Redaktör: Jaija Westberg 090-17 59 78
jaija.westberg@folkbladet.nu

DAGENS NAMN

KYNDELSMÄSSODAGEN.

I dag är det Kyndelsmässodagen eller Jungfru Marie kyrkogångsdag, Herrens frambärande i Templet, är en festdag i det kristna kyrkoåret tillägnad minnet av hur jungfru Maria 40 dagar efter födelsen bar fram Jesus i templet. Kyndelsmässodagen uppmärksammas av de flesta kristna samfund, och är en av de äldsta kristna festdagarna. Händelsen, som kommer från judisk tradition, skulle ha ägt rum på den fyrtionde dagen efter barnets födelse. Fyrtio dagar efter den 25 december, som är dagen på kyrkoåret då minnet av Jesu födelse firas, blir 2 februari som också bär namnet kyndelsmässodagen i den svenska almanackan.

VÄRLDEN RUNT

RYSKT PARTNERSKAP.

Politiker i Venedig i Italien, vänort till S:t Petersburg, ogillar att den ryska staden förbjöd propaganda för homosexualitet i fjol. Enligt pressuppgifter planerar därför Venedigs fullmäktige en omröstning om att säga upp vänortsavtalet med S:t Petersburg. Utrikesutskottet i S:t Petersburgs fullmäktige förnekar att det har fått någon sådan signal från Italien. "Det är inget vi känner till", säger utskottets ordförande Alexander Prochorenko. Han uppger att Venedigs borgmästare i stället insisterat på ett förnyat avtal.

TT-Interfax

CITATET

> Musik och rytm hittar sin egen väg in till själens hemliga skrymslen.
>
> Platon

HOROSKOP

Väduren. Undvik att ge igen mot en person som du anser har gjort dig en otjänst. Det hela var inte så illa menat.

Oxen. Något tycks köra ihop sig på ett sätt som kräver ett beslutsamt initiativ från din sida för att klaras upp.

Tvillingarna. Du verkar nu kunna få mer tid över för egna intressen. Tvillingar på resande fot kan få mycket trevligt.

Kräftan. En tidigare arbetsinsats kan ge utdelning – men kanske i så fall inte exakt på det sätt du hade förväntat dig.

Lejonet. En dag med känslomässiga relationer i fokus, och kanske tar du illa vid dig av något som du får höra.

Jungfrun. En dag då du på något vis sätts på prov, och då en tilltrasslad situation kräver ett snabbt och beslutsamt initiativ.

Vågen. Något tycks ha naggat dina finanser i kanten, och pengar du satt undan i ett bestämt syfte måste troligen användas till något annat.

Skorpionen. Det dyker upp nya möjligheter för dig, och många Skorpioner känner just nu en längtan efter att få visa sina talanger.

Skytten. Skjut ifrån dig ovidkommande funderingar så försvinner den osäkerhet du känner. Du får snart ett lugnande besked.

Stenbocken. Du kommer nu bra överens med personer i din omgivning. Någon ber dig om en lite annorlunda tjänst.

Vattumannen. Du får höra något som gör dig lite fundersam. Dra inga förhastade slutsatser innan du tagit reda på mer.

Fiskarna. Du har just nu ganska mycket att stå i, men tankeskärpa och extra energi ger dig den extra skjuts du behöver.

Systerskap som laddar batterierna

Förra helgen startade en ny kurs i Umeå för kvinnor i fridans och avslappning.

– Det är en växande kvinnocirkel, säger Ellinor Carlander, hälsopedagog och kursledare.

Ellinor Carlander är utbildad qigonginstruktör och hälsopedagog. Hon har arbetat som kursledare inom hälsa och friskvård i 16 år och driver i dag företaget Livskraft Nord.

– I början hade jag främst kurser i medicinsk qigong, men i dag är det mest danskurser i bugg och foxtrot, säger hon.

Danskurserna är välbesökta, och enligt Ellinor innebär dans mycket hälsa och social gemenskap, men kvinnocirklarna är något mer.

– Jag kallar det fridans och avslappning, eller kvinnocirkel. Det har egentligen funnits länge, men kommit mer och mer de senaste 15–20 åren.

Speglar varandra

Ellinor förklarar att det är en växande kvinnorörelse där kvinnor träffas regelbundet i grupp för att stärka det kvinnliga.

– Det är något som fanns förr och som vi tappat i dag. Då fanns farmor och mormor nära, det fanns en stöttande kvinnocirkel runt om oss.

Det finns koncept som hon jobbar med. Hon har gått kurser för bland annat Charlotte Norell och Chamell Gad Ardagh. Du hittar länkar till dem i faktarutan här nedanför.

– Många som gått kurserna säger att de blir mer sanna, mer hela. Man får en chans att utrycka sig själv och spegla sig i andra kvinnor.

Förra helgen höll Ellinor en prova på-kurs som lockade 16 kvinnor. Kursen fortsätter under våren med ytterligare tre tillfällen.

– Ofta börjar man med att dansa fritt och låta musiken inspirera kroppen och uttrycka känslor. Sedan lugnar man ner sig med ledd avslappning och övningar i medveten närvaro.

Efter avslappningen får deltagarna ge varann lätt massage två och två.

– Det är ingen speciell teknik. Man sitter eller ligger och masserar varann utanpå kläderna så som man tror att den andra vill få massagen.

Systerskap

Sedan följer avslutningen, sharing, då kvinnorna delar med sig av sina upplevelser. Stöttar varann genom att lyssna, visa ömhet, omtanke och respekt.

– Man blir medveten om sina livsmönster, de som är bra förstärks, de som är dåliga kan man ta bort.

Ellinor har haft flera kurser under åren, och säger att många kvinnor skapar nya vänskapsband genom kurserna. Många kommer också tillbaka för att fortsätta.

– Man märker att det finns en längtan efter systerskap, att hjälpa och stötta varann att växa, säger hon.

Jaija Westberg

FRISKVÅRD. Ellinor Carlander har arbetat som kursledare inom hälsa, friskvård och stresshantering sedan 1990-talet.

Fakta

Tips på böcker och länkar

- Ellinor Carlander är utbildad hälsopedagog och qigonginstruktör och arbetar med bland annat dans, qigong och stresshantering. *livskraftnord.se*
- Charlotte Norell håller kurser i Womens way. *passionofheart.com*
- Chameli Gad Ardagh har skrivit boken "Kom närmare: när det feminina hjärtat vaknar", som handlar om att få insikt och leva i den feminina essensens kraft. *awakeningwomen.com*
- Anne Solveig Elmberg har skrivit "Kvinnocirkeln – en stärkande gemenskap", en bok om hur man kan skapa en egen kvinnocirkel för stärkande och inspirerande möten. *annesolveig.se*

CIRKEL. – I kvinnocirkeln laddar man batterierna tillsammans med andra, säger Ellinor Carlander, hälsopedagog, som leder kurser i bland annat fridans och avslappning.

FOTO: KENNETH SANDELIN

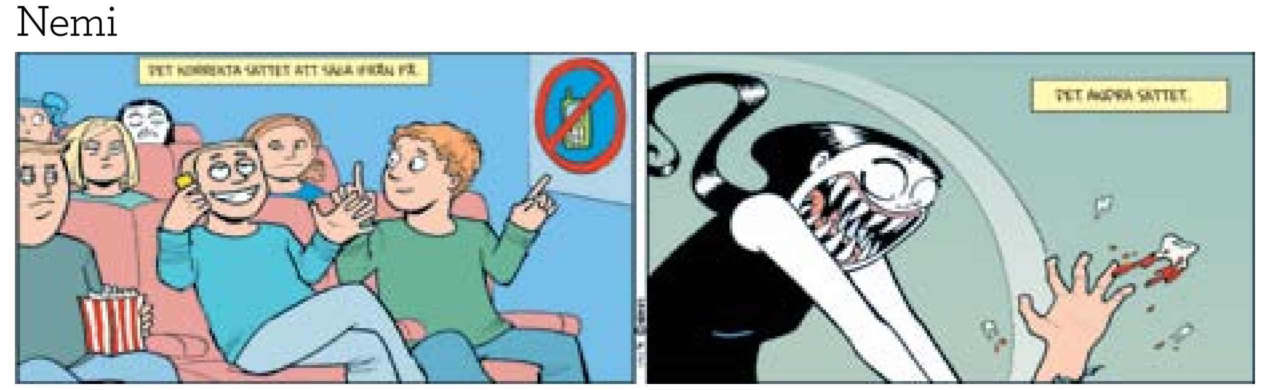
SERIER

Ernie

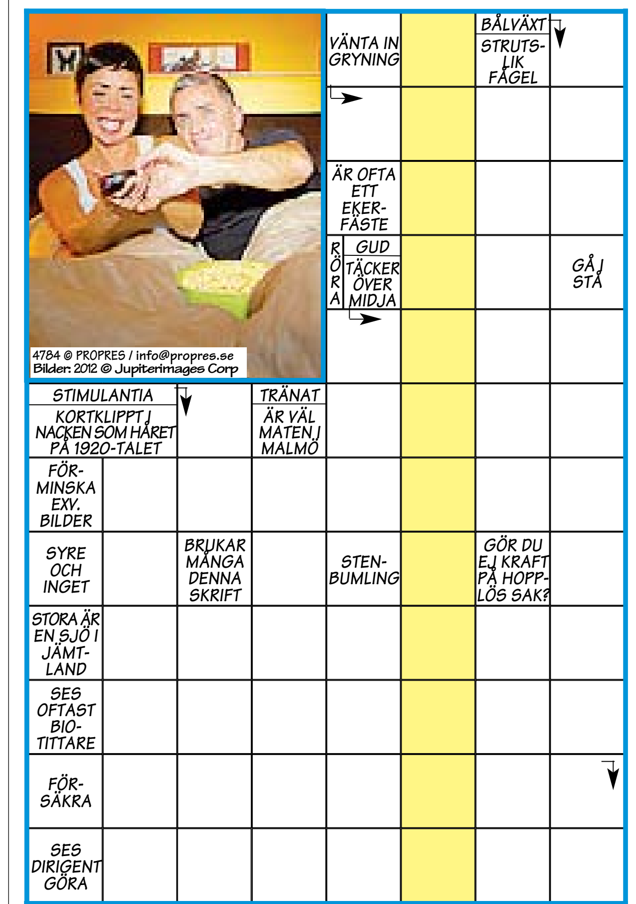
Hälge

Magister Jansson

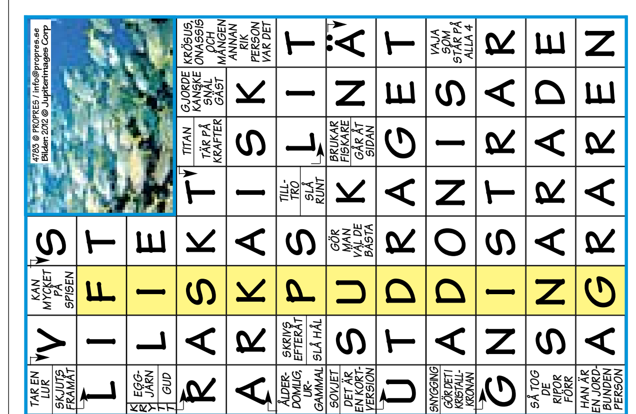
Nemi



DAGENS KRYSS



LÖSNING GÅRDAGENS KRYSS



SUDOKU

		3		4				1
1	5		3					
			9		6	3	2	
		2	7		5	4	9	
7		4						3
				3	2			
5						9	6	
	7		2	6			3	
2			8			1		

Så här går det till: Fyll i de tomma rutorna så att alla siffror från 1–9 finns med i varje vågrät och lodrät rad och i varje låda med 9 rutor. Inga siffror ska summeras.

Lösningen

9	2	3	5	4	7	6	8	1
1	5	6	3	2	8	7	4	9
8	4	7	9	1	6	3	2	5
3	1	2	7	8	5	4	9	6
7	8	4	6	9	1	2	5	3
6	9	5	4	3	2	8	1	7
5	3	8	1	7	4	9	6	2
4	7	1	2	6	9	5	3	8
2	6	9	8	5	3	1	7	4

I BACKSPEGELN

För 100 år sedan

februari 1913 avlider två mycket kända svenskar. Separatorns uppfinnare: Gustav de Laval, samt arkeologen, kulturhistorikern och riksantikvarien Hans Hildebrand.

För 5 år sedan

2 februari 2008 berättar Barnombudsmannen Lena Nyberg att barn placeras på vuxenpsykiatrikliniker trots att det strider mot FN:s barnkonvention.

Andra händelser 2 februari

1709 räddas Alexander Selkirk, en engelsk sjöfarare, efter att ha vistats på en öde ö utanför Chiles kust, Juan Fernández i fem år. Detta väcker stor uppmärksamhet och ger författaren Daniel Defoe idén till att skriva berättelsen om Robinson Kruse.

1970 utförs världens första nervtransplantation på neurologiska kliniken i München.

1979 dör basisten i Sex Pistols, Sid Vicious (egentligen John Richie eller Beverly) av en heroinöverdos på sitt rum på Chelsea Hotel i New York.

1989 drabbas JAS-projektet av ett svårt bakslag när det enda provplanet förstörs vid en kraschlandning mitt framför en TV-kamera från Kanal 1:s "Aktuellt".