

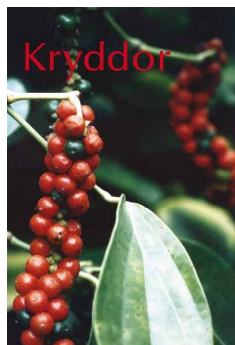
Hjärtbladet



Månadsträff

Tisdagen den 2 april, 2013
kl: 17.30 på Solhöjden, Öckerö

Magnus Neuendorf, mångårig tropikintendent vid Göteborgs Botaniska trädgård kommer att berätta om kryddornas botaniska och kulinariska historia.



Underhållare för kvällen är
”The Entertainment, Öckerö”

Föredrag

Onsdagen den 10 april kl: 17.00
i samband med lunggymnastiken på
Solhöjden kommer Stellan Eliasson
att prata om KOL .



Ordförande har ordet

*Från medlemsmötet
den 5 mars*

Ordförande hälsade alla välkomna och presenterade kvällens program.

Först på tur var Gunilla Waller, vår outtröttliga ledare för hjärt- och lungräddningskurserna som höll ett anförande och påminde om vikten att utbilda sig i hjärt- och lungräddningstekniken och hålla kunskapen vid liv genom fortbildning och träning.



Syftet är ju att man skall känna sig trygg och säker om något skulle inträffa.

C:a 10000 drabbas av hjärtstopp varje år i vårt land och chansen att överleva ökar mycket om åtgärder sätts in omedelbart. Varje minut som går till spillo minskar chansen med 10%.

Tekniken för hjärträddningen har utvecklats och förenklats och alla kan klara utbildningen och därmed vara bättre rustade att ingripa om situationen skulle uppstå. Gunilla påminde om vikten av att i alla fall göra NÅGOT, det kan inte bli värre än att inget göra. Kurser i hjärt-lungräddning kommer att anordnas och annonseras i Hjärtbladet.

Ett stort tack till Gunilla !

Är Du intresserad av att delta i kommande kurs, kontakta Gunilla Waller eller René Ahlberg

Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Hjärt- och Lungsjukas Förening i Öckerö kommun.



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING
ÖCKERÖ

Ge oss ditt stöd
Gåvofondens Bankgiro är 741-0236



Paula Südow Eveborn som leder den populära målar-cirkeln berättade om medlemmarnas entusiasm i sitt skapande.

Underrubriken för kursen är ju "Alla kan måla" och visst kan alla måla. Vissa

använder akryl eller olja, andra kämpar på med akvarelltekniken. Det viktiga är att det kommer färg på pappret och resultatet blir ofta en ibland förvånad kommentar: "Det blev inte så tokigt i alla fall"! Paulas ständiga uppmuntran får medlemmarna att ta ut svängarna allt mer i sitt skapande och pröva nya uttrycksätt. Kommentarer som "inte kan väl jag" hörs inte längre i gruppen. Det är ibland trångt vid målarbordet men det finns alltid plats för nya som vill pröva på, det går bra att teckna om man inte vill ge sig på färgerna direkt.

Resultatet av gruppens skapande kommer under året att ställas ut på Solhöjden och planer finns att i någon form delta i höstens konstväg.

Paula berättade på mötet i poetiska drag om akvarellkonstens utmaningar där det gäller att hålla igen sin strävan att fylla hela pappret med färg utan att låta sparsamheten bli en dygd.

Den franske impressionisten Cezanne menade ju att 5 penseldrag ofta kan räcka.

"Poängen med konsten är att inte veta vart det bär hän".

Tack Paula för din inspiration!

Är du intresserad att prova på kontakta
Paula Südow Eveborn

Ukuleletrubadurerna Kjell-Ove & Kent

Ett trevligt återseende med våra fina trubadurer som sjöng och spelade för oss under kvällen.



Kent



Kjell-Ove

Vi bjöds in att sjunga med och det lät riktigt bra enligt Kent och Kjell-Ove.

Tack och välkommen åter!

Som vanligt hade vi dragning i Föreningens kalenderlotteri och följande personer vann ett presentkort á 250 kr.

Lina Hammarfjord och Ralf Englund som inte var närvarande på månadsmötet. Ordförande kommer att kontakta dem.

Närvarande var Göran & Monica Ström.



Grattis till vinnarna !

Som ordförande nämnde vid förra månadsmötet så har vi ändrat på lottsystemet. Nu är det enbart trisslotter och presentkort som delas ut som vinster.

Från och med årsskiftet har lottflickorna överlämnat makten till dessa två gentlemän och vi önskar dem lycka till i denna viktiga syssla.



Kenneth Quick

Krister Johansson

Följande resa är självupplevd och berättad med egna ord av en medlem i föreningen under signaturen ”BRA”.

Jorma i berättelsen är ett fingerat namn. Berättelsen publiceras som en följetong och här är första delen.

”Den som gör en resa har något att berätta”

Det tilldrager sig vid tiden på början av sjuttioalet närmare bestämt 1973. Familjen omfattade far och mor samt två döttrar, 8 och 11 år gamla. Det talades under senvintern och våren om att göra något annat än att hyra en sommarbostad eller tälta inför sommaren. Idén att hyra eller låna en husvagn vore väl kanske ett *äventyr*



Sagt och gjort, man undersökte möjligheterna att, som det heter att få komma undan så *”billigt”* som möjligt, alltså den *”röda tråden”* var *”billigt”*. Det visade sig att en nära arbetskamrat och dennes familj hade en husvagn som kunde hyras under två veckor i juni månad, den skulle vara både billig och komfortabel sade mannen, dessutom kunde jag få möjlighet att få träna med husvagnen två veckor före utsatt tid. Detta var något att skryta med för vänner och bekanta, hur *”käckt”* och *”billigt”* denna semester skulle bli. (Hur *”käckt”* och *”billigt”* det skulle bli skulle visa sig senare))

Tiden närmade sig så småningom då det skulle vara tid att träna och öva eventuell backning med husvagnen o.s.v. men när den överenskomna tiden för övningen inte hölls så ringde Jorma upp Kalle Karlsson och påminde om överenskomna tiden så ursäktade Kalle Karlsson sig med att han hade glömt det, okey. Det får bli som det blir tänkte Jorma för vi har en plan, att starta ett spikat datum för att befinna sig på ett bestämt datum för reserplatser på en campingplats i Dalarna.

Dagen före avsedd resa ringer mannen ifråga upp Jorma och bekräftar att nu står husvagnen uppställd på en parkeringsplats utanför Jormas bostad.

Döm om sin förvåning upptäcker Jorma att den kontakt vari man ansluter den elektriska kontakten ej överensstämmer med bilens. Då skall märkas att Jorma hade en typ som var av ett modernare datum men husvagnens kontakt var av tidigare modell. Redan där började det att strula till sig, för som mannen hade uppgivit så skulle husvagnen vara av ett modernt datum. Men det var helt uppåt väggarna med den saken, mannen uppgav också att på gasolvärmern kunde det finnas någon läcka. Då tänkte Jorma att det kan man väl eventuellt laga, för som tidigare uppgivits så var den *”röda tråden”* *”hyra husvagn billigt”* och lite *”Tarsangöradetsjäl”* var ju Jorma.

Jorma försökte att få tag i en liknande kontakt för tiden var knapp, en fredag eftermiddag och de flesta verkstäder och skrotar började att stänga sin verksamhet men till slut så får Jorma tag på en kontakt som överensstämmer med husvagnen. Den monteras fast i bilen och ett försök att testa inleddes och Jorma ber då hustrun att sätta sig i bilen och starta tändningen samt testa bromsen och blinkers. Jorma som nu hade börjat att svettas och hade små *satanseldgafflar* runt sig kommenterade *”trampa för f-n.....”* varpå kommentaren från hustrun kom, *”jag trampar allt jag kan.....”* Jorma går då till bromsljuset och formar med båda händerna runt glaset för att försöka urskilja om det överhuvudtaget kommer fram något ljus, varvid Jorma skruvar då av lampglaset och upptäcker att husvagnen hade 12 volts lampor, bilens elsystem var 6 voltssystem. Då blir Jorma lite bättre till mods, sagt och gjort, dessa byttes ut men med samma resultat som tidigare, då uppenbarade sig de små *satanseldgafflarna* och svettdropparna igen...

Vid närmare granskning av husvagnen så var den inte alldeles fräsch, bl.a. så var skåpluckorna en aning skeva, så om dom var stängda så var dom fortfarande *öppna* om uttrycket tillåts, vilket fick till följd att vissa prylar föll ur under körningen.

Jorma var av den typen att det kanske vore bra att ta med sig en del verktyg såsom bormaskin, förlängningssladd m.m. plus en välsorterad verktygslåda av plåtmodell tung som f-n..... samt *”gör det själv verktyg”*...

forts. sidan 4

Men tillbaka till det *elektriska hel-ets...*, kablarna som gick från husvagnskontakten till olika lamp-hållare. Flera av kablarna var som avskalade bananer på vissa ställen i karossen pga att husvagnen hade varit uppställd på en plats som mer lämpade sig för hårt bröd eller skorpor.

Jorma hade fått en möjlighet att låna en plats på en *gör det själv* verkstad på eftermiddagen i förhoppning om att klara av det elektriska jobbet men det blev blandat resultat, *"ömsom vin, ömsom vatten"*.

Jorma hade vid denna tidpunkt börjat att bli en aning irriterad. I en lätt affekt tar Jorma tag i husvagnsoket och hänger den på bilens krok utan att försäkra sig om att den låser rätt, men han säkrar den ändå med säkerhetsvajern i bilens ögle fäste.

Ekipaget börjar nu att köra ut på vägen som löper parallellt med motorvägen och som skiljer sig med en slänt, denna slänt som så småningom skall besås med gräs. Tidigare har där varit en grävmaskin av typ *Bröjt* och jämnat till slänten och det har blivit som en blank tunn skorpa av lera och jord på ytan. Precis här på vägen rycker det plötsligt tag i bilen två gånger och döm av sin förvåning ser Jorma att husvagnen släpper och kör ner i slänten med husvagnsoket rätt ner i leran och jordlagret. Tur i oturen så finns det ingen människa som promenerar på denna sida av vägen där den blir stående med risk att välta. Nu har biltrafikanterna hunnit att sakta ner farten på motorvägen in mot Göteborg och med nyfikna bilpassagerare likt frågande "fågelholkar" som undrar hur har detta kunnat gått till.

Det tar inte många minuter förrän det bildas många nyfikna åskådare och kommentarer runt det inträffade. Personligen har Jorma stigit ur sin bil med *satanseldgafflar* och svett omkring sig så undrar han om det är en saga eller om han har drömt en mardröm. Detta börjar att bli lite av ett *h-te* men än kanske man kan rädda sig ur detta tänker Jorma och får tag på en telefon, för det var på den tiden innan mobiltelefonerna fanns tillgängliga i var mans ägo. I en telefonhytt på den *"gör det själv-verkstad"* som Jorma just besökt ringer han upp en kompis som inte frågar efter att kunna vara behjälplig med det mesta, men han liksom Jorma förstår att med egna bilar och med enade krafter skulle detta vara omöjligt att kunna få upp husvagnen på rätt köl. Då föreslår Jorma att det är bäst att rekvirera en bärgare från räddningskåren och detta görs så snabbt som möjligt.

Väl framme vid olycksplatsen ber bärgarchauffören om hjälp och Jorma som vid det här laget är väldigt lerig, skitig och luttrad försöker med hjälp av en stel tjock bogser vajer och med kadevrar som spretar ut likt törnen på en rosenstjälk få den runt axeln i kroken, för det måste göras med försiktighet så att inte husvagnen skulle komma i rörelse och välta.

Just då som det är som *jäv-st...* hör Jorma att någon anropar: "vem är ägaren till husvagnen"? Det är jag säger Jorma. Kom då genast hit till mig och det visar sig att det är en MC-polis som beordrade Jorma att omedelbart redogöra för det inträffade. Det är nämligen så här att när en bärgningsbil rekvireras så kallas polisen obligatoriskt ut för att rapportera om eventuella olyckor.

Där står Jorma nu mycket nära MC-polisen med sitt uppfällda visir för att på så sätt upptäcka om vederbörande doftade eller förtärt någon form av alkohol, lyckligtvis hade Jorma inte gjort detta. Där står Jorma tillsammans med MC-polisen under visiret likt en telefonkiosk av plast och det ser mycket komiskt ut i profil, allt medan barn och vuxna kommenterar det hela. Vad är det som har skett? Är det någon som är död eller varför har farbron tappat husvagnen?

En viss balans har för ögonblicket infunnit sig och det är lika bra att försöka vara lugn just nu tänker Jorma. Så småningom så lyckas man med förenade krafter att få upp husvagnen på vägen och torka av påskjuts cylindern, för se denna husvagn var av den modellen att det saknades gummimanschett runt cylindern och det var ett aber att få den någorlunda ren.

Nog om detta! Jorma hänger på husvagnsoket på bilkroken och upptäcker då att säkerhetsvajern har gått av liksom elkablarna men lyckligtvis har Jorma en skiss på inkopplingen till elkontakten i handfacket i bilen.

Med huvudet i nedsänkt läge, skitig och svettig styr ekipaget mot Jormas hemadress som bara var några hundra meter från det inträffade. Klockan är nu 22.30 och det börjar skymma ute och tiden börjar nu att krympa närmare för familjen som hade gjort upp en tidplan med start påföljande morgonen. Jorma sov inte mera än 1-2 timmar denna natt. Han klev upp tidigt nästa morgon, solen sken från en molnfri himmel. Det var underbart! Men det som nu väntade skulle visa sig *inte* vara så underbart.

Klockan 04.15 nästföljande dag har Jorma kört upp bil och husvagn efter ett mödosamt manövrerande och placerat ekipaget nära ingången till bostaden för att på så sätt inte hindra eventuella personbilar som måste komma fram.

Det är nämligen så att hyresgästerna bör undvika att köra med bil i görligaste mån inne i bostadsområdet. Där sitter nu Jorma mellan husvagn och bil likt en skräddare på ett bord från sekelskiftet och försöker att koppla ihop det elektriska när Jorma plötsligt hör ett högt motorljud bakom husvagnen. Döm om sin förvåning, det är en stor brandbil som vill komma förbi. Jorma grips då nästan av panik, att han har ställt sig på ett så olämpligt ställe och hindrat uttryckningsfordon.

Då kommer en brandsoldat iklädd yxa och full utrustning fram till Jorma och förklarar att de hade planerat en övningstur i bostadsområdet för som brandmannen sade så är det den bästa tidpunkten att testa brandvägar på lördagsmorgon. Brandbefälet tyckte att det var en himla otur att besvara just idag som bil och husvagn hade placerats olämpligt och nästan bad om ursäkt för att be Jorma backa ekipaget. Lugn, sa Jorma jag har varit med om värre grejer och redogör för brandmannen om vad som hade skett föregående kväll.

Det var nu inte lätt att backa för det var en påskjutsbroms med spärr på husvagnen av äldre modell och den fungerade så, att om husvagnen måste köra framåt så låg bromsen på om inte spärrsprinterna frigjordes. Jormas frisyra med de hårstrå som fanns stod nu rakt upp, svetten från panna och **satanseldgafflarna** dansade runt omkring likt en film från 50-talet som hette ”Doktor Mabuses testamente”.

Till slut så var det tid för avfärd mot semestermalet och det var med blandade känslor och svett som färden skulle bli av. Övriga familjemedlemmar stod tyst och med darrande blickar forskande hur skall detta gå, för de har lärt känna sin fader vid liknande händelser när något var på tok.



Så här ser Jormas Satanseldgaffeln ut.

forts. i nästa nr.

Påskens ägg

Under påsken kunde man äta mycket ägg. Med vårens och ljusets ankomst började hönsen värpa igen. Under den katolska tiden var det populärt med äggmat efter fastans försakelser. Vårt äggätande är alltså både styrt av förutsättningarna i naturen och en kvarleva från den katolska tiden. Dessutom kan ägget vara en symbol för pånyttfödelserna – påskens centrala tema.

Att måla ägg

Att måla ägg i glada färger är en gammal kristen sed, välkänd både här och på kontinenten. Det var vanligt att man gav bort ägg, ofta dekorerade och ibland med inskrifter, till sina vänner.

Ge bort ägg vid påsk

Traditionen att ge bort ägg vid påsk lever kvar, men nu är det oftast ett stort dekorerat pappägg fyllt med godis och kanske någon liten present. Ibland göms äggen så att barnen får leta rätt på dem.

Påskharen

Föreställningen att det är påskharen som kommer med påskäggen är relativt sen i Sverige. Påskharen härstammar från Tyskland och kom hit under slutet av 1800-talet och är ett vanligt motiv på påskkort och ägg vid sidan av alla tuppar, hönor och kycklingar.



Kristyrägg. Det har inte alltid varit alla förunnat att få ett tittägg av sockerkristyr dekorerat med blommor, ägg, fåglar och rosetter. Inuti ägget finns ett landskap i miniatyr eller färgglada tuppar, harar och ägg.



Påskharen sägs komma, eller gömma, påskgodis till barnen.

Glad påsk !

önskar styrelsen



Receptrutan

Wraps, färskost och kräftstjärtar (1 pers)

Ingredienser:

2 st ägg
1 msk vatten
0,5 krm salt
1 tsk olivolja
1 tsk smör



Fyllning:

3-4 msk philadelphia ost
1 dl kräftstjärtar
1 st örtbukett t.ex. körvel, koriander, dill, timjan och nymalen svartpeppar

1. Vispa äggen med vatten och salt med en gaffel bara så att det blir välblandat.
2. Hetta upp olivoljan och smöret i en stekpanna.
3. Häll i hälften av omelettsmeten som genast börjar stelna. Lyft eller stick i omeletten så att lös smet kan rinna ner och stelna.
4. Ta upp den färdiggräddade omeletten och stek ytterligare en omelett på samma sätt av smeten som är kvar. Låt omeletterna svalna.
5. Bred på osten, lägg på kräftstjärtarna och örterna.
Peppra och rulla ihop.

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

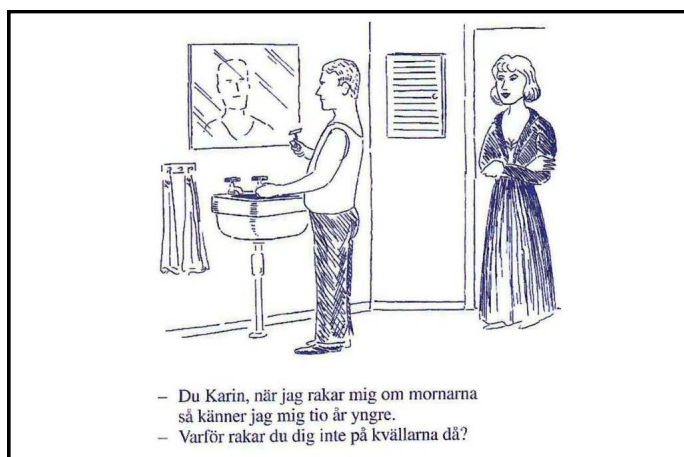
SUDOKUREGLER

Varje rad, vågrätt och lodrätt, skall innehålla siffrorna 1-9.

Varje liten markerad "låda" på 3 x 3 rutor måste också innehålla siffrorna 1-9.

Lösning på Nr.1 2013

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



Våren

En sorglös tid – mycket som händer,
njut varje minut, ta en dag i sänder
- innan ljustet vänder.
Gå på upptäcksfärd i vår värld – våren är kort,
sedan bleknar minnen –
men dör aldrig bort.

Okänd

Rättelse

I Hjärtbladet Nr.1, 2013 var Clary Olssons namn felstavat, det beklagar vi.

Vi samarbetar med (SV) vid våra aktiviteter.
Ansvarig: Elisabeth Bryngelsson, tel: 966045



Ansvarig utgivare: Christina Quick, (chq)
tel:967997, e-mail: christina@quick.nu - foto: chq
Manusstopp den 10 april

Läs Hjärtbladet på internet, gå in på:
www.hjart-lung.se/LocalAssoc