vill kompromissa med kosten, säger Anna. Men hälsofördelarna är att man slipper produkter med mycket socker och fett, processat kött, hårt behandlade livsmedel och produkter med mycket salt. Dessutom upplever vissa att de blir mätta snabbare. Men kom ihåg att det är bra för hälsan att röra på sig också.

För den som vill äta strikt stenålderskost under en längre period manar Anna till försiktighet. Detta på grund av att det inte finns tillräckligt med vetenskapliga studier bakom kosten och att man därför inte vet hur den påverkar kroppen i långa loppet.

– Vi vet för lite om den kosten i dag för att kunna rekommendera den. Det kan till exempel finnas en risk att få i

sig för lite kalcium och jod eftersom man utesluter mejeriprodukter och joderat salt. Och även om frukt, grönsaker, nötter och fisk är nyttigt, går man miste om nyttiga baljväxter och fullkornsprodukter, säger Anna.

### Kreativitet i köket

Att laga stenålderskost kan vara lite lurigt och man får vara mer kreativ i köket än vanligt. Det kan bli svårt att använda sina vanliga recept och maten måste kryddas på ett helt annat sätt när man utesluter salt. Dock kan man försöka byta ut pasta, ris och potatis mot grönsaker och rotfrukter.

– Starka kryddor som vitlök, lök, olika sorters peppar, citron, chili, örter och smaker tillbehör blir viktigare för att få maten att smaka mer. Man kan till exempel göra avokadoröra med vitlök, fruktsalsa med chili eller tomatsås som tillbehör. Och för att underlätta i matlagningen kan man tillåta små mängder olja till stekning, och vinäger och honung som smaksättning, säger Anna. ■



## Så här kan du testa stenålderskost

### Frukost

- Ett kokt ägg, ett par frukter och lite osaltade nötter.
- Omelett med olika smaksättningar (till exempel lök, tomat, paprika).
- Sallad med räkor, avokado, lök och citron.

### Lunch/middag

- Grönsakswok (färska eller frysta wokgrönsaker) med kycklingbröst eller skaldjur och kokosmjölk smaksatt med curry.
- Hemmagjorda köttbullar eller pannbiffar (mager köttfärs, ägg, örter, vitlök) med tomatsås och rotsaker i ugn (till exempel morot, kålrot, rödbetor, palsternacka och rotselleri).
- Ugnsbakad fisk (panering: mandel, ägg och örter) med en grönsaksgryta.

### Efterrätter:

- Fruktsallad, smoothie på mixad banan och bär, grillade frukter med mandel.

### Mellanmål:

- Färska eller torkade frukter, osaltade nötter, grönsaksstavar med avokadodipp som snacks.



## Här kan du aktivera dig i vinter!

I februari börjar mörkret släppa sitt grepp om eftermiddagarna och det är skönt att ta sig ut i friska luften. Här får du lite tips på vad du kan hitta på.

### Olles skidspår på Umedalen

Välj mellan 12 km, 9,6 km eller 6 km. Både skate och klassiskt finns.

### Nydala skidspår

Här finns 5 km konstsnöspår med elljus samt 10 km och 6,4 km.

### Nydala hund- och pulkskidspår

Här kan du vandra i 8,6 km under fina vinterdagar.

### I20-skogen

Välj mellan 10 km eller 5 km skidåkning.

### Gammlia (kallas även Stadsleden)

Här finns fyra skidspår som alla har elljus: 1,9 km, 3,2 km, 3,7 km och 10 km.

### Skridskor

Åk långfärdsskridskor på Nydalasjön eller besök någon av skolornas isar.

### Bräntberget

Slalombacken Bräntberget ligger centralt i Umeå och har big jumps, rails, pulkbacke och allmänna åkitor.

### Äventysbacken

Finns i Kassjö utanför Umeå. Anläggningen har två liftar, två nedfarter och en fallhöjd på 99 meter.

### Strandpromenaden

Strosa längs Strandpromenaden, som löper efter älven mellan småbåtshamnen på Lundåkern i väst till Sofiehem i öst. På mitten av sträckan finns kajområdet nedanför Rådhusparken.

### Nydalasjön

Nydalasjön är Umeås stora insjö. Runt sjön går en 12 km lång vandringsled med fin natur.

## Vad kan du om ovanliga sporter?

Fotboll, golf och hockey i all ära, men världen kryllar faktiskt av ovanliga och ibland också galna sporter. Svara på frågorna i quizet och skicka in till **info@bostaden.umea.se** eller Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå, så kan du vinna en av fyra trådlösa minihögtalare. Senast onsdag 12 mars vill vi ha ditt svar. Lycka till!



Hurling är en irländsk lagsport som spelas på en rektangulär gräsplan med ett sex meter högt H-format mål i vardera ändan. Lagen består av fjorton utespelare samt en målvakt och matcherna spelas med en lång platt klubba, den så kallade hurlen. Bollen är gjord av kork och läder och är ungefär lika stor som en tennisboll. Man tar poäng genom att slå bollen i målet eller ovanför målet i H-formationen.

### 1. Hur lång är en hurlingmatch?

1. 2 x 35 minuter    X. 4 x 20 minuter    2. 2 x 60 minuter

Detta är ett lagspel från Kanada som utövas på en hockeyrink och från början skapades sporten för tjejer som ett komplement till ishockey. Högst sex spelare från varje lag får vara på isen samtidigt och alla spelare har skyldighet att undvika kroppskontakt. Reglerna liknar hockey men har ett snabbare, mer tekniskt och mycket koordinerat samspel.

### 2. Vad heter sporten?

1. Hockette    X. Girlette    2. Ringette

I sporten circle-rules football ska två lag göra mål i samma mål – från olika håll – på en cirkelrund plan. I målet har lagen varsin målvakt som får knuffas hur mycket som helst.

### 3. Med vilken typ av boll spelas circle-rules football?

1. Pilatesboll    X. Tennisboll    2. Badboll

I blindfotboll måste spelarna ha ögonbindel eftersom både seende och synskadade tillåts spela. Förutom att spelarna måste lita på sin egen förmåga får de också goda instruktioner från lagkompisarna vid sidan av planen. Dessutom låter bollen när den rullar.

### 4. Vad i bollen skapar ljudet?

1. Torkade ärtor    X. Småsten    2. Kullager

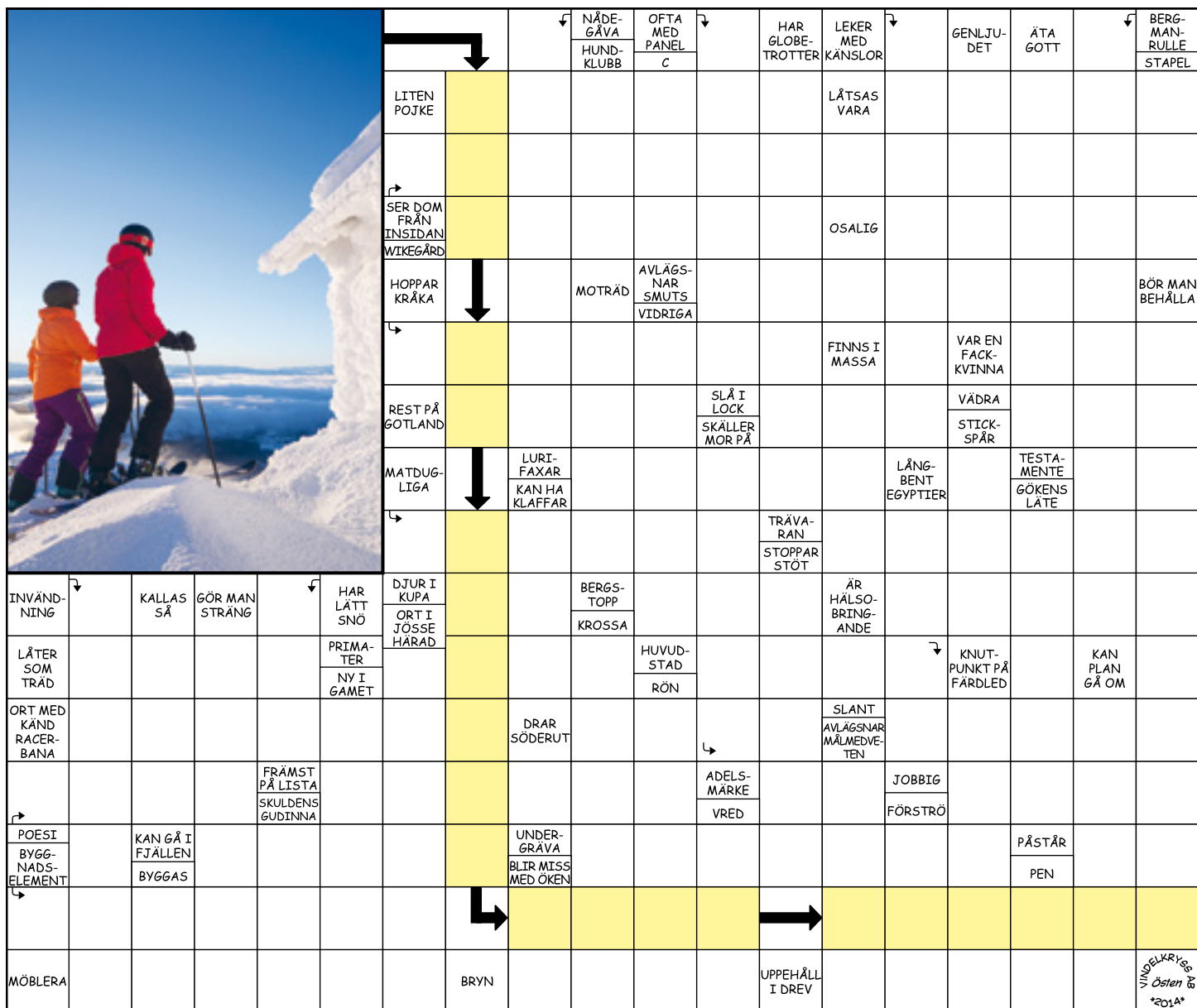
I undervattenshockey ska spelarna utrustade med snorkel, simfenor och en liten klubba förflytta en puck på bassängbotten till motståndarlagets sida och skjuta mål. Tacklingar och fasthållningar är inte tillåtna.

### 5. Hur mycket väger pucken?

1. 5 kilo    X. 2,2 kilo    2. 1,2 kilo



# Bostaden-krysset



## Lös krysset – vinn biobiljetter

Skicka ditt svar till Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå och märk kuvertet med Bostaden-krysset. Eller mejla ditt svar till [info@bostaden.umea.se](mailto:info@bostaden.umea.se). Senast onsdag 12 mars vill vi ha ditt svar. Fem personer vinner två biobiljetter var.

## Rätta svar från förra Hej

Här är frågorna och de rätta svaren i förra numrets quiz.

Vilka som vann kan du se på [www.bostaden.umea.se/nyheter/sprak-quiz](http://www.bostaden.umea.se/nyheter/sprak-quiz)

1. Svenskans ord "jycke" har sitt ursprung i ett av våra minoritetsspråk, vilket?

Rätt svar: **Romani chib.**

2. Ett av de svenska nyorden är hikikomori, vad betyder det?

Rätt svar: **En ung person som isolerar sig i hemmet.**

3. Vilket är det enda språket i Europa som alltid placerar efternamnet först och förnamnet sist?

Rätt svar: **Ungerska.**

4. Genom vilket språk kom ordet "paradis" till Europa?

Rätt svar: **Via grekiskans "paradeisos".**

5. Vilket språk kommer ordet "robot" från?

Rätt svar: **Tjeckiska.**

6. Vad betyder frasen "Na zdrowie"?

Rätt svar: **Skål på polska.**

7. Vad är en "kramtjuv"?

Rätt svar: **En fiktiv som kramas för att komma åt offrets fickor.**

# Hos Ohlson-Jafari

av Carl Papworth

En vardagsserie om en ganska vanlig västerbottnisk familj, där små och stora problem möts på inte alltid helt typiska vis. Följ mamma Kicki, pappa Arash och syskonen Nora och Navid i deras brokigt charmiga familjeliv!

## Diskmonstret

