

Stensjönbladet

Höstnummer



Augusti – December 2020

Nr 3 - Årgång 31 - 410 ex
www.stensjon.org

Stensjönbladet

Höst 2020 innehåll

Ledare.....	3
Robert E. Gustafsson	5
Friidrotts året unikt	6
Friidrottensarkiv	9
Friidrotten	12
Fotbollen	14
Allmän sammankomst	20
Är du troende?	22
Nya vägen	27
Nömmekull.....	30
Bertil Freijd Trolles Historiska nedslag	32
Barns tankar om Corona.....	37

Skriv i Stensjönbladet

Tre föreningar samverkar om att ge ut Stensjönbladet.

Du är välkommen att skriva i tidningen om information, en berättelse, dikt eller något annat trevligt.

Enda kraven är; skriv positivt, personligt och färdigt på **A5** och

du skickar det smidigast på mail till: stensjonbladet@hotmail.com

Annonser 100 kr halvsida–200 kr helsida betalar Du i Barkös.

Stensjönbladet utkommer år 2020

25 april - 1 september - 1 december

Manusstopp 10 dagar före utskick!

Övriga utgivningar

Stensjöns IF:s årsberättelse och friidrottens årsberättelse

Arrangemangen i Stensjön 2020

Valborgsfirande * Ullinge Mini-Cup * Midsommarfest

Barködagen * Luciafirande * Tomtestigen

”detta är en periodisk utgåva om minst 4 nummer per år”...

Solen kommer åter

Mattias Eisner

Nu när hösten kommer smygande med mörkret i antågande så kan vi konstatera; Vilket skitår. Hela världen håller nog med. Och även för personlig del har året erbjudit fler motgångar, nederlag och ledsamheter än något tidigare år jag upplevt. Långvariga relationer har tagit slut, människor i min närhet har gått bort och hela världen tycks ha stannat upp och kämpar mot väderkvarnar.



Men jag har också förmånen att se optimismen. Att se att livet fortsätter vad som än händer mig och övriga världen. Så även om många saker har förändrats. Man håller avstånd, träffas inte i stora sällskap och möter sina äldre på telefon istället för i verkligheten. Så har några saker förblivit detsamma. Optimismen lever vidare i barnen. Glädjen lever i allra högsta grad och tron att livet övervinner allt finns kvar i de ungas odödlighet och leva för stunden mentalitet.

Jag har förmånen att få vara med att bedriva ungdomsverksamhet inom fotboll. Och jag tackar Tegnell och FHM för att vi har fått fortsätta. Och flera gånger varje vecka sedan pandemin tog fart får jag träffa dessa livsbejakare som sprudlar av samma energi och glädje som vanligt. Det spritter av liv och deras förhoppningarna om framtiden har inte fördunklats av det som händer i vår vuxenvärld.

Och i dessa stunder får allt lov att vara som vanligt, det är träning tisdag och torsdag och match på söndag. Och där och då får även jag vara tillbaka i värld där inget annat än kompisarna, leken och fotbollen står i fokus.

Alla problemen må hoppa sig, pandemier och miljökatastrofer, men i barnens värld så är skillnaden mot vanligt inte så påtaglig. Flera gånger varje vecka får jag förklara varför vi inte kan göra som vanligt;

- Jo, men du vet, det är ju pga av Corona.

Och jag tycker det är glädjande att jag behöver påminna mina barn om varför vi inte kan samlas för många, varför melodifestivalen kanske inte kommer vara som förra gången, varför det inte är någon publik på fotbollsmatcher och varför biografen inte har varit öppen.



För då har deras liv varit som vanligt. Då har deras vardag inte gått ut på att oroa sig för hur illa det kan gå. För i deras värld finns världen som vanligt och den kommer att finnas imorgon också. Och då är det de gamla vanliga problemen med vänskap, kärlek och avsaknad av ting som rör upp mest känslor. Och det är så skönt att få dras med några ögonblick varje vecka, när man sätter det i perspektiv till det värsta året man upplevt.

I barnens värld kan man leva i nuet. Det är här och nu man lever och de bekymmer man har handlar om ett tidsperspektiv som kanske stäcker sig någon vecka framåt, men framtiden kommer oavsett vad. Och det är skönt för det är sant. Vi kanske inte vet hur framtiden kommer se ut, men vi vet att den kommer.

Men tack till alla som kämpar och har det tufft. Tack till alla som kämpar mot hinder och orättvisor. Tack till alla som kämpar i det lilla och ger mina och andras barn en framtid att tro på. Och tack till alla er som visar att vi fortfarande kan kämpa mot gemensamma problem, utan egen vinning, för allas bästa. Och tack till alla om kämpar trots att mörkrets årstid är framför oss.

Jag tror och hoppas på att vi kan använda denna nya samlade kraft och faktisk skapa ett ännu bättre samhälle tillsammans. Jag hoppas vi snart får samlas i samhället igen, så att vi åter kan se att vi står enade och att vi då tillsammans får se solen komma åter.



ROBERT E. GUSTAFSSON

Robert E. Gustafsson (f. 1965) bor och är uppvuxen i Botkyrka söder om Stockholm. Hans yrkesbana har alltsedan gymnasiet framlevts i det takhöga rummet mellan urbergets gråskimrande granit och trädgårdslundars ljuvligt spirande botanik, eller, på ren svenska: som tjänsteman i produktionen för olika typer av mark- och anläggningsarbeten; "med allt från bergsprängning till blommor och färdiga gräsmattor." Han har finlandssvenska rötter på sin mors sida, därifrån E:et, för Einar.

Kvardagar är hans lyrikdebut.

På Ekström & Garay: *Kvardagar* (2020)

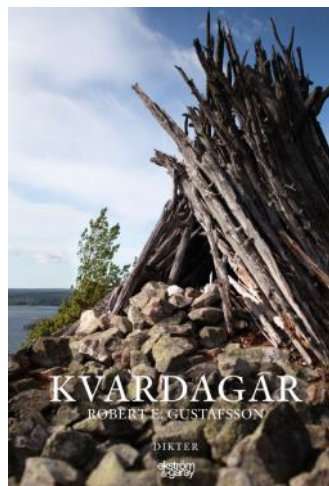
Status Quo

Kantarellerna gömmer sig, bidar sin tid.
De vet att de är älskade. Födda i skogens
bästa glänta. Reser sig till allas glädje
vid tid de själva väljer. Vet att stark föder
stark. Bär matjord i vackra sporer och sitt
guld med självklarhet.

Allt är möjligt under mossor och status quo.

Fotsvamparna sträcker på sig,
som ville dom se över gränsen.
Glöm det! Bliv vid din läst.
Klassresan är möjlig men inte trolig.
Kanske räcker det. En förment förhoppning
som bär genom en levnad.

Det gick inte men jag försökte.



*Kvardagar säljes på
Adlibris och Bokus.*

Lagrum bortom vett
reder kryphål åt krypen
Fel i enig rätt

Tvivalsutan rymd
i den tvärsäkres salong
Bokhylla saknas

Friidrottsåret 2020 unikt på många sätt



Friidrottsskolan för 20 år sedan året är 2000 och med är Marika och Viktoria Andersson från Mörteryd och på övre bilden är dom med i kasten än idag ihop med Albin Wikstrand-93.

Friidrottsåret 2020 unikt på många sätt

Ingen högländsolympiad, inget besök på Runeplan med skolan från Sandsjöfors gör förstås året fattigare ur många synpunkter. Men coronaviruset har haft sin debut under året och mycket har därför förändrats.

Istället har skolan i Björkö sett möjligheten att komma till Runeplan båda terminerna. Den 3 september är dom här igen efter en lyckad friidrottsdag i juni.

Lag-UDM har gått 2 gånger på hemmaplan för mix-11-årslaget och även VDM har tvingats köra på hemmaplan för alla klubbar i Småland.

Historiskt är det bara Arne Svensson som på 1970-talet vann ett DM på hemmabanen Runeplan när han vann 10,000 meter 1972. Så nu har veteranerna den chans dom missade senast VDM gick på Runeplan och inget guld bärjades. Peter Danneman i 100m häck, Håkan Josefsson i höjd och tre kast har chansen att bli först på veteransidan med guld på hemmaplan. 6 och 13 september får vi svaret.

Systrarna Marika och Viktoria Anderson är unika när dom slår klubbrekorden år efter år, nu har dom över 600 slagna rekord efter 23 respektive 24 säsonger i SIF:s friidrott!

Friidrottsskolan med Mette har dock haft lika stora framgångar som under förra året. Båda grupperna har tillsammans över femtio deltagare och Mette har god hjälp av hjälptränarna Zara Bratt och Elin Bromander. Under hösten kommer även Marika Anderson att ställa upp som kasttränare. Hon som vann vårt GM för ungdom när hon i Lidköping vann 2008 före Fanny Roos som nu är en världsstjärna och tävlar för Malmö AI. Göran G.

Veteran-DM på Runeplan i Stensjön 6 och 13 sept. 2020



INBJUDAN VDM på Runeplan

Söndagen den 6 september kl 11

höjd, längd, tresteg, stav

Söndagen den 13 september kl 11

100m, 100m häck, slägga, vikt, diskus kula och spjut, kastfemkamp!

Eltidtagning

Om vi får med alla veteraner som Joacim Bromander, Mattias Eisner, Marcus Bromander, Peter Danneman och Göran Salomonsson ska vi försöka få eltidtagning till Runeplan

Anmälan till

Göran Så snart Du kan och ange grenval!

goran@sifidrott.se

Funktionärer:

Deltagarna får hjälpas åt liksom vi gör vid kastfemkampen! Men bra om du tar med en funktionär om möjligt. I Längd går det åt fyra!

Unikt tillfälle!

Troligen är det sista och även den första gången Du kan vinna ett VDM på hemmaplan!

Den 15 augusti 1971 gick VDM på Runeplan med två olika klasser och ingen SIF:are vann någon gren trots starka namn som Bertil Flink, Göran Kraft, Ingemar Lindqvist. Göran Kraft var närmast med två silver och tre brons!

Anmällda

- Håkan höjd, längd, tresteg, kula, spjut
- Ambjörn alla kast, höjd, stav, längd
- Laszlo alla kast
- Roger alla kast

Med friidrottshälsningar Stensjöns IF/*Göran Graberg*

Ambjörn attackerar Smålandsrekordet på Runeplan.



Ambjörn Martinsson-45 är på bilden 17 år och hoppar på Runeplans gamla stavhoppsbana 3,45.

I fredags tog nu Ambjörn på årets första *stavartränning* 1,90. Det betyder nytt klubbrekord i M75 (Göran 1,71).

Den 6 september kör vi VDM i stav på hemmaplan. Ambjörn siktar då på 2,01 för att radera ut ett 32 år gammalt Smålandsrekord på 2,00 som legendaren Seth Lindgren från Wärnamo SK har. Seth som är född 1913 satte rekordet i Verona på EM i Italien 1988. Seth var en av dom första stora veteranerna i Småland med många Smålandsrekord – en legendar i Smålands veteranfriidrott.

Kom och kolla kl11,00 på Ambjörn om han lyckas ta rekordet!

Göran har spekulerat om ett nytt SmR på Runeplan!

Marika och Viktoria Andersson från Mörteryd har 23 resp.24 säsonger i SIF



Viktoria debuterade 1997 i friidrottsskolan och är nu inne på sin 24:e säsong. Marika kom med redan 1998 och sprang då med napp och blöja och hon gör nu sin 23:e säsong. De har tillsammans slagit 609 klubbrekord och vi hoppas på att få med de två systrarna som nya veteraner åren 2028 och 2030 på VDM. Viktoria och Marika Andersson har 47 säsonger i SIF:s friidrott – något unikt! När Marika debuterade sprang hon med napp och blöja!

Marika gjorde 18 augusti årsdebut på Runeplan efter en ledbandsskada hon fått i slalom i vintras.

Nu blev det klubbrekord i alla kast hon körde denna dag i grenarna slägga 4kg 32,86, vikt 5½kg 14,25, slungboll både 700 gram 31,80 och 1 kg 30,50, samt diskus 600 gram 29,68, 1 kg med 24,53 samt kastfyrkamp 2158p. Bästa resultatet var nog vikt 5½kg med fina 14,25 vilket bara var 61 cm från hennes bästa någonsin.

Storasyster Viktoria årsdebuterade ju tidigare i Ambjörn kastfemkamp, men slog nu 18/8 ytterligare 6 styck klubbrekord nämligen i slungboll 23,60 och 22,34, vikt 10,90, diskus 600 18,45, 1kg 15,75 och kastfyrkamp 1100p.



Marika främsta merit är seger i Götalands-mästerskapen i Lidköping året var 2008 och vår första seger i GM för ungdom. Hon vann före Fanny Roos som nu är en 'supernova' i kula. Marika har på grund av Fanny 'bara' en UDM-seger.

Viktoria har 3 UDM i grenarna trekamp, diskus och slägga.



Systrarna Viktoria och Marika Andersson med Elliot 2018.



Seger av Marika på UDM 2007 före Fanny Roos!



Mette är tillbaka med friidrottsskolan och onsdagen den 12/8 startade höstterminen!

Återvändardagen på Runeplan söndagen den 12 juli kl 11- 13 blev en riktig Erixondag på alla sätt. Endast formstarka Nova kunde mäta sig med Erixons framgångar. Alla var nöjda och allvädersbanorna firade sitt tionde år på bästa sätt!

På bilden ser vi från 60m-starten att Mira Erixon-03 är på 60m på väg att slå banrekordet på 60m när hon vinner på 8,2. Även Nova gick bra med 'pers' på 9,2. Det gamla banrekordet delades mellan Thelma Filipsson och Elvira Erixon på 8,4! Mira är dotter till Johan Erixon och Tomas Erixons barnbarn!

Friidrott på Runeplan 2020

Info Mette 070-530 32 14

Med METTE - Onsdagar kl.17,45– 19,30 och med 2 grupper

Kl. 17,45 – 18,30 yngre grupp

Kl. 18,30 – 19,30 äldre grupp

Utöver Miras prestation vill jag gratulera Nova till 1,30 i höjd och 4,08 i längd och därmed två klubbrekord i mångkamp.

Läs mer i Görans friidrottskrönika om de tio nya åldersrekord från söndagen!

Nova slog 41-årigt klubbrekord på Skogsvallen 20 juli!

I 41 år har Anna Axelsson-68 haft klubbrekordet på 400m satt på Runeplan 1979 med tiden 79,2. På Skogsvallen den 20 juli noterade Nova Arvidsson-09 3,6s bättre med tiden 75,6 i sololöpning och efter flera andra lopp.





Fotbollen 2020

Förra årets säsong skruvade upp förväntningarna inför säsongen 2020. Sedan kom Corona och allt blev annorlunda. Serien blev uppskjuten, träningsmatcher inställda och serien förvandlades till en enkel serie.

När vi nu har kommit en bit in i denna udda säsong kan vi konstatera att de högt uppskruvade förväntningarna inte var obefogade. Efter en trevande vår som blev avbruten av en pandemi så började matchandet i somras med cupspel.

Till motståndare lottades Stensjöns storebror Nässjö FF. På förhand en match som precis som träningsmatchen på våren bara kunde sluta på ett sätt, med en övertygande vinst för Nässjö. Men vårt stolta Stensjön lag ville något annat och

spelade en helt fantastisk fotboll och vann övertygande med 4-1. Vilket banade väg för än tuffare motstånd i nästa omgång. Där ställdes de mot Assyriska Turab.ik JKP, som spelar i Ettan Söder.

Stensjön öppnade med stort självförtroende och började otroligt bra, vilket även resulterade i ett tidigt ledningsmål. Assyriska spelade dock upp sig och trots ett hårt kämpande Stensjön, vände Assyriska sakta men säkert på matchen och vann till sist rättvist med 4-1, mot ett högt presterande Stensjön.

Efter ett kort sommaruppehåll drog så serien igång mot ett motiverat Gullringen som kom på besök med 2 raka vinster i bagaget. Matchen blev jämn, trots ett bättre spel av Stensjöns IF, dock visade sig Gullringen vara spetsigare framåt och matchen slutade oavgjort vilket rättvist.

Därefter ställdes Stensjön mot Ölmstad, där Stensjön var numret större och rättvist vann. Dock släpptes Ölmstad onödigt in i matchen och var nära att nicka sig till ett oavgjort resultat, men Stensjön höll undan och tog en första vinst i serien.

Därefter kom chocken. En förkrossande förlust mot Hvetlanda bort på en knepig konstgräs matta i tryckande hetta. 1-7 och tvivlen började komma krypande.



Matchen mot Hvetlanda visade sig dock bli en väckarklocka. Och våra stolta grabbar har sedan gått som tåget i serien. Det började med en stark vinst mot seriefavoriten Vimmerby, där Stensjön krigade till sig en viktig 3 poängare i slutet av matchen. Bröderna Brtan stod för fina insatser med varsitt mål.

Därefter kom en övertygande vinst mot på förhand svåra Tenhult. Men när matchuret stod på 90 minuter, var 4-0 vinsten ett faktum. Stensjön klättrade i tabellen.

Därefter stod Tranås för motståndet och återigen stod Stensjön för en klass match, där målskyttet avslutades av unge lovande Carl Åhman som nickade



in sitt första mål i Stensjön tröjan. Så när halva serien är spelad, ligger Stensjön med tåtkänning på 5:e plats, enbart 2p från en kvalplats. Så när de återstående 5 matcherna är kvar, så håller vi tummarna på att vi skall slåss om uppflyttningsplatserna ända in i slutet.

Div 4 NÖ - 2020

Div 4 NÖ Herr							
Lag	S	V	O	F	GM-IM	D	P
Hvetlanda GIF	6	6	0	0	28-4	24	18
Vimmerby IF	6	5	0	1	26-3	23	15
Myresjö/ Vetlanda FK	6	5	0	1	27-9	18	15
Gullringens GOIF	6	4	2	0	18-5	13	14
Stensjöns IF	6	4	1	1	17-14	3	13
Tenhults IF	6	3	0	3	8-14	-6	9
Ölmstads IS	6	2	1	3	14-22	-8	7
Tranås FF	6	2	0	4	8-13	-5	6
IFK Tuna	6	1	0	5	8-17	-9	3
Aneby SK	6	0	2	4	6-21	-15	2
Bäckseda IF	6	0	1	5	5-23	-18	1
IFK Västervik	6	0	1	5	4-24	-20	1

Stöd Stensjöns IF och häng med på en trerätters middag!

Välkomna att hänga med Stensjöns IF till Ullinge Wärdshus!
Där blir vi serverade en trerätters middag med fördrink och kaffe på maten.

Ullinge Wärdshus kommer att skänka intäkterna från middagen till vår
idrottsförening
-ett viktigt tillskott med tanke på hur Covid-19 påverkar föreningens ekonomi!

Meny:

Alkoholfri fördrink

Förrätt:

Toast Skagen

Varmrätt:

Helgrillad fläskfilé med potatisgratäng
och säsongens skogssvampsås/rödvinssås

Dessert:

Sorbet med bubblor

Alkoholfri dryck till maten ingår.

Ev. allergier eller specialkost anges vid anmälningstillfället.

Under kvällen kommer det också att lottas ut fina priser från Ullinge Wärdshus!

Pris: 300:- /pers.

När: den 26/9 kl. 17:30

Plats: Ullinge Wärdshus

OSA: senast 18/9 via mejl

info@stensjonsif.se

Glöm ej att skriva antal personer Du anmäler!
Med tanke på covid-19 så är maxantalet 50 platser,
så först till kvarn!

Passa på att äta en god middag med trevliga människor i en trevlig miljö
samtidigt som Du stödjer Stensjöns IF!

Välkomna!





FLICKLAGET

Andra året med Stensjöns tjejlag och i år har vi blivit fler. Vi är nu ett sammansvetsat gäng på 17 tjejer, 4 ledare och en massa trevliga föräldrar.

Detta året bestämde vi ledare oss för att vi skulle växla upp träningen lite. Tjejerna har blivit äldre och mognare och det har också visat sig på deras tränings flit och fotbollsintresse. Så vi började starkt i ett Corona påverkat upplägg med att köra fysträning utomhus. Det var löpning och styrketräning i skogen runt Runeplan.

När vi kunde börja med fotbollsträningarna så har vi mer och mer börjat beta av moment i fotbollens hemligheter och vi ledare tycker det är otroligt roligt att se när övningarna senare visar sig ha effekt på

matcherna. Övningar som drillats på träning används sedan av tjejerna på match och det värmer.

Pga av Corona drog även matchandet igång lite senare, men tjejerna har tränat på och vi har haft väldigt roligt. Matcherna har gått med blandat resultat, men vi har vunnit förlorat och spelat oavgjort.

Hösten kommer att bli intensiv med massor av matcher varav flera på Runeplan. Vi hoppas även kunna börja testa lite 9mot9 och även hitta på något skoj innan hösten är slut.

Så mycket roligheter och mycket skoj. Kolla hemsidan för mer information om vad som händer.

Vi ses på Runeplan.

Wilma, Malin, Emma och Mattias



Allmän sammankomst

Av Christian Tenggren



50 vid 50 skulle man kunna tänka. När man är på ett 50-årskalas med varierande åldrar från nästan 1 till nästan 100 så känns det skönt att vara ute. Enligt restriktionerna så är det ett privat evenemang och man kan i princip hantera det som man vill men vi tänker oss för och det finns en ömsesidig respekt.

I detta nya liv så saknas dock något när man ska bada en varm dag i augusti. Visst med en lite sval och fuktig inledning av semestertiderna så finns det ett sug att mätta. Avstämningen mellan sans och balans blir oerhört klen när man jämför en baddag med exempelvis en fotbollsmatch.

Jag börjar fundera på hur det kan se ut i München när det börjar bli festligt i oktober. Munskydd. Nja då kan man ju inte sjunga med... Vår egen oktoberfest ska vi försöka genomföra i höst. Vi siktar på att tidigarelägga den för att kunna vara ute. Gör sig frosten påmind så har vi lokal i backup.

Vidare så har vi flera genomgångar med skötsel och utveckling i samarbete med kommunen och samhällsföreningar. Vi får bland annat jobba för att räddningstjänsten ska kunna komma åt badplatsen en solig dag med många badgäster. Vi har förstås trafikfrågorna där vi ska hjälpas åt tillsammans med Hansarp/Skärsboda. Delaktighet är ju ett av våra privilegium.

Jag tycker att våra kanaler hos Nässjö kommun har blivit lättare att

samarbeta med. Känns som att de börjar inse att småorterna är en tillgång och inte en parasit. Vi har dock liten bit att vandra när det gäller att utveckla/utföra. Jag säger trägen vinner, man är ju ändå Små-länning.

Sommaren har vi klarat bra med de uppdrag vi jobbar med när det gäller skötsel. Dock hade vi svårt att hänga med toapapper och sop-tömning när badplatsen var som hetast. Vi brukar få hålla i långt in på hösten efter att badplatserna officiellt har stängt med att hålla den snygg till våra campinggäster. I övrigt har flaggor hissats och gräs har klippts. Många och täta kontakter med polisen och åkerier när trafiken är som hetast. Midsommar känns avlägset men vilket väder och vilken stång som prydd rondellen.

Vi satsar på att hålla avstånd inte ta avstånd. Nu när hjulen ska igång igen efter semestrar så bör vi känna att Covid-19 inte är ett oöverstigligt hinder. Många jobbar som vanligt igen, en del har vant sig att jobba hemifrån. De verksamheter som sorgligt nog inte överlevt den första förlamningen lämnar förhoppningsvis kompetens för utveckling eller stöd i befintliga eller nya värden när det är dags att blicka framåt. Vi har lärt oss att leva med orosmoment, nu stegar vi vidare inom de ramar som behövs för att respektera varandra.

Vi möts höst!

Med vänliga hälsningar

Stensjöortens Samhällsförening

Är du troende?

Jag vet inte om du fått den frågan någon gång. Men jag vet att man säger att Sverige är ett av de länder i världen, där religionen är minst självklar och tar minst plats. Ni som har rest runt i världen mer än jag, kan nog bekräfta den bilden.

Totalt sett i Sverige, minskar medlemsantalen i samfundet. Färre går till kyrkan. Färre anser sig vara kristna. Trots det visar andra undersökningar att uppemot hälften av Sveriges befolkning anser sig ha en tro på Gud. Det betyder någonstans mellan 4 och 5 miljoner, om undersökningen stämmer. De flesta av dem går i stort sett aldrig till någon kyrka. Man har sin tro för sig själv. Så tror jag det fungerar lite överallt. Också i Stensjön.

Kattis Ahlström, ja ni vet hon programledaren, fick en gång frågan jag ställde högst upp. "Är du troende?" Hon svarade då här:

"Det är lite komplicerat för mig för jag hade en väldigt stark relation till Gud när jag var liten som på något sätt kom av sig på vägen.

Nu säger jag mig ha en gudstro, men det är ju inte på riktigt, för vi har ingen riktig kontakt. Det är som när man är ensam, så skaffar man sig låtsaskompisar. Jag låtsas att jag är troende, men på något sätt känns det inte riktigt bra för jag vet att det inte är på riktigt. Men jag gör så här så länge, så kanske det blir på riktigt."

Jag undrar hur många i Sverige och i Stensjön som tänker så och känner så. "Egentligen har jag en tro på Gud, men jag har liksom tappat kontakten, relationen med honom. Men jag kommer fortsätta gå runt och känna att jag har en tro så kanske relationen blir på riktigt."

Jag tror att för alla er som tänker så och känner så, finns Gud där med öppna armar. När din längtan efter att det skall vara på riktigt, blir tillräckligt stor, så väntar han på dig. Till hans famn är vi alltid välkomna. In i hans värme och omsorg.

/ **Tomas Lindell**
Pastor i Stensjöns
Missionsförsamling



www.stensjonsmissionsforsamling.se

STENSJÖNS MISSIONSHUS

Gudstjänster och samlingar

SEPTEMBER

Lördag	5	08.00	Fiskeresan för anmälda (Arne 073-0388821)
Söndag	6	10.00	Församlingsdag Tomas Lindell. Ansvariga: TL DK AJ
Söndag	13	10.00	Gudstjänst Tomas Lindell. AJ 
Onsdag	16	18.00	Aktivitetskväll för alla. Stensjöns SAU bjuder in! Servering. (Serv grp I)
Söndag	20	10.00	Gudstjänst Jane Mainwaring talar och sjunger. KC
Söndag	27	10.00	Gudstjänst Kenneth Israelsson. Sång av Kerstin och Hanna Carlsson. DK



*Bibelord
september*

Ge inte upp er frimodighet, den ska rikligen belönas.

Hebr. 19:35



UV-scout handlar om djur, natur, eldar och knopar. Men också om sjukvård, bibelkunskap, mission och allmänna samhällsfrågor som trafik och demokrati. Innehållet i UV är minst sagt varierat!

I UV-scout kallas de yngsta för Mini-UV:ar (7-9 år) och de från 9 år för UV:ar. Vid 13 års ålder är det dags att invigas som ledarscout och från 17 år finns det möjlighet att bli ledare. Du behöver aldrig sluta UV-scout!



Vi samlas onsdagar mellan kl 18-19.15. För det mesta i Stensjöns Missionshus.

Vill du veta mer så hör av dig till någon ledare!
Kårchef är Arne Carlsson tel. 073-0388821



OKTOBER

Söndag	4	10.00	Gudstjänst KC
Lördag	10		SAM-konferens i Allianskyrkan Jönköping.
Lördag	17	18.00	Höstfest med försäljning Tomas Lindell. Servering. HC (Serv grp II)
Lördag	24	8.00	Arbetsdag (ute och inne)
Lördag	31	10.00	Gudstjänst (Alla Helgons dag) Kenneth Israelsson. Sång av Kerstin och Hanna Carlsson. OS



*Bibelord
oktober*

*Varje människa ska vara snar att höra, sen att tala,
sen till vrede.*

Jak. 1:19

Tonår är en förening i Stensjöns Missionsförsamling som är till för tonåringar som vill ha roligt tillsammans i en kristen miljö. Tonåringarna får själva vara med och forma programmet och bestämma hur föreningen ska fungera.



Vi träffas oftast kl 19 på fredagskvällarna i Stensjöns Missionshus.

Några förslag på aktiviteter:

- Bibelsudium
- Spel o lekar
- Bad
- Fiske
- Pyssel
- Idrott
- Samarbetsövningar
- Skattjakt
- Pastorn mot väggen
- Cykelkväll
- Svamplockning
- Spökrunda
- Femkamp
- Hajk
- Bowling
- Julfest
- Levande tipsrunda
- m.m.

Swisha din gåva eller kollekt!

Skicka din gåva eller kollekt till:

Församlingen 123 100 66 42

UV-kåren 123 304 86 75

Tonår 123 433 92 71

Vill du specificera vad gåvan ska gå till, skriv i meddelanderutan
tex: församlingsarbetet, missionen, ungdomsarbetet, läger ...



NOVEMBER

Söndag 15 11.00

Gudstjänst

Ing-Marie Arwidsson talar och sjunger. HJ/SJ

Lördag 21 19.00

Cafékväll.

R-M Karlsson berättar om Open Doors. Sång av Kerstin Svensson. Vi får bli delaktiga i förföljda kristnas situation i flera länder.

Servering. VH (Serv grp III)

Söndag 29 10.00

Adventsgudstjänst

Tomas Lindell. Trumpetmusik av Tobias Palmlöv. AJ



Bibelord
November

Han ger den trötte kraft, den svaga får ny styrka.

Jes. 40:29



OpenDoors

I tjänst för världens förföljda kristna

Open Doors är en internationell missionsorganisation som hjälper förföljda kristna över hela världen.

Den är partipolitiskt oberoende och inte knuten till något samfund. Open Doors arbetar ekumeniskt med ett omfattande arbete i över 70 länder.

Välkommen till Stensjöns Missionshus den 21 november kl 19.00. R-M Karlsson berättar då om Open Doors.



Onsdagar kl.18:00



Fredagar kl.19:00



*Du är alltid välkommen till våra samlingar i kyrkan!
Har du frågor eller funderingar av andlig karaktär
så prata gärna med vår pastor Tomas Lindell
tel 073-542 88 12.*



DECEMBER

Söndag 6 10.00

Gudstjänst

Benjamin Havskog. HC

Onsdag 9 18.30

Lucia

UV-kåren ordnar luciafirande. Tomas Lindell.
Servering.



*Bibelord
december*

*Lägg alltid era ord väl och ge dem sälta; ni måste veta
hur ni ska svara var och en.*

Kol. 4:6

Fotspår

En natt hade jag en dröm. Jag drömde att jag gick längs en strand tillsammans med Gud. På himlen trädde bilder ur mitt liv fram. Jag såg på varje bild två par fotspår i sanden; ett par var mina och det andra paret var Guds.

När den sista bilden syntes såg jag tillbaka på fotspåren. Jag upptäckte då att många gånger under mitt liv fanns endast ett par fotspår. Jag såg också att detta var under de mest ensamma och svåra stunderna i mitt liv.

Detta bekymrade mig mycket och jag frågade Gud om detta. "Gud, du sade när jag en gång bestämde mig för att följa dig, att du skulle gå med mig hela vägen. Men jag ser att under de svåraste tiderna i mitt liv finns det bara ett par fotspår... Jag förstår inte varför du lämnade mig när jag behövde dig som mest."

Gud svarade: "Mitt kära barn. Jag älskar dig och skulle aldrig lämna dig. Under tider av svårigheter och provningar när du bara kan se ett par fotspår, då bar jag dig."

Nu stängs Spexhultsbron för trafik

Text och bild: Madeleine Fransson, Smålands Dagblad

Spexhultsbron i Handskeryd stängs helt för biltrafik från och med 3 augusti. Den är sen bara öppen för fotgängare och cyklister. Spexhultsbron stängs betydligt tidigare än planerat. Redan i augusti stoppas biltrafiken, endast fotgängare och cyklister kan använda bron. Spexhultsbron stängs betydligt tidigare än planerat. Redan i augusti stoppas biltrafiken, endast fotgängare och cyklister kan använda bron.



Vid en besiktning tidigare i år visade sig bron vara i sämre skick än väntat. Tekniska serviceförvaltningen stänger därför bron för bilister. Tanken var att den skulle hållits öppen tills dess att den nya bron vid Kvarnstorpsrondellen och förlängningen av Södra vägen blev klar.

– Vår bedömning är att vi inte kan vänta så länge, det projektet blir klart först nästa höst, säger samhällsbyggnadschef Joel Spångby.

Spexhultsbron är redan nu begränsad för trafik. Med farthinder tillåts inte tyngre fordon över 3,5 ton att passera. Men för trafiken i stadsdelen Handskeryd har den en viktig funktion med närheten om man ska köra mellan orter som Nässjö, Grimstorp och Bodafors. Den leder också trafiken från Åkershäll för resor vidare till Stensjön och Vetlanda. Beslutet innebär att det nu finns en övergång för bilister som vill korsa järnvägens Södra stambana i Nässjö stad. Det är bron längs Brogatan i centrum. Det finns också en undergång längs Västra Vägen för bilister, nära stadsdelen Norrboda.

– Det är inte bra för tillgängligheten, säger samhällsbyggnadschef Joel Spångby.

Trafiken blir betydligt tätare genom centrum. För räddningstjänsten begränsas dessutom framkomlighet-
en vid utryckningar.

– Jag är inte glad över att vi i förtid måste stänga den, säger Spångby.

Det finns ytterligare en undergång vid Handskerydssjön, men bara för fotgängare och cyklister. I övrigt är det alltså svårt att korsa järnvägen. Att cyklister och fotgängare får fortsätta använda Spexhultsbron är bara tillfälligt. Den monteras ned hösten 2021. Den nya leden med Södra vägen och byggnationen av järnvägsbro ligger mellan Isåsa och Kvarntorp, strax utanför Handskeryds bostadsområde. Här är byggnationen av den nya bron så som den ser ut från Isåsavägen med Jysks centrallager i bakgrunden. Här är byggnationen av den nya bron så som den ser ut från Isåsavägen med Jysks centrallager i bakgrunden.

Den nya järnvägsbron monterades på plats i moduler strax före midsommar. Mycket arbete återstår för att höja vägbanan, både vid Kvarntorpsrondellen och den nya rondell som Isåsa får. Enligt Joel Spångby är det fyllnadsmassor på cirka tre meter som ska ge vägen rätt grund.



– Mellan stambanan och Kvarntorpsrondellen var marken väldigt dålig och behöver stärkas upp, säger han. Arbetet utförs av schaktfirman AB Gilbert Gustafssons som också fått entreprenaden för markarbeten av det nya industriområdet vid Kvarntorpsrondellen.

När väl Södra vägen är klar för trafik har en del farhågor lyfts att tung trafik som ska vidare söderut kommer att belasta Isåsavägen fram till Stensjön. Där kan förare sedan svänga av för att komma upp på riksväg 40. I kilometer är det en besparing istället för att åka längs Västra vägen mot Norrboda och den vägen nå riksväg 40.

– Vi kommer att aktivt informera och upplysa åkarna, liksom företagen, om att vi inte vill ha den utvecklingen av trafiken, säger Joel Spångby.

Bild: Madeleine Fransson

Tekniska serviceförvaltningen hade i våras ett möte med Stensjöns samhällsförening där frågan väcktes. Det finns inga trafik hinder för att tung trafik använder Isåsavägen fram till Stensjöns rondell. Däremot får den inte passera vidare genom samhället mot Vetlanda då det är en så kallad BK2-väg, enligt Spångby. Tekniska serviceförvaltningen för en dialog med Länsstyrelsen om att förändra skyltningen för tåttort så att bilister håller 40 kilometer i timmen en sträcka förbi badplatsen. Hela ringleden kring Nässjö färdigställs först någon gång kring år 2030. Då slutförs sista sträckan från Isåsa fram till Sörängsrondellen.



ÖVER 60 MIN | MEDEL

Högrevgryta med sidfläsk och kantareller

Detta är en mustig höstgryta med vackra färger och rika smaker. Kantarellerna och salladslöken passar bra ihop och är fina inslag till både högrev och sidfläsk. Servera din smakfulla köttgryta med ris eller potatis.



Gör så här

Skär högreven i ca 4 cm stora bitar. Skär sidfläsket i tärningar. Skala, halvera och skiva lök och vitlök tunt.

Bryn kött och fläsk i smör i en stor kastrull. Tillsätt lök, vitlök och timjankvistar och fräs i ca 2 minuter.

Häll på rödvin, kalvfond och vatten. Låt koka upp och skumma av med en sked. Sätt på lock och låt sjuda i ca 2 1/2 timmar eller tills köttet är mört.

Skumma bort fett på ytan då och då.

Smaka eventuellt av med salt och peppar. Red av grytan med majsstärkelse till önskad konsistens.

Rensa kantarellerna och skär salladslöken i strimlor. Stek kantarellerna i smör. Tillsätt salladslöken mot slutet. Smaka av med salt och peppar.

Lägg svamp- och lökfräset i grytan strax före servering.

Servera med rotselleripuré, se receptet **Rotselleripuré**, kokt potatis eller ris. Garnera grytan med gräslök.

För alla

Kontrollera noga innehållet i fonden.

Fri från gluten.

Gör laktosfri: välj laktosfritt smör.

Gör mjölkproteinfri: byt ut smör mot mjölkfritt matfett eller välj olja.

Ingredienser

4 PORTIONER

600 g högrev
200 g rökt sidfläsk
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
10 kvistar timjan
4 dl rödvin
3 msk konc kalvfond
4 dl vatten
ev majsstärkelse
400 g kantareller
125 g salladslök
smör
salt
svartpeppar
1/2 kruka gräslök

Nömmekull i Småland



Badande småskollärarinnor vid Nömmekull, Sveriges Småskolläraryrksförbunds vilohem.

Dikt hämtat från fotoalbumet: "Runt om står skogen som på vakt, det vilohem i fager trakt, från början avsett blott för kvinnor som ägdes utav lärarinnor. Från skoltvång, barn och släp och slit att vila upp de komma hit. De byta ej mott gull sitt Nömmekull." Hämtat ur SSLF:s arkiv. Odaterat.

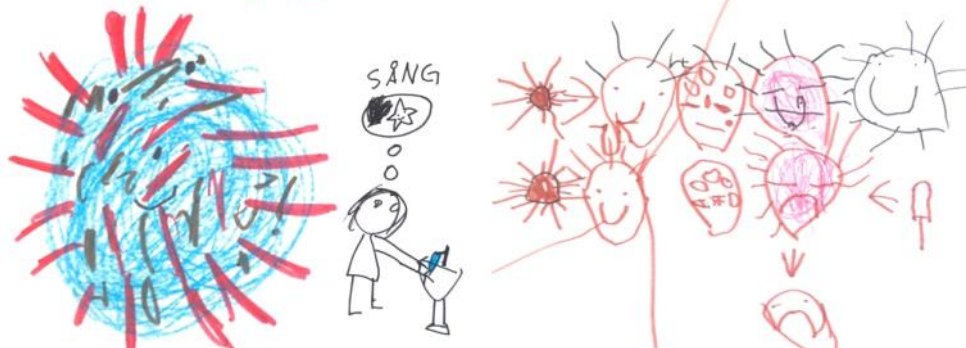


Förväntansfulla semesterfirande småskollärarinnor utanför Sveriges Småskolläraryrksförbunds (SSLF) vilohem Nömmekull i Småland. Hämtat ur SSLF:s arkiv. Odaterat.

Vilohemmet hade kommit till stånd tack vare insamling av medel bland föreningens medlemmar genom att sälja brevmärken och ordna basarer. En del pengar inbringades också genom att läroboksförfattaren Anna Maria Roos skänkte några dikter som trycktes och såldes för fondens räkning. Elsa Beskow bidrog genom att några av hennes barnböcker såldes i billighetsupplagor där vinsten gavs till vilofonden. Tack vare några externa finansiärer kunde vilohemmet invigas 1933. I TAM:s samlingar finns handlingar från vilohemmet mellan 1923-1966.

Av: Karin Sandberg, TAM-Arkiv

KERANAVIRUS



BARNES TANKAR OM CORONAVIRUSET

Barnen pratar en hel del om att viruset inte är farligt för barn, men för äldre, berättar Johanna Appelquist, förskollärare i Kärrtorps förskolor när Modern Barndom vill veta mer om vad som händer just nu i förskolor och skolor. Vad tänker barnen om Corona och hur förändrar denna pandemi deras och pedagogernas praktik?

– Flera berättar att de Facetime:ar med mormor och morfar, farmor och farfar, till exempel: *'Igår fyllde morfar år. Då sjöng vi för honom på Facetime'*. Barnen instruerar och visar varandra hur de ska tvätta händerna, berättar Johanna Appelquist vidare, samtidigt som hon skickar med några teckningar som barnen har gjort.

De tre teckningarna här ovan, vilka Modern Barndom har satt ihop till en bild, gjorde några av barnen på förskolan Solskenet, Kärrtorp förskolor, för några veckor sedan.

Den första bilden visar viruset. Den andra i mitten visar hur man ska tvätta händerna och sjunga Blinka lilla stjärna samtidigt så att viruset går bort. Den sista bilden visar virusets förlopp, från vänster till höger: hur det kommer in i en person, som blir sjuk. Tillfrisknar. Och misströsta inte för den stackarn nere till höger, den är "dubbelglad". Den är både frisk och har fått glass, förmedlar Johanna vad barnen berättat.

Stensjönbladet har fått förmånen att få ta del av material från en biografi och vi började redan i förra numret att publicera delar av det materialet.

Vi fortsätter med fler sidor från Bertil (Freijd) Trolles böcker om sina memoarer, som han kallat "*En resa i minnen*" där första sidorna i förra numret handlade om kapitlet "*Min kompis Evert*".

Bertil är född 1936 i Kulla bygden Småland som ligger ca 1 mil från Eksjö i Höreda socken. Det han berättar är om sitt eget liv och hur det gestaltat sig.

Svalt och regn i juli, värme och sol i augusti. Vädret varierar!

Hur är det med vattennivån i sjön?



I förra numret av Stensjönbladet kunde man se ett diagram över vattennivån i Nömmen under de senaste 3 åren.

Det skiljer **1 meter** mellan augusti 2018, som var lägst, och mars nu i år.

Just nu (22/8-20) är Nömmens höjd över havet 219,6 meter, vilket innebär att **sjön sjunkit 0,8 m sedan i mars.**

HANS JOSEFSSON

Grindslanten

Under 1940-talet gick stora vägen till Nässjö genom morfars hage mot Ugglekärr och Gisshult. Vägen passerade mellan där garagen till Lindbacka och Fridhem står idag. På den tiden fanns där en grind, eftersom korna betade fritt i hela hagen ända bort mot vägen till Långstorp, där det också fanns en grind. Ofta kom det vagnar dragna av hästar eller någon bil ibland, fint folk som skulle till staden eller åka till kyrkan på söndagarna. Då passade vi på att ta plats vid grindarna och öppna dem så de slapp att stiga av. Det hända att man kastade till oss en liten slant några ettöringar, tvåöringar, femöringar, ibland t o m en tio eller tjugofemöring. Det mesta jag fick en gång var en krona, det var mycket pengar på den tiden. Här nedan en bild på de slantar som användes då, 5,2,1 öring samt 10 och 25-öring.



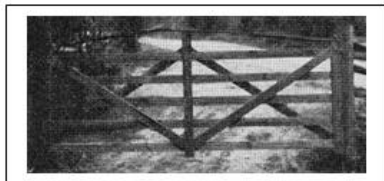
Pengar som jag fick sparades och när det blivit några kronor skulle de sättas in på postsparbanksboken, jag fick denna när jag föddes med två kronor insatta skänkta av posten. Jag kunde få insatt så lite som en krona och detta gick bra att göra på järnvägsstation i Stensjön som inrymde ett litet postkontor.



Stensjöns jvg station som inrymde postkontoret



En kronas insättnings märke
Var ägare till 100 kr i juni 1945
och hade nyss fyllt 9 år



Första dejten

Kaféet i Stensjön var normalt samlingspunkten med blandning av äldre och yngre, men i missionshuset samlades juniorena för lite allvarsord. Här fanns flickor i passande ålder. Snart hade jag lyckats övertala och erbjuda skjuts på min MC125:a som jag utrustat med förlängd dyna för att kunna sitta två. Naturligtvis var det inte tillåtet att åka två på en 125:a men vi klarade oss. Det var framför allt en tjej som jag fastnat för, nämligen Lilian "Lalla" Olsson som till slut satt därbak på Mc:n, vi åkte runt när tillfälle gavs.

Ett speciellt minne som jag ofta blir påmind om är när jag sent en varm, skön lördagskväll i augusti skjutsade hem Lalla efter vi varit ute och åkt.

Det var midnatt som vanligt måste jag stanna på backkrönet ner mot Ryd för att inte störa gårdsfolket. Vi stod där i månskenet under en stjärnhimmel som blir speciell när man vänslas. Plötsligt hör vi att det är fest på en brygga det var ju kräftpremiär och snart hördes sång och tonerna från några dragspel som spelade valsen Svinsta skär, då blev det många kramar och långträdare. Varje gång jag hör den här låten spelas går tankarna till denna stund med Lalla.

Jag körde orienteringstävlingar ställde upp i Nässjö NMK:s stora höstnatttävling för bilar och MC där stora delar av Smålandseliten deltog. Denna tävling var speciell för klubben fyllde 25 år med extra stort deltagande.

Jag lyckades manövrera hojen de ca 5 mil som banan mätte i duggregn på blöta små vägar genom kohagar med många grindar till en populär seger som det stod om i tidningen. Man skrev även att den stora favoriten hade för tung MC.

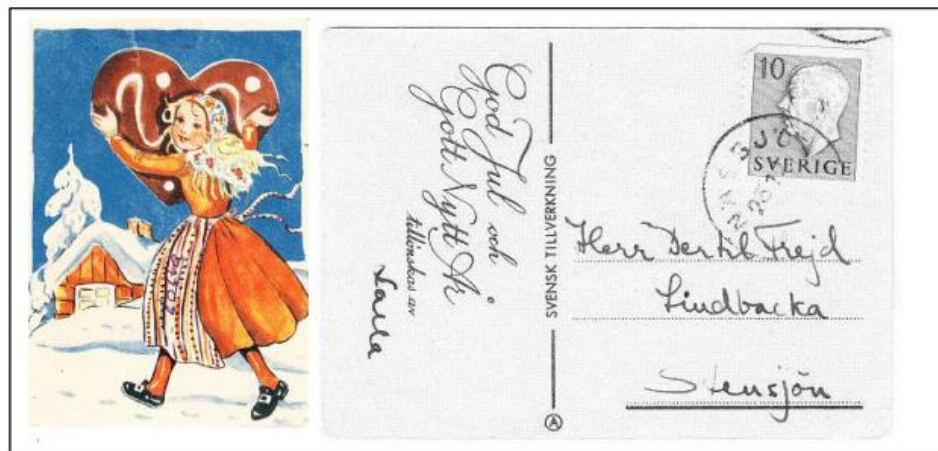
Prisutdelningen skulle ske på NMK:s bankett på Nässjö stadshotell där jag blev inbjuden med damsällskap. Vem passar det inte bättre att erbjuda detta, Lalla ville givetvis följa med och tyckte det skulle bli kul. Men Stadshotell där hade vi aldrig varit och bankett det här är väl något väldigt stort och högtidligt, hur skulle vi klä oss bara ta fram det bästa eller låna. När jag tog emot det stora vandringspriset inför den församlade skaran tänkte jag det här måste väl imponera på Lalla. En härlig kväll med god mat, tal, underhållning och avslutande dans blev en upplevelse för oss.



Snart infann sig bilåldern och kompisen Evert fick låna sin fars bil då dög inte töserna i Stensjön, nu var det Nässjö som gällde. Lumpen gjorde att jag hamnade i Sthlm, arbetslös efter ha muckat, Walfridssons hade dålig beläggning och jag var sist anställd. Efter mycket sökande fick jag jobb i Karlskoga på Bofors, därmed lämnade jag hemtrakterna.

Lalla blev jag påmind om när budet kom att hon omkommit i en tragisk bilolycka, då var det svårt att hålla tårarna borta. Skulle gärna önska lägga en blomma på hennes grav men jag vet inte var hon är begravd.

Ett kort jag fick av henne är söndertittat skulle önska jag hade något, ett julkort har jag sparat från den tiden hette jag Frejd i efternamn, Namnet Trolle har jag tagit efter min mor.



Tack Lalla för alla mysiga, romantiska och trevliga hemliga stunder

Fotnot namnet Trolle:

Morfar Reinhold Trolle var från Ryd och uppväxt där. Han flyttade till nya Karingstorp när han gifte sig med Hanna och fick överta det lilla lantbruket. Reinhold hade tre bröder uppväxta i Ryd också.

De emigrerade till Amerika i början av 1900-talet.

Jag började forska hur det hade gått för dem och var de hamnat. Min forskning ledde till att jag hittat platserna de hamnade på. Efter kontakt med deras anhöriga genom brev och telefonsamtal, var det bara att åka över för en minnesrik resa i Svenskbygderna, semestern 1984 bar det iväg.

Ryd i Stensjön 1900



Reinhold och Hanna Trolles förlovningsdag sommaren 1900.

Längst fram Reinholds föräldrar Johanna Christina och Jonas Petter Trolle
Bakre raden fr v Reinhold och Hanna, systemen Hilda, brodern August med
hustru Selma, brodern John Alfred, saknas gör den tredje brodern Erik som
redan utvandrat till Amerika.

Reihold och Hanna hamnade så småningom i nya Kåringstorp där Hannas
far Johannes Johansson byggt ett hus som han skänkte dem, de drev ett
litet lantbruk.

August och John Alfred utvandrade omkring 1903 till Amerika och hamnade i
staten Connecticut norr om New York i en liten stad vid namn Stamford.

John Alfred etablerade sig som storbyggmästare och byggde så småningom
exklusiva villor med hjälp av brodern August.

Hans sonhustru Pearl bor kvar som jag hälsade på 1984 då jag tog tillfället i
akt att beskåda några av de fastigheter Jahn Alfred byggt.

Connecticut USA

Mitt besök i Stamford 1984



Hus byggda av John Alfred Trolle i Stamford
Han var en välkänd storbyggmästare



Här visar jag nr. plåten på Pearl Trolles bil JAT=John Alfred Trolle



Gravstenar jag letade fram vid mitt besök
John Alfred Trolle + 1878 -- 1942 Hans hustru Julia

Sömn Sömn Sömn

en bok av Christian Benedict och Minna Tunberger

På apoteket kan du köpa denna bok som är livsviktig för alla. Kostar 99 kr på Apotea och kommer då fraktfritt till din brevlåda. Bokus har den också för 49 kr men då tillkommer fraktavgift!

Sömnen påverkar minnet, immunförsvaret, din vikt, din koncentration och dina känslor. Träning och bra mat i alla åra, men det första du bör göra för ett hälsosammare liv är att ta hand om din dygnsrytm och prioritera sömnen.

Sömnen ger dig makalösa möjligheter att hålla dig frisk och hälsosam och att kunna förebygga sjukdomar som åldersdiabetes, övervikt, demens, cancer och depression.

Du förbättrar ditt minne, din fokus och din kreativitet och du presterar bättre på jobbet och i skolan med bättre sömn.

Dygnsrytmen påverkas starkt av dagsljus och yttre temperatur. Så ge dig ut under morgonljuset, motionera när det är ljus ute och ät mindre portioner kvällstid. Ta på kvällen också en paus från mobilen och det blå ljuset, ty sömnen är ofta en produkt av vad du gör under hela dygnet.

När Du sover påbörjas en utrensningsprocess i hjärnan och skräpet städas undan i stor utsträckning. Att sova dåligt kan medföra att du åldras snabbare. Sömnen är livsviktig för att hjärt-kärlsystemet och matsmältningssystemet ska fungera dagtid. När du sover repareras celler och de får också en chans att vila. Under nattsömnen utsöndras mörkerhormonet melatonin som hjälper kroppen att spåra felprogrammerade celler och kan minska risken för bl.a. vissa former av cancer.

Sju till nio timmar verkar vara den sömn som är det optimala för vuxna, medan barn behöver åtta till nio timmar och spädbarn elva timmar. Någon kanske har extra bra sömnkvalitet och behöver då kanske någon timme mindre. Sömnkvaliteten är avgörande för hjärnan och immunförsvaret för att undvika sjukdomar.

Bra för sömnen

- Duscha varmt innan läggdags eller ett varmt fotbad
- Tona ner belysningen innan läggdags
- Inga läsplattor eller telefoner i sängen – en bok är bättre!
- Vistas mycket utomhus under dagen
- Öppet fönster om möjligt eller s.a.s. varmt i sängen men ej i sovrummet
- Ät som en kung till frukost, som en prins till lunch som en torpare vid kvällsmaten
- Minska mättat fett – öka tryptofan som främjar melatoninhormonet
- Sura körsbär innehåller melatonin
- Undvik kaffe mer än till frukost
- Motionera på förmiddagen stärker din dygnsrytm
- Tupplur kan vara en kvart annars stör den nattsömnen
- Alkohol har viss insomningseffekt men stör sömnen och du vaknar titt som tätt
- Det finns särskilda glasögon som filtrerar bort det blå ljuset – bör användas kvällstid
- Höga halter stresshormoner försvårar insomningen
- Djupsömnen är den mest återhämtande delen av sömnen
- Mörkt sovrum viktigt

Sömnen stärker

- Dina minnen
- Procedurminnet stärks ex. cykla, springa, skriva på maskin
- Sovar viktigt innan en tenta
- Stärker koncentrationsförmågan

Sömn Sömn Sömn

en bok av Christian Benedict och Minna Tunberger

- Stärker immunförsvaret (fler poliser och ännu fler vid tillgång på melatonin)) och ger därför ett bättre cancerskydd
- Minskar frisättningen av hungerhormonet gherlin
- Ger glaciellerna möjlighet hjärnvätska spolar rent i hjärnan och sveper bort skadliga ämnen
- Drömsömnerna skapade periodiska systemet och ångmaskinen
- Avdramatiseringen av känslorna – sova på saken är genialt

Dålig sömn ger

- En natts sömnbrist är jämförbart med en promillealkohol i blodet
- Störd dygnsrytm är förknippat med depression
- Stress och ångest skapar sömnproblem
- En natt med sömnbrist ökar de skadliga beta-amyloiden med 5 % i hippocampus
Om detta får hålla på kan skadlig plack bildas i hjärnan och demens kan uppstå
- Ökar risken för övervikt med 50% vid sömn mindre än sju timmar/dygn
- Ökad risk för att äta skräpmat vid sömn mindre än 7 timmar
- Ökar GLP-1 ett mättnadshormon som signalerar att det är dags att sluta äta
- Minskad utsöndring av mättnadshormonet leptin (ska signalera till hjärnan att du är mätt)
och som även ska aktivera immunförsvaret
- Ökad utsöndring av gherlin vilket gör att du äter mer efter dålig sömn
- Ökning av aktiviteten i det limbiska systemet d.v.s. belöningssystemet (djävulen) blir mer aktiv efter dålig nattsömn
- I främre hjärnbarken finns förnuftscentrum som värderar omgivningen (ängeln) som blir mindre aktiv efter dålig sömn
- Det blir obalans mellan 'djävulen' och 'ängeln' vid dålig sömn och då ökar lockelsen efter skräpmat och droger och du får även svårare att hantera stress och påverkar även körförmågan i bil. Även muskelmassan minskar och fettupplagringen ökar.
- Dubbel risk att utveckla fetma om tonåringar sover mindre än 8 timmar
- I USA har en studie visat att en vecka med bar 5 timmars sömn minskar testosteronet med 10 – 15 %
- Brist på sömn påverkar tarmfloran så att den dåliga bakterien Firmicutes ökar i jämförelse med den goda bakterien Bacteroidetes.
- Även tarmfloran har en dygnsrytm och är mer aktiva dagtid och verkar gå ner kvällstid. Det är därför det blir negativa effekter av sent kvällsätande.
- Viktigt att sova bra efter vaccinationer så verkar dom bättre
- Ger ökad risk för att utveckla diabetes två

Äldre människor

- Behöver inte lika mycket sömn eftersom hjärnan är färdigutvecklad
- Utsätts inte för lika mycket stress och utmanade information
- Ämnesomsättningen avtar med åldern
- Muskelmassan avtar med åldern



BUTIKEN I STENSJÖN

Nära sjöarna

Nömmen, Stensjön o Skärvingen

0380-910 67

Öppettider

Mån–Fre 13-18

Lördag 11-14

Söndag Stängt



Bäst på Te!

Direktimport av kvalitets Teer från Sri Lanka

www.barkos-te.se

Välkommen!