



Öppna BRUS

Juni 2013

Tillgänglighet
i Härnösand
del 2

**ROSENS
DAGLIGA
VERKSAMHET**

**Jesus Christ
Superstar**

20-årsjubilerande
Boyzone

Större nummer
32
SIDOR

REDAKTIONEN



Stina Palm



Martin Risberg



Emelie Hardeljung Pitkäkangas

INNEHÅLL

- 3 Dans - perfekt aktivitet för funktionshindrade
- 4 Candy Crush Saga
- 5 Härnösandskändisar
- 6-7 Tillgänglighet i Härnösand 2
- 8-9 Härnösands central
- 10 Ökenmöss
- 11 Höjdrädsla
- 12-13 Humor
- 14-17 Sommarevenemang
- 18-19 Larz-Kristerz
- 20-23 Rosens dagliga verksamhet
- 24-25 Jesus Christ Superstar
- 26-27 Recept
- 28 Värnskatten
- 29 Fåglar vid Hornborgasjön
- 30 20-årsjubilerande Boyzone
- 31 Profilen: Elisabeth Gisselman
- 32 Sommaraktiviteter

På www.franzengruppen.se finns både information om Franzéngruppen och artiklar som inte kom med i tidningen

Snart är det semester, men här kommer lite läsning för de dagar som återstår innan.

Redaktionen

Förutom redaktionen medverkar följande personer med material i detta nummer:

Malin Stenberg, Jonas Nordberg, Hanna Löfgren, Kristina Ersson, Daniel Bäckström, Anita Hjeltman

FRANZÉN
gruppen 

Textil & Hantverk	34 84 46
Service	34 84 52
Förråd/Utegruppen	34 84 56
Media	34 84 62
Snickeri	34 84 86
Köket	34 85 05

DANS - PERFEKT AKTIVITET FÖR FUNKTIONSHINDRADE

TEXT: Stina Palm

Jag dansade rullstolsdans (fridans) i 6 1/2 år på 90- och -00-talet.

En sak som blev uppenbar för mig när jag var i Marocko på dansresa var att dans är ett internationellt språk. Vi kunde inte kommunicera så bra via det talade språket, men att dansa tillsammans gick alldeles utmärkt.

Vår egna föreställning "Kul på hjul" åkte på turné runt om i Sverige, bl. a. till olika handikappföreningar och vi blev mycket uppmärksammade för vårt integreringsarbete. I vår grupp, No Problem, fanns rullstolsburna och de med andra fysiska begränsningar, proffs utan funktionshinder, tjejer som aldrig skulle sökt sig till dans annars och killar som inte heller skulle gjort det.

Dans är perfekt träning av flera anledningar: Du anstränger dig utan att lägga märke till det, att röra sig till musik är roligt och framkallar endorfiner, du får utlopp för känslor,

tränar taktkänsla, rörlighet, spänst och minnet. För mig blev det ett utmärkt komplement till sjukgymnastik.

Dansar du i grupp eller par lär du dig att samarbeta och kommunicera med andra.

LET'S DANCE

Sedan 2006 har Let's Dance gått varje år på tv och ökat intresset för pardans, åtminstone de första åren blev det rusning till dansskolorna i samband med säsongpremiärerna. Även mitt intresse för denna sport och fritidsaktivitet har ökat, jag missar inte ett program och har numera ganska bra koll på de olika danserna. Jag tillhör nog de man skulle kunna klassa som soffexperter.

Så k tiodans (tävlingsdisciplin inom pardans) finns även inom rullstolsdans, med en rullstol och en gående dansare.



EMELIES SPELRECENSION

Candy Crush Saga

Vad går spelet ut på?

Man ska ta bort gelé för att klara en bana och ibland även lakritsremmar. Man sätter ihop tre-fem godisar för att få bort dom.

Vilka figurer är med?

Bitarna man ska ta bort ser ut som godis. Man kan t. ex. få en stor brun godis med strössel som tar bort en massa godis på en gång.

Är spelet svårt?

Jag tycker det är halvsvårt.

Ökar svårighetsgraden mycket för varje bana?

Det börjar lätt sen blir det svårare och svårare.

Hur länge har du spelat Candy Crush Saga?

Jag började spela Candy Crush Saga 2011.

Vad tycker du om spelet?

Jag tycker spelet är roligt och lite klurigt.



KÄNDISAR MED HÄRNÖSANDSKOPPLING

Sammanställt av: Stina Palm

Många, både avlidna och nu levande, mer eller mindre kända personer har koppling till Härnösands kommun. Här är några av dem.

Alfhild Agrell	Författarinna (samtida med Strindberg)
Thorstein Bergman	Visdiktare och trubadur
Gullan Bornemark	Visförfattarinna
Jean Börlin	Koreograf och dansare
Doris Dahlin	Författare
Lena Endre	Skådespelerska
Martin Fröst	Klarinettist
Thorbjörn Fälldin	F d statsminister (C)
Jessika Gedin	Spanarna i radio, programledare för Babel i TV m.m.
Nils Gissler	Norrlands första läkare
Eva Goës	F d språkrör Miljöpartiet
Bo Holmberg	Anna Lindhs änking
Cathrine Lindahl	F d curlingspelare Lag Anette Norberg (Anettes lillasyster)
Lasse Lindh	Sångare
Bengt Lindström	Konstnär (Y:et)
Fred Nilsson	Kommunalråd (S)
Per Nilsson	Fotbollsspelare
Anette Norberg	F d curlingspelare (slutade i år, Cathrines storasyster)
Tomas Nordin	F d curlingspelare (Lag Peja Lindholm) och förbundskapten rullstolscurling
Lubbe Nordström	Författare som stod bakom namnet Öbacka
Owe Sandström	ABBA-designer och djurexpert
Elias Sehlstedt	Lyriker
Fredrik Sixten	Tonsättare och musiklärare
Margareta Sjödin	Konstnär, skådespelare (Knäpp Upprevyn "Har jag gjort bort mig igen?", Partaj)
Björn Thunberg	Släktforskare
Stig Wallin	Grundare 5i12-rörelsen
Anders Wiklund	Professor
Henrik Åberg	Elvisimitatör
Anders Jonas Ångström	Fysiker och astronom

TILLGÄNGLIGHET I HÄRNÖSAND DEL 2

TEXT OCH FOTO: Stina Palm



Härnö pizzeria

Här är det svårt att komma in med rullstol.



Prismacaféet

Bra tillgänglighet, det går att komma in både inifrån och utifrån (enklare inifrån), men lite trångt. Lite hög disk.



Tullportens konditori

På framsidan är det trappa, men ramp finns på sidan av huset. Inne i lokalen går det bra att ta sig fram. Disken är lite hög.

FOTO: Malin Stenberg



Thaiköket

Här är det svårt att komma in med rullstol.



Matverkstaden

Här är det ganska lätt att komma in - från dörren bredvid. Lite trångt på sina ställen i lokalen, men det mest tillgängliga matstället på Storgatan.



Rutiga duken

Här går det bra att komma in med rullstol, men inne i lokalen är det lite trångt med stolpar i vägen.



Kanalcaféet

Helt omöjligt med rullstol. Lutande trottoar, trappa, för smal dörr och för trångt.



Pinocchio

Funkar inte med rullstol. Trappor och trångt.

HÄRNÖSANDS CENTRAL

TEXT OCH FOTO: Stina Palm

Sedan årsskiftet 2012/2013 går tågen på Ostkustbanan till och från Umeå och passerar Härnösand. Men än så länge med begränsat antal avgångar.

I mars invigdes upprustade Härnösands resecentrum, eller Härnösands central som det döptes om till.

Utanpå har huset en gammal stil, men inuti är det toppmodernt.

Det som i de flesta fall är södergående spår går bredvid ICA

Maxi och det som "ska" vara norrgående spår går på andra sidan stationshuset. Informationstavla om detta finns dock endast vid stationshuset.

Funktionshindrade kan ganska enkelt använda stationen, det är till exempel bara att köra igenom huset (via ramp) från norrgående spår till parkeringen.

De utanpåsittande hissar som finns till spåren behöver man inte ens använda.

Härnösands central är obemanningad, vilket förstås är en nackdel om något problem skulle uppstå.





Stina om centralen

För mig är det jättebra att det nu går att åka tåg nästan ända hemifrån och hem igen istället för att behöva åka färdtjänst

ända till och från Sundsvall. Vad gäller påstigning är det ingen skillnad mellan Sundsvall och Härnösand.

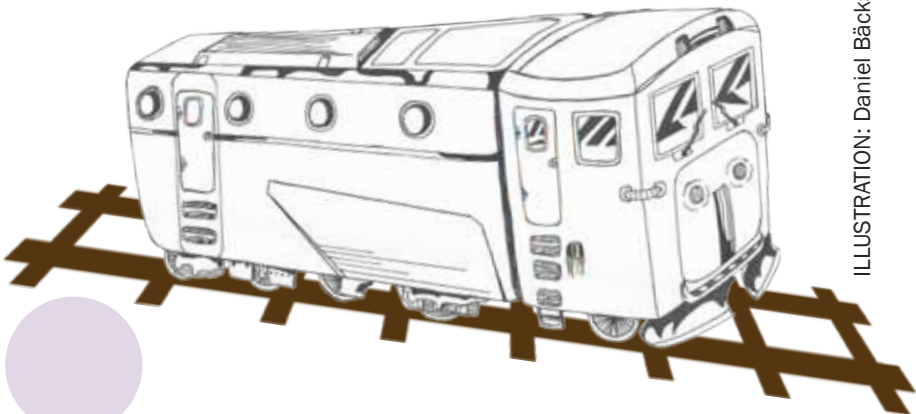


ILLUSTRATION: Daniel Bäckström

När jag var liten var min mamma på en veterinärkongress där de hade två ökenmöss. (De kallas även gerbiler eller ökenråttor.)

När kongressen var slut var det ingen som ville ta hand om dem, så de skulle ha avlivats om inte mamma hade ställt upp.

Ökenmössen var ljusbruna och väldigt söta. Det var en hona och en hanne och de fick ganska snart ungar. Sedan fick ungarna nya ungar och så höll det på.



Berättelse om öken- möss

Vi hade dem i en glasbur med ett nätlock. Den buren gjorde vi ofta ren. Då tog vi ut sågspånen som de låg på och höet och bytte ut det.

De åt solrosfrön, hamstermat och drack vatten. De fick rönn- och björkkvistar som de gnagde på. Vi gav dem också tomma toalett-pappersrullar som de kröp in i och gillade att gnaga på.

Vi höll dem i våra händer och de fick gå från hand till hand. Det hände att de rymde ned på golvet men de var ganska lätta att fånga.

Av träbitar gjorde vi labyrinter som de sprang igenom. Då hade de roligt!

Vi gav bort ökenmöss i omgångar tills det bara var två av samma kön kvar. De fick sedan dö bort naturligt.

TEXT: Hanna Löfgren

Hur jag övervann min höjdrädsla

Jag har varit extremt höjdrädd. Jag vågade inte gå ut på min balkong eller gå nedför min trappa utan att någon gick före.

Jag fick gå i "kognitiv beteendeterapi"; KBT. Det betyder att man med sin egen vilja kan påverka sitt beteende, till exempel att vara väldigt höjdrädd. Min terapi gick ut på att jag skulle prata med en terapeut två gånger i månaden om min höjdrädsla. Vi pratade om hur man under en lång period kan bli mindre och mindre rädd.

Jag fick börja med att titta på bilder av höga hus, sedan skulle jag och mamma titta på höga hus i verkligheten. Efter det fick jag börja gå i Sambibliotekets trappa. Första veckan tre trappsteg, andra veckan uppför en avsats och till sist hela vägen upp.

Jag har varit höjdrädd senare också, men har alltid kommit över min rädsla. Senaste gången var för någon vecka sedan. Jag skulle gå i en trappa som var hemskt hög och smal. Då fick någon gå framför mig.

Varje gång jag tittar ut genom fönstret försöker jag träna mig på att höjden inte är farlig. Jag bor på femte våningen och går oftast i trappan. Ett tag fick jag svindel i trappan. Då stod jag stilla tills svindeln försvann. Nu kan jag gå utan att känna höjdrädsla! Svindel är en stark yrsel i samband med höjdrädsla.

Det går bättre och bättre hela tiden!

TEXT: Hanna Löfgren

Kognitiv beteendeterapi (KBT)

KBT, kognitiv beteendeterapi, är en form av psykoterapi som har sina rötter i två metoder, kognitiv terapi och beteendeterapi. Metoderna kompletterar varandra när det gäller teori, problemanalys och behandlingstekniker.

KBT är bland annat effektiv vid:

Ångestsyndrom, depressioner, ätstörningar, missbruk, stressrelaterade problem, sömnproblem, sex- och samlevnadsproblem, borderlinestörning, kronisk smärta.

Källa: www.vardguiden.se

Jag äter inte ekologisk mat,
i min ålder behöver man alla
konserveringsmedel man kan få.

Läraren: – Nå Bosse. Vad heter tallrik i pluralis?

Bosse: – Skärvor.

PIANISTEN KUNDE INTE LÅTEN OCH SA: – DÅ TAR JAG KOMPLEDIGT

Hjärnan är dum i huvet

1. En man skulle resa från Stockholm till Uppsala. Men han hamnade i Sala. Varför då?

2. Vilken råttäta äter inte ost?

3. Vad kallas en cyklande präst?

4. Vad kallas det när pensionärer är ute på promenad?

1. Han såg inte upp
2. Dammrättan
3. Cyklist
4. Antikrundan

- **Det var bra drag på festen!**
- **Ja, det var ju en dragshow...**

- **Får man blanda ihop juridik och idrott?**
- **Ja, i lagidrott.**

- **Har du verkligen bott här hela ditt liv?**
- **Nej, inte ännu!**

- **Snickaren var bra som målvakt?**
- **Ja, han spikade igen ordentligt!**

- **Vad kallar man fårets ungar?**
- **Bäabisar.**

- **Vad ska jag ha på fötterna när jag gör rent i lagårn?**
- **Mockaskorna.**

- **Vad pratar änglarna för språk egentligen?**
- **Ängelska så klart!**

- **Vad är det med tårtan, den rör ju på sig?**
- **Det är rulltårta.**

Allsång på Murberget

med Lars T Johansson och B&B-bandet

Torsdagar 19-21 på stora scenen vid friluftsmuséet.

Karameller och fika brukar finnas till föräljning, men man kan även ta med kaffekorg.

4 juli Sara Varga



11 juli Tina Ahlin



18 juli Anna Stadling

25 juli Artist okänd

Med reservation för ev. ändringar. För mer information:
www.murberget.se

Härnösands stadsfest 19-20 juli 2013

Klara artister:

Hoven Droven



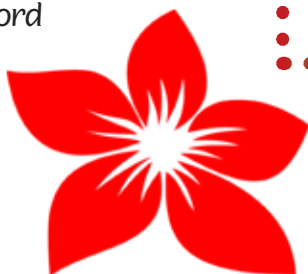
Thomas Stenström



Sean Banan



Smalare Än Thord
Rolandz
The Boppers
Icona Pop
Oscar Zia
Eightballs
Musikpolisen



Wallmans Salonger

Show och middag (förköp)
eller utan sittplats vid bord:
Barbiljett med show (förköp)



Med reservation för ev. ändringar. För mer information:
www.harnosandsstadsfest.se

Andra sommaraktiviteter i omgivningarna

Rotsjö Gård – en liten sommaridyll på landet

Här kan du träffa getter, kossor, höns samt en tupp.

Där finns också en gårdsbutik där man kan handla deras egenodlade varor, t. ex. delikatessostar (bl. a. Feta Gretas salladsost), bröd och hantverk.

Är man några stycken kan man förbeställa lunch, fika eller middag i en vildmarkskåta. Eller varför inte ta med en egen picknickkorg och fika i gräset?

För att hitta dit: Åk mot Stigsjö kyka, följ vägen mot Hamre, passera Hamretjärnarna, åk ca. 7 km till Roten och sväng upp där mot Gårdsbutiken.

De har en hemsida med öppettider m. m. www.rotsjogard.se



Jenny Almgren och Emma Jonsson Wallin har shoppat i butiken.



Nyfikna killingar fanns det också.

TEXT OCH FOTO: Anita Hjeltman

Hemsö Fästning – återblick i historien

Om du är intresserad av historia och vad som hänt i trakterna, gör ett besök på Hemsö fästning. Här får du en guidad tur på ca. 1 timme och 20 minuter nere i ett bergsrum där 320 soldater har tjänstgjort.

Här finns alla bekvämligheter för att klara sig 40 meter ner i berget som t.ex. storkök, sjukvårdsavdelning, logement, verkstäder, eget elverk m.m. Förråden av ammunition, kläder, sjukvårdsmaterial, dieselolja och annat skulle räcka till 3 månaders isolering. Idag är Hemsö fästning ett levande monument över Kalla kriget. Väl värt ett besök i sommar.

Öppet för allmänheten

10 juni-8 september

10 juni-23 juni kl: 11-16*

24 juni-31 augusti kl: 12-17**

1 september-8 september kl: 12-16*

Priser

Vuxna 90 kr, barn 11-15 år 60 kr, barn 0-10 år gratis

* Guidad tur varje timme, ** Guidad tur varje hel och halv timme.

Restaurangen har öppettider som följer guidningarna till sista guidegruppen avslutar sin tur.

www.hemssofarstning.se

Färjetider: <http://www.trafikverket.se/farja/farjeleder/>

Klicka på Västernorrlands län och Hemsöleden.



Sågverket (f d Solebo)

När du är i krokarna, passa på att besöka Sågverket, som ursprungligen är en gammal faktorbostad från sågverksepoken. Hos dem finns även mat och logi, aktiviteter och Sveriges enda visningsträdgård uppbyggd enligt Feng shuis principer för färg och form.

Vägbeskrivning: Ta av första höger efter Älandsbro mot Hemsön, följ vägen längs kusten förbi golfbanan, ta av vänster mot Solebo 3 km.

DANSBANDSKAMPSSEGRARE 2008

TEXT OCH FOTO: Kristina Ersson

Jag träffade de trevliga och jättesnälla grabbarna i dansbandet Larz-Kristerz i Härnösand den 30:e mars 2013. De skulle ha spelning vid Parkaden i Härnösand på kvällen.

Dansbandskampen

Jag har aldrig tyckt om musiktävlingar på TV, men när Dansbandskampen började på SVT år 2008, så gav jag det första avsnittet en chans. Sedan var jag riktigt inbiten och fast i detta program.

Orsaken hette Larz-Kristerz. De är från Älvdalen, Dalarna



Mikael Eriksson, Torbjörn Eriksson, Peter Larsson, Stefan Nykvist, Trond Korsmo, Anders Eriksson

och jag är själv född och uppvuxen i Dalarna. Jag fastnade för deras musik, deras egen stil och deras kläder. Dessutom så kunde de verkligen göra sina egna tolkningar av låtarna och de kopierade inte musiken rakt av, för de kunde hitta sin egen touch och sina egna versioner på musiken.

Larz-Kristerz fick sitt genombrott i samband med Dansbandskampen och de kammade hem segern. Där kan man snacka om att jag var nervös, där Larz-Kristerz stod i final med ett annat dansband. Jag var så otroligt nervös och skakig, så jag gick ut flera gånger på balkongen och rökte.

Sen när slutresultatet ropades upp, så glad har jag aldrig varit. Jag hoppade, tjoade, skrek och hurrade. Jag var så glad så att tårarna sprutade och rann ned för mina kinder. Så mycket tyckte jag om Larz-Kristerz och sedan dess har de varit mina dansbandsfavoriter nummer 1.

Kristina om sin musiksmak

Jag har alltid varit intresserad av musik sedan jag var liten, i och med att min far alltid varit musiker och han har spelat elbas samt sjungit.

Pappa har haft två egna dansband som hette Tootzies och BIM's orkester och sen hade han uppehåll på några år och sen har han börjat spela och sjunga igen.

Dansbandsmusik har alltid legat mig varmt om hjärtat men jag tycker även om disco, techno och housemusik väldigt mycket.

Älvdalen

Tjyörtjbynn på älvdalska. Tätort i Dalarna och centralort i Älvdalens kommun, belägen vid Österdalälven. I Älvdalen talas lokalmålet älvdalska.

Andra kändisar med koppling till Älvdalen

Systrarna Graaf
Hillevi Rombin, Miss Universum
1955
Sofia Hellqvist, Prins Carl Philips flickvän

ROSENS DAGLIGA VERKSAMHET

TEXT: Stina Palm

FOTO: Stina Palm och Malin Stenberg

Rosens dagliga verksamhet är den äldsta av de verksamheter som nu finns i Härnösand. I slutet av februari 2013 hade man 20-årsjubileum.

När Rosen startade i februari 1993 fanns en trä- och en textilgrupp. Sedan dess har verksamheten utökats, de ursprungliga grupperna har blivit till tre nya, som du kan läsa om här till höger. I dagsläget har 20 personer sin dagliga verksamhet på Rosen. Man har 4 ordinarie personal.

Rosenboden

Rosenboden är affären där man säljer det som tillverkas i grupperna, men även alster från andra verksamheter i kommunen, t. ex. Franzéngruppens trä- och textilgrupper. Affären har varit en del av verksamheten ända sedan starten för 20 år sedan. Även deltagarna är involverade i Rosenboden.

Rosenboden är öppen måndag-fredag 9:30-15:30.

På juls skyltningen är Rosenboden också alltid öppen för försäljning och fika.



Per Norberg, samordnare och ledare för Färg- och formgruppen, har varit med sedan starten och har varit i branschen i 35 år.



När Öbackabrus kom på besök skulle man just fika, kaffe och bulle. Håkan Wikström fyllde år den här dagen, så de sjöng också för honom.



De olika grupperna

Färg- och formgruppen där man screentrycker och handmålar på tyg, t.ex. bakdukar, dukar och barnlakan-set.

Ateljégruppen där man tillverkar spikblock, värmekuddar och annat textilarbete.

Målargruppen där man målar sopborstar, träsaker, skålar m.m.

Man utför även lite legoarbete, kuvertering.



Cecilia Törnberg och Kicki Nilsson är ledare för Ateljégruppen. Där jobbar bl. a. Katarina Jonsson.



Aire Poikkeus brukar läsa lite ibland.





Malin Lundholm jobbar på folkhögskolan och på Rosen. Hon skriver dikter och jobbar i Färg- och formgruppen med Per.



Här målas det i Färg- och formgruppen, efter Pers screentryckning.

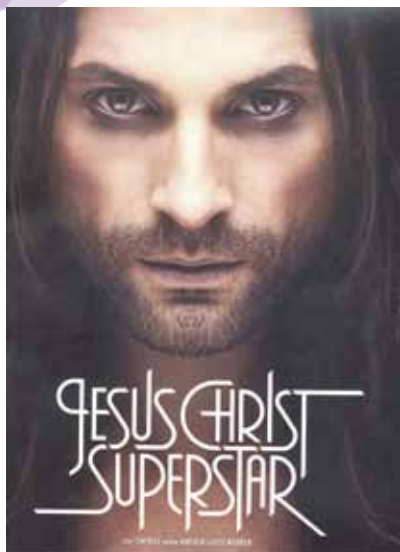


Annika Edman har hand om Målargruppen som bl. a. målar sopor till banker.



Tommy Jonsson tömmer sopor och jobbar i Pers grupp. Han tycker det är roligast att jobba med papper.





TEXT: Martin Risberg

Jag och min moster var i Stockholm och såg musikalen Jesus Christ Superstar. Moster hade ordnat med biljetter på Göta Lejon där musikalen visades.

Som namnet antyder handlar uppsättningen om Jesus och hans liv fram till korsfästelsen.

Den här uppsättningen var översatt till svenska av Ola Salo. Musikalen har skapats av Andrew Lloyd Webber och Tim Rice har skrivit texterna, båda är välkända namn inom genren. Den klassiska musikalen "The Phantom of the Opera" är också skapad av Andrew Lloyd Webber. När vi kom till teatern var det nästan fullt med åskådare. Intresset för musikalen är stort.

Storyn

När storyn har sin början är vi framme vid hans sista sju dagar. Man får se honom umgås med sina vänner. Att sprida sin lära och sina idéer är inte helt riskfritt. Alla uppskattar inte Jesus sätt att vara.

Konceptet är en blandning mellan musikal och rockmusik. Valarna börjar att rulla och intrigena sätter fart.

Jesus är en stark personlighet och utstrålar ett gediget ledarskap. Det är Ola Salo som har rollen som Jesus. Tvisterna kring Jesus figur stegras allt eftersom handlingen fortskrider. Det rör dock inte Jesus i ryggen, han tror på sin sak.

Men sanningen är inte så enkel. Det finns en mörkare sida av framfarten. Förståelsen av vad som är påbörjat börjar gå upp för Jesus.

Judas Iskariot som gestaltas av Patrik Martinsson går bakom ryggen på honom och Jesus är förådd. Man sätter en tistelkrona på Jesus huvud. Balansgången mellan rätt och fel är poängterad. Men som de flesta vet skall Jesus korsfästas, vilket är slutet på historien.

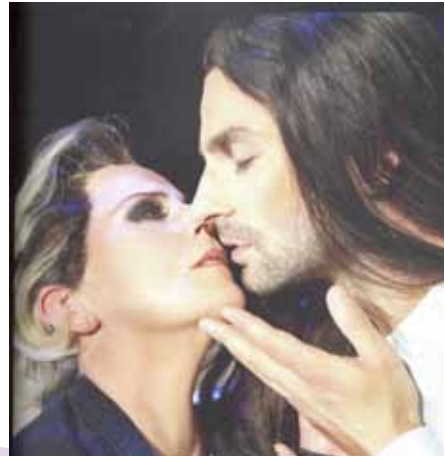
Martin om musikalen

Både jag och min moster gillade den här uppsättningen. Ola gör ett känsloladdat porträtt av Jesus. Jag lider med faktumet att han döms till korset.



I den här musikalen har det skapats en helhet kring Jesus liv. Det tycker jag är bra. Man förstår att folket behöver en ledare men att det inte är någon enkel uppgift. Motståndarna verkar bli allt fler ju mer Jesus lära sprids. Man frågar sig vem det går att lita på.

Judas gör också en lysande roll som den som till sist sätter stopp för Jesus framfart. Alla behöver vi en trygghet i livet och något att göra av våra liv. Samhället är dock inte så enkelt att förstå. Motsättningar och konflikter har antagligen alltid funnits. Att sprida sin lära i en värld full av krig och hat är svårt. Man kan tänka att det brinnande ljuset till sist slocknar.



Bilderna skannade från Göta Lejons programblad

Franzéngruppens köksgrupp tipsar:

Bruschetta

4 st

Ingredienser

4 skivor ljust bröd, t ex
lantbröd
Ev. olivolja till stekning
Flingsalt

Tomat- och basilikaröra

1 vitlöksklyfta
4 tomater
3-4 saltorkade tomater, finhackade
1 msk olivoja
½ tsk salt
1 dl basilika
Svartpeppar
Basilikablåd

Klassisk italiensk bruschetta är en rostad brödskiva som man gnider in med en vitlöksklyfta och ringlar lite olivolja över. Strö över med lite flingsalt. Sedan toppar man med hackade tomater.

Så här gör du

Rosta, grilla eller stek brödet.

Dela vitlöksklyftan och gnid in brödsnivorna med snittytorna.

Dela och kärna ur tomaterna.

Hacka fruktköttet smått.

Blanda tomatblandningen med saltorkade tomater, olja, salt, hackad basilika och rikligt med svartpeppar.

Fördela tomatblandningen på brödet.

Dekorera med basilikablåd.



Kalops

4-5 portioner Tid: Ca 2 timmar

Ingredienser

Ca 1 kg nötkött med ben, t. ex. bringa, högrev eller märgpipa.

2 msk smör eller margarin

7-8 dl vatten

10 kryddpepparkorn

1/2 tsk salt

2 lagerblad

3-4 morötter

1 purjolök eller två gula lökar

3 msk vetemjöl

1/2-1 dl vatten



FOTO: Charlotte Ämting

Så här gör du

Skär köttet i bitar, ca 3x3 cm, ta vara på benen.

Låt fett bli ljusbrunt i en rymlig gryta.

Bryn köttet i omgångar på stark värme. Lägg allt kött i grytan samt ev. ben.

Tillsätt vatten och kryddor.

Koka under lock på svag värme tills köttet är mört, 1 timme-1 timme 15 minuter, den längre tiden för bringa och ytterlär.

Späd ev. med mer vatten.

Ta ur benen.

Skala och skiva morötterna.

Lägg dem i grytan och koka ca 10 min.

Snitta och skölj purjolöken eller skala löken under tiden och skär den i skivor eller bitar.

Lägg i dem och koka ytterligare 10 min.

Rör ut mjölet med vattnet till en slät redning, rör ner den och koka 5 min.

Smaka av.

Servera med kokt potatis och inlagda rödbetor eller en råkostsallad.

SKALL VÄRNSKATTEN BEVARAS?

TEXT: Jonas Nordberg

Gränsen för värnskatt ligger på inkomst över 46 740 kr/månad och befinner sig på 5%. Vid inkomster över 413 200 kr betalas en extra inkomstskatt på 20% och på inkomster över 591 600 kr en extra inkomstskatt på ytterligare 5%. Således är det inte alla som betalar denna särskilda skatt.

Det var socialdemokraterna som införde skatten under 90-talet. Huvudsakliga kritiker till värnskatten är liberalerna, vilka har flest procentuella aktieägare bland mittenpartierna. I dagsläget ligger striden om värnskatten i huvudsak mellan Sveriges socialister och vissa aktieägare samt SACO. Därför har debatten om värnskatten inte förts offentligt i medier, de flesta berörs ju inte av skatten.

Finansminister Anders Borg har nu under våren sagt att värnskatten måste finnas kvar för att staten skall

kunna hålla budgeten. Det finns således inget utrymme för att avskaffa värnskatten idag. Värnskatten inbringar 4,4 miljarder kr till staten, vilket utgör ca 0,3% av statens totala skatteintäkter. Nästan två mandatperioder har förflutit sedan Alliansregeringen fick regeringsmakten, men värnskatten har ännu inte avskaffats.

I stället har man försökt införa ”jobbskatteavdrag”, minskad bolagsskatt och lägre restaurangmoms. Kanske skulle lägre värnskatt leda till att konsumtionen skulle öka marginellt, och därmed bidra till en bättre fungerande ekonomi. Kanske skulle efterfrågan på sällanköpsvaror öka, men något bevis för en sådan förändring finns i realiteten inte.

Kommer regeringen i höst att lägga något förslag om förändrad värnskatt, eller kommer man att behöva vänta till nästa valdebatt innan någon klarhet kan göras?

Värnskatt har använts som benämning på olika slags skatter. Idag gäller följande: vid inkomster över 413 200 kronor betalas en statlig inkomstskatt på 20% och på inkomster över 591 600 kronor tas år 2013 en extra statlig inkomstskatt ut med ytterligare 5% (den så kallade värnskatten).

Som en del i saneringen av de offentliga finanserna infördes från och med inkomståret 1995 en särskild "värnskatt" i Sverige, som innebar att den statliga skatten för inkomstären 1995-1998 höjdes från 20 till 25 procent av den beskattningsbara förvärvsinkomsten över viss nivå. År 2011 är gränsen för värnskatt 46 740 kr/månad.

Fågelarter vid Hornborgasjön

Hornborgasjön nära Skara i Västergötland är känd för sin traninvasion på våarna. Tiotusentals tranor stannar där varje år, men också mängder med andra fågelarter.



ILLUSTRATION: Martin Risberg

Svanar	Smutsgam	Alkekung	Rödstjärtar
Gäss	Örnar	Duvor	Skvättor
Änder	Vråkar	Gök	Trastar
Krickor	Hökar	Ugglor	Sångare
Ärtor	Glador	Nattskärra	Kungsfågel
Vigg	Fiskgjuse	Seglare	Flugsnappare
Knipa	Falkar	Kungsfiskare	Titor
Alfåge	Trana	Biätare	Mesar
Orrar	Vattenrall	Kråkor	Talgoxe
Svärta	Kornknarr	Härfågel	Nötväcka
Ejder	Tofsvipa	Göktyta	Trädkrypare
Krakar	Pipare	Gröngöling	Nötskrika
Järpe	Roskarl	Hackspettar	Kaja
Tjäder	Beckasiner	Lärkor	Råka
Hönor	Snäppor	Svalor	Kråkor
Vaktel	Morkulla	Ärlor	Korp
Fasan	Spovar	Skator	Finkar
Lomar	Benor	Varfågel	Hämplingar
Doppingar	Löpare	Sommargylling	Steglits
Havssula	Brushane	Starar	Siskor
Storskarv	Skärfläcka	Sidensvans	Korsnäbbar
Rördrom	Labbar	Gärdsmyg	Rosenfink
Hägrar	Trutar	Sparvar	Tallbit
Bronsibis	Måsar	Näktergal	Domherre
Storkar	Tärnor	Hakar	Stenknäck

20-årsjubilerande Boyzone

TEXT: Stina Palm

Det irländska pojkbandet Boyzone bildades i november 1993 av managern Louis Walsh.

Av 300 killar på audition, som i musikdokusåpor men utan tv-kameror, valdes fem stycken ut: Ronan Keating (f. 1977), Stephen Gately (f. 1976), Keith Duffy (f. 1974), Michael Graham (f. 1972) och Shane Lynch (f. 1976). Ronan blev direkt leadsinger, för sin mognad.

Bandet har haft en framgångsrik karriär med fyra studioalbum, fem samlingsalbum, en singelbox, 19 singlar och 10 videoalbum.

Allt gick väldigt fort, både karriärmässigt och ekonomiskt, för killarna som alltså var mellan 16-21 år vid starten och i slutet av 1999 fick de nog och tog en paus – som varade i 8 år.

Under pausen hade Ronan en framgångsrik solokarriär som han har par-



Keith Duffy, Michael Graham, Ronan Keating, Shane Lynch.



Stephen Gately

FOTO: paulafunnell på flickr

lellt, ingick i Westlifes management samt ägnade sig åt välgörenhet, numera är han även skådespelare. De andra ägnar och har ägnat sig åt solokarriärer, låtskrivande, producerande, skådespeleri, racing och välgörenhet. Stephen Gately skrev på sin debutbok, men hann inte avsluta den, så vänner och bekanta gjorde det.

Comebacken skedde 2007 med två singlar. 2009, under semester från inspelningen av comebackalbumet, avled bandets andra leadsinger – Stephen – i sömnen, i en hjärtsjukdom. Inspe-lingen pausades och de visste inte hur, eller om, de

skulle gå vidare. Men till slut bestämde de sig för att slutföra albumet för Stephen och det släpptes i mars 2011. Två låtar hann han spela in och det fick namnet *Brother* till hans minne. Gruppen har sagt att de efter så många år tillsammans klassar sig själva som en familj.

I slutet av 2013 ska de ut på en 20-årsjubileumsturné, under bandnamnet BZ20. *Boyzone* hittades på av Louis Walsh och de har aldrig gillat det, så nu ändras namnet. De släpper eventuellt någon skiva också, men om det blir omarbeting av gammalt material eller nytt är oklart.

Låtar i urval

Gave it All Away, Love is a Hurricane, Ruby, When the Going Gets Tough, Love Me for a Reason, Right Here Waiting, Words (min favoritlåt).

Stinas egna ord

Jag hade mycket väl kunnat vara ett av de skrikande fansen på 90-talet, men jag började inte lyssna på Ronan Keating och Boyzone förrän i slutet av 2012.

YRKESHANDLEDAKE FÖRETAGSPLATSER

Namn: Elisabeth Gisselman

Födelseår: 1957

Bor: Härnösand

Familj: Man och två vuxna barn

Stjärntecken: Fisk



Befattning/arbetsuppgifter: Yrkeshandledare med inriktning mot företagsplatser.

Mellan vilka år har du arbetat i kommunen? 1980-1991 inom skolförvaltningen och 2011 socialförvaltningen tillsvidare.

Tidigare arbetsplats(er): Skellefteå sjukhus, Sabbatsbergs sjukhus, Stiftelsen Fiskekroken, Härnösands Folkhögskola, Stiftelsen Vårsta Diakonigård.

Vad är bra med jobbet? Jobbet är flexibelt, man får göra många olika saker.

Vad är mindre bra med jobbet? Det behövs mera tydlighet och struktur.

Favorit-/drömresmål: Filippinerna.

Favoriträtt och -dryck: En god köttbit, rostade rotfrukter och en smarrig sås.

Fritidsintressen: Yoga, promenader, skogen, baka, laga mat, pyssla och greja i min sommarstuga.

Senast sedda film: Palme.

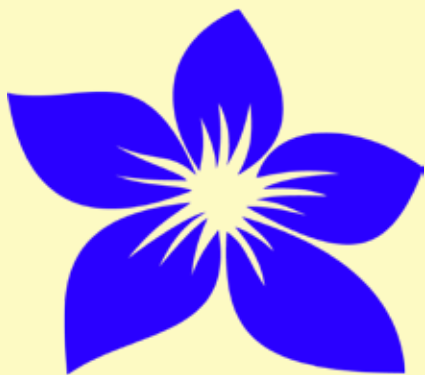
Senast lästa bok: Himmelsdalen.

Bästa tv-programmet: Skavlan.

Vad skulle du göra om du var statsminister för en dag? Se till att man tar vara på alla människors förmågor med att ge dem ett arbete, sätta in mer resurser i skola och på dagis för att skapa bra förutsättningar för alla barn. Ge bra äldreomsorg till alla gamla. Ta bort alla stafettläkare. Bra vård och stöd till alla som är sjuka.

Vad är positivt med Ångermanland? Ett fantastiskt landskap, höga berg och djupa dalar.

Vad är negativt med Ångermanland? Jobbigt när man ska cykla i alla uppforsbackar.



*Glad sommar
önskar vi på
Öbackabrusredaktionen*



Härnösands
kommun