

Öbackabrus

December 2022

LEVANDE LJUS

ELDSTAD

OM JULGODIS

VINTER- OCH JULRECEPT

VINTERSAGA

BRA FONTER VID DYSLEXI

SABATON

INNEHÅLL

- 3 Bävren del 2
- 4-5 Försvar: Överbefälhavaren
- 6-7 Choklad
- 8 Polkagris
- 9 Dyslexi
- 10-11 Sabaton
- 12 Vinterbadning
- 13 Vattenfåglar i kylan
- 14-17 Profiler
- 18-19 Vintersaga
- 20 Eldstaden
- 21 Levande ljus
- 22 Medarbetarpris
Värddkassen byter ägare
- 23 Pepparkaka på olika språk
- 24-27 Vinterrecept
- 28-31 Lättläst: Vatten: Väder
- 32-35 Ishotellet i Jukkasjärvi
- 36 Tillförordnade chefer
God Jul & Gott Nytt År

De här har bidragit med material i detta nummer:

Stina Palm

Charlotte Björk

Malin Stenberg

Martin Feldt

Åsa Högberg

Nu finns artiklar som inte kommer med i tidningen samt utökade och fortsättningar på artiklar på hemsidan:

harnosand.se/pos



Hör av er om ni har något ni skulle vilja ha med i tidningen eller idéer om vad vi kan skriva om.

Maila oss era idéer på:
dagligverksamhet.Papper-stygn@harnosand.se

Stina



Bävorn del 2

Idag finns bäver i mellersta Sverige och vid Norrlandskusten. Bävrat går inte i ide över vintern, men i norr stannar de i sina bon.

P.g.a. vissa likheter antogs de tidigare (liksom murmeldjur) vara nära släkt med ekorrar.

På en kvadratcentimeter hud finns cirka 23 000 hårstrån, på människan bara 600. Pälsen hjälper till att hålla värmen och bävrarna rensar den och smörjer in den med ett fett ämne. Med sina spolförmiga kroppar, fenliknande svansen och simhud mellan fingrarna är bävrarna perfekta vattendjur. När de dyker stänger de näsan och öronen. De klarar sig under vattenet i upp till 15 minuter, men dyker oftast i 4-5 minuter.

De äter främst blad, bark, rötter, kvistar, örter och vattenväxter. Inte gädda som i vårt kommunvapen.

Gnager träd

Stora träd kan ha gnagskador av bäver. Den brukar fälla 25 centimeter tjocka träd på bara några timmar.

TEXT OCH FOTO: Stina Palm

KÄLLA: Wikipedia, Youtube, illvet.se



En vuxen kan under en natt gnaga av ett halvmetertjockt träd. Ibland gnager den träd som är upp till 1 meter.

Är trädet för tjockt gnager den bara igenom lagom mycket för att det vid nästa kraftiga oväder kommer att falla. Tunna stammar gnager bävern helt igenom och släpar sedan ner till sitt vattendrag.

Bygger dammar och hyddor

Av träden samt grenar, kvistar och slam bygger de sina dammar och stora hyddor. Ingången brukar ligga under vattenytan.

Dammarna samlar bäckvatten, så den säkerställer en jämn vattennivå och att boets ingång alltid ligger under ytan. Under vintern när det är is äter bävern mat som den under sommaren dragit ner och satt fast i botten.

Dammarna som uppstår av bävrarnas byggande kan översvämma vägar, skogar och åkrar. Fiskar och änder bosätter sig i eller vid dammarna.

När bävern städar och lämnar området och dammen töms finns näringsrik jord för lantbruket.



Svenska Försvaret

Överbefälhavaren (ÖB)

Sverige fick sin första ÖB för krigsfall 1939, under andra världskriget (1939-1945). 1942 beslöts att det skulle finnas en även i fredstid.

Även efter att befattningen hade inrättats var kungen formellt högsta befälhavare i Försvarsmakten.

1975 ändrades grundlagen och det är sedan dess istället ÖB. Men kungen har än i dag kvar sina militära grader, general i armén och flyget och amiral i flottan. Även Kronprinsessan och Prins Carl Philip har militära utbildningar. Kronprinsessan kommer att få Konungens tjänstegrader när hon tillträder som regent.

Olof Thörnell

Född: 19 oktober 1877 i Trönö i södra Hälsingland, död: 25 juni 1970 i Uppland
Försvarsgren: Armén
ÖB: 1939-1944, under Andra världskriget

Helge Jung

Född: 23 mars 1886 i Malmö, död 3 januari 1978 i Stockholm
Försvarsgren: Armén
ÖB: 1944-1951, under Andra världskriget

Nils Swedlund

Född: 16 maj 1898 i Gävle, död 28 juni 1965 i Saltsjöbaden (Stockholm)
Försvarsgren: Armén
ÖB: 1951-1961, längsta perioden någon hittills har innehaft ämbetet.

Torsten Rapp

Född: 20:e april 1905 i Stockholm, död 23 mars 1993
Försvarsgren: Flygvapnet
ÖB: 1961-1970

Stig Synnergren

Född: 25 februari 1915 i Överluleå (Boden), död 29 april 2004 i Stockholm
Försvarsgren: Armén
ÖB: 1970-1978. Stark förespråkare för värnpliktssystemet.

Lennart Ljung

Född: 13 mars 1921 i Sollefteå, död 19 november 1990 i Stockholm
Försvarsgren: Armén
ÖB: 1978-1986

Bengt Gustafsson

Född: 2 december 1933 i Hästveda i Skåne, död 15 mars 2019 i Hedvig Eleonora distrikt i Stockholm
Försvarsgren: Armén
ÖB: 1986-1994. Berlinmurens fall och Warszawapaktens upplösning.

Owe Wiktorin

Född: 7 maj 1940 i Motala i Östergötland
Försvargren: Flygvapnet
ÖB: 1994–2000. Utan hot utifrån inleddes omfattande nedskärningar inom försvarsmakten. Den första ÖB som myndigheten Försvarsmakten (startad 1994) var en formell myndighet under. Det gav ÖB en starkare roll och ett större ansvar.



Owe Wiktorin

Johan Hederstedt

Född: 26 augusti 1943 i Nässjö i Småland
Försvargren: Armén
ÖB: 2000–2003. Efter 1990-talets nedskärningar gick Försvarsmakten över till insatsförsvaret.

Håkan Syrén

Född: 31 januari 1952 i Växjö i Småland, men växte upp i Uppsala
Försvargren: Marinen
ÖB: 2004–2009.
Försvarsmaktens första ÖB från marinen.

Sverker Göranson

Född: 3 maj 1954 i Lund i Skåne
Försvargren: Armén
ÖB: 2009–2015

Micael Bydén

Född: 13 juni 1964 i Gnarp i norra Hälsingland
Försvargren: Flygvapnet
ÖB: I oktober 2015-



Micael Bydén



Armén

Flygvapnet

Flottan

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: hhogman.se, umea.se, uu.se, sr.se, teamolmed.se, allehanda.se, Wikipedia, forsvarsmakten.se, svt.se, ostersund.se, ostersundsbibliotek.se

CHOKLAD

Chokladförsäljningen tar ett skutt till jul, men då är det praliner i väldigt stor omfattning. Vi äter övriga chokladkakor ungefär som vanligt, möjligtvis lite mindre stycksaker. Flera chokladkakor julanpassas, med skumtomtekräm, pepparkakskrisp osv.



TEXT OCH CHOKLADFIGURER: Stina Palm

KÄLLA: aftenbladet.se



Bakchoklad, eller matlagningschoklad finns som mörk choklad, mjölkchoklad och vit choklad. Men bakchoklad av lägre kvalitet kanske inte är lika smakrik jämfört med choklad av högre kvalitet och kan ha en annan känsla i munnen. Den är godare än block (som inte får heta choklad längre för den innehåller inget kakao-smör och för lite kakaoprodukter).

Att gjuta i Aladdinaskformar var ingen bra idé, eftersom de har låga kanter på några sidor för att man ska kunna få upp pralinerna. Så den smälta chokladen flöt ju ut och de steltnade pralinerna satt fast i varandra.

POLKAGRIS

Polkagrisar hör julen till – det är vi många som är rörande överens om. Men har du koll på varför?

Käppar i granen, stänger från marknaden och karamellskålar på det söta julbordet. Polkagrisar hör julen till.

Ville bota förkylning

1859 i Gränna knappt 4 mil nordost om Jönköping i norra Småland bodde sockerbagaren Amalia Eriksson.

Förr använde man pepparmintsolja för att bota förkylningar och mamma Amalia hade i några droppar i sin godissmet, som hon gav sin förkylda dotter.

Namnet kommer från dansen polka – där dansparet snurrar runt. Den var väldigt populär runt den här tiden. "Gris" betydde sötsak.

Helt plötsligt känns namnet mycket rimligare!

Koppling till julen

Under 1800-talets senare hälft var många smålänningar väldigt religiösa.

Som en hyllning till sin tro gjordes formen på den traditionella polkagrisstången om.

Den klassiska käppen var från början ett J, för Jesus.

Senare kom någon på att man kunde vända käpparna och hänga i julgranen.



TEXT, PHOTOSHOPPOLKAGRISAR: Stina Palm

KÄLLA: nyheter24.se

Dyslexi och läsbarhet

Är ett teckensnitt lättare att läsa än ett annat? Läsaren får avgöra.

Holländaren Christian Boer, har skapat teckensnittet "Dyslexie" för att hjälpa människor med dyslexi att läsa enklare.

Holländarens företag har försökt att göra så att olika bokstäver ska bli lättare att skilja åt. Bokstäverna är framför allt mindre symmetriska. Mellanrummen mellan bokstäver är större. Teckensnittet har också starkare meningsmarkörer.

Skiljetecken och stora bokstäver har gjorts tydligare.

Uppmärksamheten för teckensnittet Dyslexie i media har varit ganska stor. Och, flera stora företag säger sig använda teckensnittet. Christian Boer uppger att användare av teckensnitten gör färre fel vid läsning.

Dyslexie
Open dyslexic
Read Regular

TEXT: Åsa Högberg

KÄLLA: <https://dyslexiefont.com>,
<http://readregular.com/english/regular.html>,
<https://opendyslexic.org/>

Antal dyslektiker i Sverige och världen

Cirka 5-8% har läs- och skrivsvårigheter/dyslexi. Men om man pratar om lässvårigheter, så har 13% av den vuxna befolkningen väldigt svårt att läsa.

I Sverige konstaterar Skolverket i en utredning att 6-8% av eleverna i grundskolan har stora läs- och skrivsvårigheter och tester visar att 4-5% av befolkningen har dyslexi. Uppskattningsvis finns det i Sverige 400 000 personer med dyslexi.

Kända personer med dyslexi

Dyslexi är en inlärningssjukdom som påverkar läs- och skrivförmåga hos individen. Detta innebär att personer som lider av dyslexi kämpar med läsning och skrivande, något som inte är ett resultat av låg intelligens eller ingen intelligens. I en intressant twist visar det sig att dyslektiker är några av de mest begåvade människorna. Flera kända personer med dyslexi har förändrat världen.

Alexander Graham Bell,
Henry Ford, Cher, Albert Einstein,
Steve Jobs, Lewis Carroll,
Leonardo Da Vinci, Thomas Edison,
Whoopi Goldberg och
Michael Faraday.

I Öbackabrus nr 19 (september 2016) finns en artikel om dyslexi ur ett annat perspektiv.

SABATON

Sabaton är ett svenskt Power Metal-band från Falun, som bildades 1999. Bandets låtar är inspirerade av olika historiska krig. Även bandnamnet är militärt inspirerat, då Sabaton också är namnet på den del av rustningen som täcker foten. Sabaton har turnerat med bland andra Iron Maiden, Scorpions och Hammerfall. De är ett av de mest framgångsrika rockbanden i svensk historia, med sitt album Carolus Rex är det mest sålda svenska heavy metal-albumet genom tiderna.

30 mars 2012 meddelade bandet att de splittrats och att Joakim Brodén och Pär Sundström fortsätter Sabaton med nytt manskap.

Efter att ha spelat in några demolåtar blev Sabaton kontaktat av flera skivbolag. Bandnamnet kommer från en del av en riddarrustning, man tyckte det passade, det var järnskor till utrustningen.

Bandet fick sin första skiva, albumet "Fist for Fight" som egentligen var en demo. Man spelade in nästkommande album, Primo Victoria utan ekonomiskt stöd. Sedan 2005 samarbetar Sabaton med det svenska skivbolaget Black Lodge som också givit ut albumen Attero Dominatus, Metalizer och The Art of War.

I november 2009 skrev Sabaton kontrakt med Nuclear Blast och tillsammans har de släppt albumet "Coat of Arms", släpptes maj 2010.

Sabatons texter har för det mesta militärt tema. En stor del av deras texter handlar om olika krig och militära slag. Sångaren Joakim Brodén förklarar: "Det blir konstigt om man tänker sig att vi står bakom alla ord i texterna själva. I vissa låtar kan vi sjunga ut ett amerikanskt perspektiv, i "Stalingrad" och "Attero Dominatus" sjunger vi ur ett ryskt perspektiv, andra gånger har vi haft ett serbiskt perspektiv osv.

Den enda gången som vi egentligen har ett tyskt perspektiv är i "Ghost Division", öppningslåten på ena skivan. Anledningen till att de vågade göra det är att Rommel är känd för att han vägrade avrätta fångar, aldrig var anklagad för några slags krigsförbrytelser, aldrig var medlem av nazistpartiet och så vidare.

Idag vore en spelning på ett amerikanskt hangarfartyg det grymmaste.

Ishockeylaget Färjestads BK hade låten "Ghost Division" som introlåt säsongen 08/09 och 10/11.

Ishockeylaget Leksands IF har ett samarbete med Sabaton som skrivit deras officiella intro.

TEXT: Charlotte Björk

KÄLLA: Wikipedia, zenzafacta.wordpress.com

I februari 2021 släppte Sabaton singeln Livgardet för att uppmärksamma det svenska regementets 500-årsjubileum. Samarbetet genomfördes ursprungligen i samverkan med Livgardet, men stoppades av Arméstaben som hänvisade till att Sabaton spelat på det av Ryssland ockuperade Krim 2015. Livgardet valde trots det att uppmärksamma låten på sina sociala medier, främst Instagram.

Studioalbum

- 2005 – Primo Victoria
- 2006 – Attero Dominatus
- 2007 – Metalizer
- 2008 – The Art of War
- 2010 – Coat of Arms
- 2012 – Carolus Rex
- 2014 – Heroes
- 2016 – The Last Stand
- 2019 – The Great War
- 2022 – The War To End All Wars



OM VINTERBADNING

Här kommer lite pepp och råd för dig som vill komma igång:

- Börja försiktigt – testa en gång och se hur det känns.
- Basta innan, det gör det enklare i början.
- Stanna inte i vattnet länge, det räcker med ett snabbt dopp.
- Strunta i att doppa huvudet och ha på dig en mössa.
- Bada tillsammans med någon – det är både roligare och säkrare.
- Ha med varmt ombyte som går snabbt och enkelt att få på sig.
- Ta med tofflor om du behöver gå en bit för att komma till badstegen.
- Bada efter du tränat, så att du inte är iskall från start.



Kallbad ska bland annat...

Öka blodcirkulationen i kroppen.

Stärka immunförsvaret.

Minska smärta.

Göra oss piggare och gladare tack vare de endorfiner som frigörs.

Träna upp din andning.

Öka din viljestyrka och mental styrka.

Dessutom får du en härlig och unik naturupplevelse av att uppleva hav och sjö även vintertid.

TEXT: Malin Stenberg REDIGERING: Stina Palm

KÄLLA: stc.se, kurerare.se



Vattenfåglar i kylan

Änderna har ett bra skydd mot kyla. Fjäderdräkten håller kylan borta och de kan växla värmen i fötterna.

Kyla på ner till -20 är hanterbar för änderna. Så länge de lever nära vatten, där de hittar mat på botten.

Men människor ger dem bröd, vilket gör att de söker sig till bebyggt område nära vatten.

En del av gräsänderna sitter på isen och tar det lugnt. Andra simmar där det finns lite öppet vatten. De håller ihop. Ibland tar de sig en tur i omgivningarna. Men inte så långt att de inte kan ta sig tillbaka till vattnet ganska snabbt.

För att skydda sig mot kylan lägger änderna huvudet under fjäderdräkten. Fötterna kan de också fälla in så att de inte har kontakt med marken.

Vi har sett svanar sitta stilla på is. I vissa fall har isen blivit så kall att de frusit fast och svultit ihjäl.

Änder lever på isen på ungefär samma sätt och kan också drabbas. Men ändrar är bättre på att hålla vatten öppet. Därför är det ovanligt.

Om isen inte går att komma igenom blir det svårt för fåglarna att få tag på mat. Man kan ge dem färskt bröd. Men det finns bättre alternativ. Hönsfoder är närings- och energirikt. Man kan även ge havre eller vete.

Vår, sommar och höst äter gräsänder främst vattenväxter, men även säd, insekter och kräftdjur. På vintern äter de främst växter.

TEXT: Stina Palm KÄLLA: cbc.ca, nt.se



Arbetsledare Förrådet



Namn: Eva-Lotta

Födelseår: -63

Bor: på Brännan i Härnösand

Familj: Sambon Mats, två vuxna söner och katten Leo

Stjärntecken: Skytt

Befattning/arbetsuppgifter:
Stödassistent på Förrådet/Textilen

Arbetsplats:
Den dagliga verksamheten Papper och Stygn

Mellan vilka år har du arbetat i kommunen?
Fr.o.m dec. -20 och tills vidare.

Tidigare arbetsplats(er):
Timanställd i Dagliga verksamheter samt ett gruppboende i Härnösand.

I Göteborg och Borås arbetade jag bl. a. på en Träffpunkt inom socialpsykiatri, äldreomsorg, med äldre missbrukare, och på sjukhus på både avdelningar, mottagningar och inom arbetsterapi.

Jag har också haft en butik/syateljé där jag enbart sydde och sålde festklänningar i lyxiga tyger.

Vad är bra med jobbet?

Det sociala – både goda samtal och skratt, att arbeta med människor, göra anpassningar för att det ska fungera bra för de som kommer till sin sysselsättning, de nya kollegorna som jag trivs väldigt bra med.

Vad är mindre bra med jobbet?

Att man är inomhus hela sina arbetspass, att jag inte alltid känner att jag hinner ge alla brukare uppmärksamhet. Att sällan ha möjlighet att ta rast och att lämna lokalerna.

Favorit-/drömresmål:

Australien, Azorerna - ögrupp i Portugal.

Favoriträtt och -dryck:

Grillat kött och ugnrostade grönsaker.
Dryck: Lightcola, vatten.

Fritidsintressen:

Sy kläder i färgglad trikå, gjuta saker i betong till egna trädgården, trädgårdsodling av både blommande växter samt ätbart, grönsaker och örter. Olika hantverk, bl. a. att bygga spaljeer till trädgård.

Senast sedda film:

‘Unforgivable’ med bl. a. Sandra Bullock.

Senast lästa bok:

Polcirkeln av Liza Marklund

Bästa tv-programmet:

Ingen favorit men jag brukar beta av serier i genren Thriller och Drama.

Vad skulle du göra om du var statsminister för en dag?

Avsätta pengar till sjukvård, omsorg och skola, jämna ut orättvisor för människor som har det ekonomiskt svårt. Se till att skolor får mer pengar så att alla med funktionsnedsättningar får en bra anpassad skolgång i små grupper med bra stöd av tillräckligt med personal.

Vad är bra med Ångermanland?

Naturen helt klart. Jag flyttade härifrån som 18-åring och återvände vid 57 års ålder. Efter 40 år i Göteborg och Borås så längtade jag efter den vackra naturen och havet här uppe. Det är inte salt men mer tillgängligt. Det finns nära inpå i hela stan. Man kan gå, cykla och åka bil och nå havet och kommunala stränder lätt. Det är härligt att äntligen prata norrländska som andra gör här.

Vad är mindre bra med Ångermanland?

Jag ogillar snön eftersom jag inte åker skidor. Jag tycker det är vitt, rent och vackert men ogillar att det är så mörkt och kallt länge varje år här uppe. Jag skulle vilja gå i ide under vintern här i norr och vakna på våren som björnarna gör.

INTERVJUER: Stina Palm

FOTON: Malin Stenberg



Namn: Samuel "Sam" Öberg

Födelseår: 1987

Bor: Brunshusgatan

Familj: Ja. Ej egna barn.

Stjärntecken: Lejon

Befattning/arbetsuppgifter:

Stödpersonal

Arbetsplats: Papper och Stygn,

Förrådet

Mellan vilka år har du arbetat i kommunen?

Började på Individstöd. Aktiv än idag.

Tidigare arbetsplats(er):

Hotell och restaurang. Städ och service.

Vad är bra med jobbet?

Alla personer man träffar

Vad är mindre bra med jobbet? -

Favorit-/drömresmål:

Japan

Favoriträtt och -dryck:

Ryggbiff med potatis. Vatten som dryck.

Fritidsintressen:

Film och musik

Senast sedda film:

Lost in Translation

Senast lästa bok:

Minns ej

Bästa tv-programmet:

C/o Segemyhr

Vad skulle du göra om du var statsminister för en dag?

Ta ledigt

Vad är bra med Ångermanland?

Naturen. Skogen och vattnet.

Vad är mindre bra med Ångermanland? Känner inget negativt med Ångermanland.



Namn: Malin Stenberg
Födelseår: 1988
Bor: Pumpbacksgatan, Härnösand-
Familj: Mamma, pappa och en
storebror. Pappas fru och deras tre
barn.
Stjärntecken: Skytt

Befattning/arbetsuppgifter:
Skriver och fotar grejer till Öbacka-
brus, redigerar foton, gör kalendrar,
och kort som säljs i Lilla butiken.
Om jag har tid och förrådet behöver
hjälp hoppar jag in där.

Arbetsplats:
Papper och Stygn, Mediegruppen.
Arbetar nu även på Smulans Café i
Återbruksgallerian.

**Mellan vilka år har du arbetat i
kommunen?**
Sedan hösten 2008

Tidigare arbetsplats(er):
Gula villans café, företagsplatser
Sagas blomsterverkstad,
Nordviks trädgårdsbutik och
Fredde's mat.

Vad är bra med jobbet?
Att jag kan variera mina uppgifter.

Vad är mindre bra med jobbet?
Ljudnivån

Favorit-/drömresmål:
Oj! Jag har många, men på en häst-
gård i vackra Andalusien (Spanien)

Favoriträtt och -dryck:
Plankstek och äppelcider.

Fritidsintressen:
Trädgårdsarbete, fotografera, var ute
i naturen, hästar, baka/laga mat

Senast sedda film:
White House Down

Senast lästa bok:
Hemmets Journal (veckotidning)

Bästa tv-programmet:
Bl. a. Idol

**Vad skulle du göra om du var stats-
minister för en dag?**
Fixa så brukare på Daglig verksam-
het fick mera pengar.

Vad är bra med Ångermanland?
Den vackra naturen

**Vad är mindre bra med Ångerman-
land?** Finns inget

Vintersaga

TEXT & MUSIK: Monica Törnell, Ted Ström

FOTO OCH SNÖFALL: Stina Palm

En kusttanker som stampar
genom drivisen i Kvarken.
Ett träningspass på Ullevi i dis.
Gränstationen i Torneå,
en gumma på en spark.
Landsorts fyr där snöstormen drar in.

Tät snö som gloppar
i Mariabergets backar.
Hett och svett på Statt i Härnösand.
En tradare i snörök
mellan Kiruna och fjärran,
flämtande ljus i Visby hamn.

Det är då som det stora vemodet rullar in
och från havet blåser en isande, gråkall vind.

I Malmö rispas dimman
av färjornas sirener
och på andra sidan sundet börjar världen.
En ensam Volvo sliter
i motvinden på Tjörnbron.
Bion i Pajala ger ”Den sista färden”.

Lapplandspilen råmar
som ett vilddjur genom natten.
Gårdarna släcker sina ljus.
Ett stormpiskat Marstrand
ber sitt Pater Noster.
Stockholms city svajar i sitt rus.

Det är då som det stora vemodet rullar in
och från havet blåser en isande, gråkall vind.

Tradarfik i Docksta
i motorvägens skugga.
En överdos på Skärholmens station.
Insnöade vägar nånstans på Österlen
och fyllan växer till på Mommas krog.

Frusen törst i kön
till stadspuben i Luleå.
Frusna drömmar uti monarkin.
Kärleken får leva
mellan nattskiftet och drömmen,
kärleken går på billigt vin.

Det är då som det stora vemodet rullar in
och från havet blåser en isande,
gråkall vind.



First Hotel är Statt i Härnösand



Dockstabaren är tradarfiket i Docksta

ELDSTADEN

”Att känna till hur eld blir till är mina drömmars mål”, sjöng orangutanen King Louie i Djungelboken.

Sedan människan lärde sig att tämja elden har ingenting varit sig likt.

Forskarna tror att redan Homo erectus - de första upprättgående människorna - kunde göra upp eld för cirka 790 000 år sedan. I vårt släkte Homo sapiens sapiens sägs kineser ha varit först. De flesta äldre metoder skapar en friktion som antänder en bit fnöske. Gnistor uppstår när flinta slås mot t. ex. svavelkis.



Eldstaden är en av de allra tidigaste uppfinningarna. Den har använts för värme, ljus och matlagning.

Genom historien har den även fått symbolisera gemenskap och andlighet.

Den tidiga eldstaden var hemmets hjärta. På 1400-talet kom eldstäder med öppen eld, rökgång och skorsten.

Från mitten av 1700-talet använde medelklassen kakelugnar och i slutet av 1800-talet kom järnspisen.

Ännu på 1990-talet fanns i min mormor och morfars hus både vedspis och kakelugn, men bara för extra värme och mysfaktor.

Eldstaden som samlingsplats har ersatts av tv:n i många hem.

På 1980-talet kom brasvideon – ”levande och lättskött underhållning för alla tillfällen”. Sen fanns det på DVD och nu på Youtube. Det må vara inbillning, men jag mår lika gott framför en brasvideo som framför en levande brasa. Ljudet räcker för mig för att jag även ska känna mig varm.

LEVANDE



TEXT, PHOTOSHOPPUBRIKER: Stina Palm

KÄLLA: Wikipedia

Ett ljus eller levande ljus är en ljuskälla som brinner med öppen låga och som består av en veke i ett fast block av bränsle såsom stearin.

Olika sorters ljus

Antikljus, doftljus, julgransljus, kronljus, värmeljus

Material

Bivax, paraffin, stearin, talg

Oavsett bränslekällan kallas levande ljus ofta för stearinljus i dagligt tal.

Veken

Veken består av flätat bomullsgarn. Flätningen gör att veken lättare förbränns helt.

Stöpning på gammalt vis

En veke doppas i smält ljusmassa och ett tunt lager fastnar då på veken. Den lämnas att svalna och stelna. Proceduren upprepas tills ljuset har fått önskad tjocklek. Sådan stöpning kan göras hantverksmässigt eller industriellt. Går bra att göra hemma eller som gruppaktivitet. Lite knepigt är det att få till bra, så man ska inte ha för höga förväntningar.

Gjutna ljus

Gjutna ljus kallas ofta för blockljus. När man gjuter häller man smält ljusmassa i en form där en veke fästs. Ofta tas formen bort när ljusmassan stelnat, men den kan lämnas kvar och bli en lykta, vilket görs bl. a. för gravljus. För gjutning hemma kan man använda köpta runda plåtformar, men man kan också gjuta själv. Det är viktigt att gjutmassan värms i vattenbad för att undvika höga temperaturer och brandrisk, men också ett sämre gjutresultat. Industriellt gjutna ljus av ofärgad ljusmassa finns med ett eller ett par lager färgad ytterst. Det kan man se på att ett ljus som brunnit en stund blir vitt vid vekens bas.



Ett tårtljus är ett litet, smalt ljus avsett att stickas ned i en födelsedagstårta. På barnkalas brukar tårtan ha lika många ljus som personen fyller år. Tårtljus är ofta färgade i olika pastellfärger och har en liten spetsig hållare längst ned. Ett tårtljus är inte tänkt att vara tänt mer än några minuter och brukar blåsas ut av den som uppvaktas innan tårtan serveras. Tårtljus finns även i form av t. ex. siffror och bokstäver.

Papper och Stygn finalister i medarbetartävling

”Hej och stort grattis!

Av de 110 nomineringar som kom in har en jury bestående av Marie Englund HR chef, Tomas Boström Lärarförbundet, Jenny Eriksson Kommunal, Thomas Jenssen Förvaltningschef Samhällsförvaltningen samt undertecknad efter långa och grannliga diskussioner nu valt ut finalisterna i respektive kategori.

Än en gång – stort grattis och tack för ditt/ert fina arbete!

Hälsar Lars Liljedahl, kommundirektör och ordförande i jurygruppen

Årets team

Papper och stygn”



Det här fina diplommet står i matsalen.

Tyvärr blev det ingen seger den här gången.

TEXT: Stina Palm. FOTO: Martin Feldt



Vårdkasen tas över från kommunen av Härnösands Alpina Klubb. Liftsystemet byggs om.



PEPPARKAKA PÅ OLIKA SPRÅK

Ryska: prjanik

Polska: piernik

Tyska: Lebkuchen (levkakor eller nåt sånt)

Finska: piparkakku

Isländska: piparkökur

Norska: pepperkake

Danska: honningkage (honungskaka)

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: kultursmakarna.se





MJUK PEPPARKAKSTÅRTA



Ingredienser:

75 g smör
3 st ägg
2 dl strösocker
3 dl vetemjöl
1 1/2 tsk bakpulver
1 msk vaniljsocker
3 tsk mald kanel
2 tsk mald ingefära
2 tsk mald nejlika
2 tsk mald kardemumma
1/2 dl raps- eller solrosolja
1 dl mjölk eller grädde

Frosting:

150 g rumsvarmt smör
2 dl florsocker
300 g rumsvarm philadelphiaost
225 g frysta lingon

Garnering:

lingon
vit choklad



TEXT: Malin Stenberg

REDIGERING OCH FOTO: Malin Stenberg

MED LINGONFROSTING



Gör så här:

- 1) Sätt ugnen på 175 grader, över och under värme
- 2) Smält smöret i kastrullen, ställ den sedan åt sidan och låt det svalna.
- 3) Smöra och bröa en rund form på ca 24 cm i diameter.
Använd en form med avtagbar kant så är det enkelt att dekorera kakan.
- 4) Knäck äggen i en stor bunke som rymmer ca 4 liter. Häll sockret i bunken och vispa det vitt och pösigt.
- 5) Ta en annan bunke och blanda ihop kryddorna med de andra torra ingredienserna.
- 6) Vänd ner de torra ingredienserna i äggsmeten och häll i mjölk eller grädde samt olja och det smälta smöret.
Rör sedan ihop det till en slät smet och häll det i formen.
- 7) Grädda kakan i mitten av ugnen i ca 30-40 minuter.*
- 8) Stick en potatissticka i mitten av kakan, är stickan torr är kakan färdig.
- 9) Låt kakan kallna helt innan den dekoreras med frosting.
- 10) Ta fram en bunke till frostingen och vispa ihop alla ingredienser. Spritsa eller bred den sedan över kakan.
- 11) Strö på lingon och hyvla över vit choklad som dekoration på kakan.

Servera och njut!

***Vissa ugnar är snabbare än andra och det gör att kakan är färdig innan tiden som står i receptet så jag brukar ALLTID sätta tiden 5-9 minuter innan.**



Quinoasallad med

Ingredienser:

4 dl quinoa	1 st morot
1 paket saffran	½ st gurka
1 st gul lök	15 st babytomater
3 st vitlöksklyftor	2 st scharlottenlök
1 tsk salt	1 dl cashewnötter
50 g smör	1 dl rostade solrosfrön
1 st King solo vitlök eller 4 st klyftor	1 dl rostade Pinjenötter
1 st granatäpple	2 påsar 55g Bara Mango & Ananas
2 st paket fetaost	1 påse babyspenat (à 65 g)
2 st apelsiner	1 påse salladsmix (à ca 150 g)
	1 st liten chili (kan uteslutas)

Gör så här:

Lägg salladsbladen i en skål med iskallt vatten.

Quinoa

1. Hacka gula löken och stek den på svag värme i kastrullen med salt och finhackad chili.
2. Skölj quinoan ordentligt i kallt vatten.
3. Lägg ner quinoan i kastrullen med löken och chilin, tillsätt 8 dl vatten.
4. Pressa i vitlöken och tillsätt saffran och 1 tsk salt.
5. Koka upp, rör om och låt sjuda på låg värme under lock i 15 minuter. Låt vila under lock i ytterligare 5 minuter.

Det ska inte vara något vatten kvar i kastrullen när den är klar. Låt quinoan svalna.



fetaost och granatäpple

Grönsaker

1. Skär grönsakerna i små bitar efter eget tycke, filéa apelsinerna.
2. Häll ut det iskalla vattnet där salladsbladen ligger.



Servera

1. Blanda ihop quinoa, grönsaker, nötter med salladen
2. Servera på ett uppläggningsfat eller stor skål

Sås

- 4 dl Turkisk Yoghurt (Funkar även med Crème Fraîche)
- 1 dl Grädde
- 1 tsk honung
- 1 st Lime
- 1 dl färska myntablåd (1 dl motsvarar ca 1 kruka färsk mynta)
- 1 krm salt
- 1 krm Svartpeppar

1. Blanda yoghurt med Grädde i en skål. Tillsätt rivet limeskal, limesaft och honung.
2. Spara en av topparna på myntan.
3. Finhacka myntan och blanda ner i såsen. Smaka av med salt,peppar och chili.
4. Servera i en fin skål.
5. Garnera med myntabladen.

TEXT: Martin Feldt

REDIGERING OCH FOTO:
Malin Stenberg

VATTEN

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: Wikipedia



Regn

Regn är livsviktigt. Det ger dricksvatten och man kan vattna mat.

Molndroppar skapas av kondens, det som bildar vatten på ett kallt glas i värmen.

Regn bildas när molndroppar blir stora och tunga. När de lämnar molnet börjar de avdunsta och blir mindre.

Regndroppar är ofta droppformade på bild, men inte på riktigt. Stora blir tillplattade i fallet av lufttrycket och börjar bilda en inbuktning i mitten. Till slut blir regndroppen som en fallskärm innan den faller sönder i mindre droppar.

Hagel

Hagel uppstår när isklumparna inte hunnit smälta på vägen ned mot marken.

Snöhagel eller trindsnö är snöliknande korn på 2-5 millimeter stora som när de studsar mot hårt underlag lätt kan gå sönder.

Ishagel är oregelbundna isklumpar med klara och vitaktiga skikt om vartannat, större än 5 millimeter.

Småhagel är glaserade, halvgenomskinliga korn, oftast mindre än 5 millimeter.



Snö

Snö är iskristaller, en och en eller ihopklumpade, som faller från ett moln eller redan ligger på marken.

Snö som virvlar upp från marken av tillräckligt kraftig vind kallas snödrev.

Snö är vanligast på vintern, men kan finnas andra årstider vid rätt temperatur, i områden på hög höjd kan det ligga snö året om.

De nedfallande iskristallerna kallas snöstjärnor och när de klumpas ihop blir det snöflingor. De är mjuka, men snömassor blir hårdare och tyngre om de pressas samman.

När temperaturen är över 0 grader smälter snö på marken (töar).



Is

Vatten blir till is när temperaturen är under 0 grader. Då kommer värme ut ur vattnet, så temperaturen i en blandning av is och vatten kommer alltid att vara 0, tills den består av bara vatten eller is. Vatten har en högre täthet flytande än fryst, därför bildas is bara på ytan av vattenmassor.

Snöflingor är sexhörniga.

Frostsprängning

Fryst vatten (is) tar större plats än smält vatten. Får inte isen plats spränger den hål på sin behållare. Till exempel kan vattenledningar som fryser sprängas sönder. Från början kanske det inte märks, men det kan orsaka stort läckage när isen senare smälter.



ISHÖTELLET

i Jukkasjärvi

TEXT, FOTO OCH PHOTOSHOPRUBRIK:
Stina Palm

KÄLLA: Wikipedia, icehotel.com,
BackPacker på Facebook, taysta.se

På sommaren

När jag var där i början av 2000-talet byggde man isskulpturer i ett kallt magasin. Där hade man visningar av en utställning på ett speciellt tema. Det året var det John Bauer.

Besökare fick låna sådan här klädsel för att inte frysa. Men man bör ändå tänka på hur man klär sig när man ska dit. Tunn kjol och högklackat rekommenderas inte.

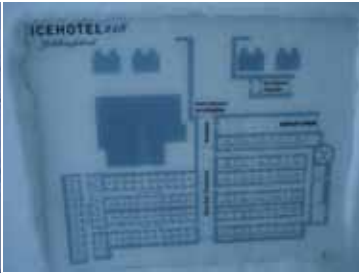


Från 2016/2017 har Ishotellet med hjälp av ett kylsystem öppet året runt - Icehotel 365. Man är först i världen med isupplevelser året runt. 2100 m² med 18 rum och en isbar med kall dryck, i isglas.

Som du ser på några bilder är hotellet utrustat med el.

Stommen är inte is och snö.
Men väggar, golv och tak är täckta
med det. Inredningen, även den i is
och snö, är handgjord och designad
av konstnärer från hela världen.

Sviterna är på natten ett hotell,
på dagen en konstutställning.
Temperaturen är -5 grader året om.
Bo en natt i ett isrum, sedan några
nätter i ett vanligt hotellrum intill.





På vintern

Ishotellet har byggts upp varje år sedan 1989 (bilderna är från 2008). Det är världens första och största, cirka 5 500 kvadratmeter. Cirka 1 000 ton eller 30 000 kubikmeter is går åt, stora block som sågas ur Torne älv.



PAPPER OCH STYGN

God Jul

och

Gott Nytt År



Härnösands
kommun