

# Hjärtbladet



## Månadsträff

Tisdagen den 7 maj, 2013  
kl: 17.30 på Solhöjden, Öckerö

*”Flottans män” kommer tillbaka !*



### Föredrag

Onsdagen den 24 april kl: 09.15 - 09.45 i samband med hjärtgymnastiken på Solhöjden informerar Lillemor Landekrans från motionsledarutbildningen på Bosön Lidingö, Riksidrottsförbundets utvecklings center, som hon nyligen bevistat.

*Alla är välkomna !*



*Ordförande har ordet*

*Från medlemsmötet den 2 april*

Ordförande René Ahlberg hälsade alla välkomna till kvällens möte och konstaterade att idag var det en mindre skara som ställde upp än vanligt. René riktade även ett stort tack till kaffegruppen som ser till att vi får kaffe med goda smörgåsar och en kaka under kvällen. Ordförande informerade också om vårens resa som går till Hjo och Grönköpingsmarknad, mer att läsa om resan på sidan 7.

Som ni kan läsa här bredvid kommer dom glada gossarna från Flottans män och underhåller oss igen. René bjöd in alla att möta våren och avsluta säsongen med en trevlig och minnesvärd hattparad”.

*”Den som vågar, kan och vill”!  
Hjärtligt välkomna att delta.*



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

## *The Entertainment*



Inget river upp känslor som musik och upplevelsen kan inte vara annat än sann för oss själva. Helt klart är att det är livemusik som berör mest, det beror på att ytterligare ett sinne är inkopplat, nämligen synen. Upplevelser påverkas alltså av artistens karisma, uttryck och spelglädje. Vi tycks uppfatta ”vad musiken säger” trots att ingenting sägs. Plötsligt befinner vi oss på samma våglängd som en viss musik, musiken flyter ihop med vår person. Musiken sätter inte bara våra känslor i gungning, den utlöser också en rad rent biologiska reaktioner i kroppen, musiken tar en genväg till känslocentrum, förbi hjärnbarken. Er musik tog inga omvägar den gick rakt in i ”glädjecentrum”.

*Tack för härlig musik !*



Ämnet för kvällens föredrag var kryddornas botaniska och kulinariska historia och inbjuden som föreläsare var Magnus Neuendorf, tropikbotanist vid Göteborgs Botaniska trädgård.

Magnus berättade att av de c:a 300 000 arter blomväxter som finns på jorden har människan genom tiderna utnyttjat c.a 12 000 som föda men idag är det bara ett 20-tal växtfamiljer som utgör runt 90% av det vi använder till föda. Det är främst gräsfamiljen som ger oss de olika sädeslagen, samt ex. vis ris och hirs och familjen ärtväxter som ger oss ärter och bönor av olika slag.

Det vi kallar kryddor utgörs av 400-500 växtarter, de allra flesta med ursprung i Östasien. Definitionen på en krydda brukar vara ”torkade aromatiska växtdelar” och själva ordet krydda är en översättning av tyskans ”kraut” som egentligen betyder ”ört”. Även ordet ”krut” kan härledas till kraut. På engelska kallas kryddorna ”spices” och har givit upphov till vårt ord ”specerier.

Kryddväxterna aromatiska egenskaper har utvecklats för att locka pollinatörer eller att avskräcka angripare genom stark doft, giftighet eller bitter smak. Människan har utnyttjat kryddväxter sedan urminnes tider, både som smakförhöjare och som läkemedel. Kryddväxter innehåller inte mycket näring men stimulerar ofta matsmältningen.

Kryddor blev redan under tidiga medeltiden en exklusiv och viktig handelsvara som genom sina höga priser var förunnat ett privilegierat fåtal. Handeln ledde till att stora förmögenheter byggdes upp, t.ex i Genua och Venedig som brukar sägas ”vara byggd på pepparkorn”.

Jakten på kryddor ledde till att expeditioner utrustades i bl.a. Portugal och Spanien och blev till vad vi idag kallar upptäcksresor som annekterade stora markområden, främst i Fjärran Östern.

Holländare och engelsmän hakade snart på och följden blev att stora delar av de tropiska områdena i både Asien, Afrika och Amerika koloniserades.

Med tiden blev odling av kryddväxter vanligare och förbättrade transportmöjligheter medförde att priserna sjönk. Därmed blev kryddorna tillgängliga för ”vanligt folk”, först som en exklusivitet vid högtider som julen och sedermera till den självklara beståndsdel i matlagningen som vi betraktar kryddorna idag.

*Ett stort tack till Magnus för en kunnig och initierad föreläsning.*



Elliot Cardell

Birgitta Mattsson

Kvällens hedersgäst Elliot Cardell drog vinnarna i föreningens kalenderlotteri, ett presentkort på 250 kr gick till följande personer:

Birgitta Mattsson, Ingela Utbult, Knut Persson.

*Vi Gratulerar!*

---

### *Fågelperspektiv från månadsmöten på Solhöjden*

Att få vara ordförande i Hjärt- och Lungsjukas Förening på Öckerö är ett mycket hedrande uppdrag. Att få möta så många positiva människor på våra månadsmöten är privilegierat.

Jag har länge gått och tänkt att få det dokumenterat hur våra medlemmar deltar med sådan entusiasm för att olika uppgifter löses inför våra månadsmöten och hur självstyrande de är som gör att våra möten kan arrangeras. För det skall man ha klart för sig, att det är ingen enmans uppgift att lyckas samla så många människor till månadsmöten.

Ett månadsmöte på Solhöjden med Hjärt- och Lungsjukas Förening är som en liten teaterföreställning. Flera dagar före görs det inköp av kaffegruppsledarna Gunilla Johansson eller Eila Sörenson för att vi skall kunna få kaffe, smörgåsar med pålägg och kaka. 2-3 timmar före mötet träffas Gunillas/Eilas "kallskänkor" och förbereder kvällens förplägning.

Likaså förbereds bord och stolar samt dukning av Tomas Isaksson, Thure Samuelsson, Rune Gustafsson, Börge Kristensen med flera och det är mycket kul att se hur Ewa Johansson instruerar herrarna om hur man skall placera ut koppar och fat så att det blir rätt och hur servetterna skall vikas.

Under tiden som dessa aktiviteter pågår så har numera två herrar tagit över jobbet som lottförsäljare efter Inger Corneliusson och IngBritt Corneliusson som under flera års idogt lotteriarbete med bl.a. inköp av varor till lotteriet som de har utfört föredömligt.

När så våra föredragare och underhållare tar vid, så skrider vår utmärkta fotograf och redaktör Christina Quick till verket med att fota och dokumentera aftonens begivenheter på ett utmärkt sätt till vår medlemstidning "Hjärtbladet". Vår fantastiska webbansvarig Bernt Ljungqvist som också ser till att få Hjärtbladet förmedlat så att medlemmarna får tidningen.

När mötet är slut då inträffar för mig något som jag kan likna med ett trolleriföreställning a 'la Joe Labero, bord och stolar formligen försvinner i ett nafs. Stort sett alla mötesdeltagarna hjälper till att återställa bord och stolar på sin plats.

"Kvällens finalavslut"

På mycket omsorgsfullt sätt diskas och återställs kaffekannor och övriga detaljer till vår lokal av Margareta B, Barbro K och Inger D.

Med dessa korta ord är det omöjligt att fånga upp vad ovannämnda personer gör i detalj men Ni skall veta att jag känner det varmt i mitt hjärta att få vara med Er i vår verksamhet.

Slutligen så önskar jag alla medlemmar som vill göra en uppgift i vår förening VÄLKOMNA.

*René*





## Fortsättning från nr 2

- Den som gör en resa har något att berätta -

Jorma hade hört av flera **"Bror Duktiga personer"** hur man skall lasta eventuella lösa prylar i husvagnen och fick bl.a. rådet att om Du vill ha en behagligare tur och känna att inte husvagnen så att säga slänger sig så bör du lasta den med tyngdpunkten framtill, hur mycket det framgick inte. Sagt och gjort Jorma lyfte på husvagnsoket med stor kraft varpå bilens bakdel sjönk ihop. Om man som Jorma vet hur en förberedd svetsfog ser ut i profil så var detta något åt det hållet och Jorma tänkte. "det skall väl se ut så här, jag får väl köra försiktigt".

Vid 09.00 startade ekipaget och vid 09.45 passeras Floda och motorvägen upphör och motortrafikleden börjar. Vid nedförs lutan strax före avfarten till Nääs Slott upptäcker Jorma att något är som de inte skall vara. Husvagnen lutar mot vägkanten och samtidigt dunkar det bak. Jorma stannar och går ut och får till sin fasa se att det är punktering.

Då blir det åter en attack av **satanseldgafflar** och svett som stänker på omgivningen, **"vad har jag gjort för ont här i livet"!!!** ? Nu tänker Jorma, hur skall man nu bete sig?

Enligt vad många **"husvagnsbrorduktiga typer"** tipsat om var att, om du får punktering på något däck så gör du på följande sätt: Veva ned de bägge stöden på motsatta sidan som stöd och därefter så vevar du upp de stödbenen på den sida var punkan är, detta praktiserades men utan resultat. Jorma hade i alla fall lossat hjulbultarna innan stödbenen justerades, men eftersom det var så besvärligt att lyfta upp ena sidan av husvagnen beslöt Jorma att använda sig av bilens domkraft som bestod av en lång stång med vev på och det visade sig vara en bra idé, nu kunde hjulet frigöras och det s.k. reservhjulet sätts dit.

Väl på plats och muttrarna påskruvade för hand händer det som ej får hända! Domkraftens bottenplatta som är c:a 40 mm i diameter sjunker ner i den mjuka asfalten ungefär 50 mm, för som den **"Tarzantyp"** som Jorma är så hade han naturligtvis inte tänkt på att lägga en bredare platta under som skulle förhindra så att denna situation uppstod.

Detta var tillräckligt för att man **ej** kunde få loss domkraften när den hade vevats ihop. Då hade redan flera **satanseldgafflar** cirkulerat med tillhörande svett och svordomar lämnat Jormas röda ansikte.

Nu hade Jorma fått en idé, att om man kanske kunde använda sig av **"gunga häv principen"**? Jorma bestämde sig för att gå ut i skogen och kanske finna en kraftig gren och en sten för denna manöver. Jorma föreslog att familjen kunde vara bra för detta ändamål och följaktligen letade Jorma upp ett par gamla arbetshandskar som naturligtvis låg längst ner under all packning i bagageluckan. Med grymtningar och svett som nu hade kulminerat att komma in i ögonen och svida riktigt **j-ligt** och till slut fick han fram handskarna.

Med ett kraftigt tag med båda händerna om domkraften beordrade han familjen att hoppa på grenen och räkna 1,2,3... för att på så sätt frigöra domkraften. Det lyckades nästan!!!! Tyvärr blev resultatet att husvagnssidans plåt måste vridas upp likt en konservburk och i profil bakom husvagnen såg det ut som en extra stänkskärm. Brrrrr... Barnen försökte fråga sin far försiktigt om det går bra men från Jorma hördes bara grymtningar och svett och om denna händelser som just nu utspelades.

Det visade sig att det däck som fanns som reservhjul var ett odubbbat vinterdäck med lite luft i, dock så pass att i låg fart komma till närmaste bensinstation. Jorma som satt på helspänn hela vägen vågade bara köra i cirka 40 km/tim på raka väg-sträckor vilket fick till följd att det tog nästan 6 timmar till Örebro och Jorma lyckades bara köra om två cyklisterna och tre traktorer.

Familjen ankommer sent på eftermiddagen till Örebro ganska trötta, Jormas bror hade väntat sig dem vid lunch **"denna dag"**. Jorma berättade då vad som hade hänt och hans bror tyckte att det var både roligt och förfärligt när man hade fått lite distans till hela händelsen.

På kvällen kom man överens om att man skulle träffas men först skulle man frigöra bilen från husvagnen, vilket gjordes, varpå Jorma inviterade sin bror att intaga en öl och visning i husvagnen. Brodern anvisades att sitta ner medan Jorma hämtade fram två öl på bordet och då Jorma precis satte sig ner gör husvagnen ett niggande i denna ända av husvagnen.

Jorma flyger ur soffan som en raket och fattar att stödbenet under husvagnen ej hade fällts ut. Detta föranleder brodern i ett enormt skratt och säger: att detta är mycket värre än TV-versionen  
**"De hade i alla fall tur med vädret"**.

Jorma frågar sin bror om han hade ett elektriskt element, för det var lite vajsing med gasolvärmen. Inga problem svarade brodern som är av den mera hjälpsamma arten **"lite gör det självtypen"** om uttrycket tillåts och han plockade fram ett gammalt kamflänselement av **"typen gjutjärn mellankrigstiden, första och andra världskriget"**, med två vridlagen på 1500-3000 watt. Detta ställdes in mitt på golvet i husvagnen med läge 1500 watt. Jorma med familj blev inviterade till en kvällssupé hos broderns familj och vid midnatt var det tid att bryta upp för att gå in i husvagnen för nattsömn. Då Jorma kommer ut till husvagnen och öppnar dörren möts han av en sådan kolossal värme att det är som att han fick en smäll på truten. Det var omänskligt varmt där inne med påföljd att det fick omedelbart vädra. Denna natten sov familjen med extra duntäcken och ingen värmekälla i husvagnen...

Nästa dag började så den ställda resan mot campingplatsen i Leksand, Dalarna. Märkligt nog hände här ingen incident som var av **stor** betydelse annat än att en bilist som hade kört efter Jorma från Örebro och svängt in på en bensinstation observerat att bromsljuset på husvagnen lyste hela tiden medan Jorma körde. Kommentaren inom sig med svettiga **satanseldgafflar** hade börjat göra sig påminda igen. Brrrr... Äntligen framme något försenade vid resans första etappmål! Nu visade sig att husvagnsplatsen som Jorma med familj hade hyrt var nu uthyrt p.g.a. Jormas sena ankomst och blev nu anvisad till en någon mera undanskynd plats, vilket inte gjorde något med tanke på vilken status husvagnen hade, (Sunny Wally årmodell 1961 och bilen en Ford Taunus 17M Super 1962 årsmodell).

Det började med att Jorma skulle backa in husvagnen och det var ju en stor påfrestning för Jormas humör. Efter flera manövrar fram och tillbaka och till många åskådarnas besvikelse bestämmer sig Jorma att koppla loss husvagnen och knuffa in den med handkraft. Med förenad kraft tar man tag någonstans på husvagnen och Jorma tar tag i handtaget på gavelnsida och den andra handen vilar på en ruta med vilket trycket blir för kraftigt.

Rutan spricker med påföljd att Jorma får fästa två stycken taperemсор över sprickan. **Satanseldgafflar** och svett stänker från Jormas ansikte, **fy f-n...!** Efter en vecka på campingen händer för ovanlighetens skull inget speciellt, annat än att Jorma försöker att räkna ut hur mycket denna resa har kostat familjen. I jämförelse av vad det skulle ha kostat att hyra av en auktoriserad firma.

Här följer en ekonomisk resumé med 1970 års inkomstunderlag på ca. 6000 kr/mån. År 2000 är det ca. 22.000 kr/mån, alltså mera än 3 ggr än 1973.

Ekonomisk resumé 1973		
Benämning	Kostnad	Kommentar
Inköp av krok	150	
Besiktning bil med krok	90	
Elkontakter + instal. av div. delar	195	<b>Den röda tråden, billigt</b>
Hyra av "Gör det själv verkstad"	175	<b>Den röda tråden, billigt</b>
Rep. av däck	145	
Rep. av inredning	675	<b>Den röda tråden, billigt</b>
Bärgare	100	Räddningskåren
Hyra av husvagn	300	Av kollega
<b>Summa</b>	<b>1830</b>	
<b>Hyra av husvagn från auktoriserad firma tot. 700 kr</b>		

Sammanfattning: det hade nog varit både billigare och bättre att hyra husvagnen av en auktoriserad firma men i gengäld hade den här verklighetshistorian inte blivit nedtecknad...

Nedtecknad av **Bjarne René Ahlberg** (sign **BRA**).



*Tack René för en helt otrolig historia!*

## Möte med Olle Ludvigsson

Fredagen den 22 mars samlades en engagerad skara medlemmar på Solhöjden för ett möte med Olle Ludvigsson, en av våra folkvalda delegater i EU-parlamentet.



Olle, som är bördig från Hälsö, berättade att han började jobba på Volvo 1968, blev tidigt fackligt intresserad och var verkstadsklubbens ordförande i 18 år. 2009 blev han invald i EU-parlamentet som en av 6 delegater i Sveriges socialdemokratiska grupp. Olle är bl.a. ledamot i utskottet för sysselsättning och sociala frågor.

Olle gav oss en intressant bild av arbetet i EU-parlamentet, om vikten att skapa allianser med likasinnade delegater från andra länder i frågor man vill driva. Av EU:s 749 delegater är bara 20 från Sverige. Flest delegater har Tyskland med 99 st, minst är Malta med 4 delegater.

En stor mängd lobbyorganisationer verkar i Bryssel och kan vara till god hjälp med bakgrundsinformation i olika sakfrågor men det gäller ju att inte låta sig påverkas i sina ställningstaganden.

4 dagar varje månad flyttas parlamentet från Bryssel till Strasbourg i Frankrike, en opraktisk kvarleva från den tid då EU i hög grad var en tysk/fransk angelägenhet. Några utsikter att ändra detta förfarande tycks inte finnas f.n.

Varje EU-delegat har 2 anställda medarbetare till förfogande att hantera alla praktiska göromål.

Olle tycker att de flesta svenskar har allt för litet intresse för EU med tanke på hur mycket påverkan EU faktiskt har på vår vardag. Av alla beslut som fattas i kommunerna är c:a 60% styrda av ett EU-reglemente.

På frågan om EU-parlamentarikerna har livvakter var svaret nej!

Den som vill närmare ta del av Olles arbete i parlamentet kan gå in på hemsidan:

[www.socialdemokraterna.se/olle](http://www.socialdemokraterna.se/olle)

## Fakta



Europaparlamentet stiftar EU-lagar, godkänner EU:s budget och kontrollerar EU-kommissionen. Informationskontoret vänder sig till allmänheten och till dig som arbetar med att bevaka eller granska EU och dess beslutsfattare. Vi informerar om vilka uppgifter Europaparlamentet har, hur det arbetar och om de beslut som parlamentet fattar. Informationskontoret representerar Europaparlamentet som institution och inte något särskilt svenskt eller politiskt intresse.



De svenska ledamöterna

### Socialdemokraterna

Göran Färm, Anna Hedh, Olle Ludvigsson  
Jens Nilsson, Marita Ulvskog, Åsa Westlund

### Moderaterna

Anna Maria Corazza Bildt, Christofer Fjellner,  
Gunnar Hökmark, Anna Ibrisaqic

### Kristdemokraterna

Alf Svensson

### Folkpartiet liberalerna

Marit Paulsen, Olle Schmidt, Cecilia Wikström

### Centerpartiet

Kent Johansson

### Miljöpartiet

Isabella Lövin, Carl Schlyter

### Piratpartiet

Amelia Andersdotter, Christian Engström

### Vänsterpartiet

Mikael Gustafsson

***PRO och Hjärt- och Lungsjukas Förenings gemensamma  
vårresa till Hjo fredagen den 17 maj.***

- \* *Avgång kl: 08.00 från Lilla Varholmen*
- \* *Stopp för förmiddagsfika på Kulturhuset i Jönköping*
- \* *Habo kyrka och Toms (konfektyrproducent)*
- \* *Lunch i Hjo på Bryggans restaurang*
- \* *Grönköpings marknad*
- \* *Stopp för eftermiddagsfika i Vara på konditori Nordpolen*
- \* *Ankomst ca: 19.45 till Lilla Varholmen*



***HLF / PRO har 26 platser var***

***Första anmälningdagen är den 2 maj med början kl: 09.00.***

***Sista anmälningdagen är den 11 maj.***

***Priset är 470 sek/ person och pengarna sätts in på Bankgiro: 266-8606.***

***ANMÄLAN ÄR BINDANDE !***

***Man kan sätta in pengarna med en insättningsblankett på banken  
eller via Internetbanken.***

***Glöm inte att skriva vem inbetalaren är och notera  
att resan gäller "Hjo - 17 maj".***

***ANMÄLAN GÖRS TILL :***

***HLF  
PRO***

***Lillemor Ahlberg,  
Ulla Björck,***

***mobil: 0762479491  
mobil: 0703513098 eller 966808***

## Receptrutan

Grekiska biffar med tzatsiki och fetasallad

### Ingredienser

500 g lammfärs  
1 tsk salt  
1 krm peppar  
1 tsk spiskummin, malen  
2 st ägg  
1 st vitlöksklyfta  
2 msk crème fraiche  
olivolja

### Tzatziki

0,5 st gurka  
2 dl matyoghurt  
1 st vitlöksklyfta  
salt och peppar

### Sallad

1 st isbergssallad  
4 st tomater  
0,5 st gurka  
1 st röd lök  
150 g fetaost  
12 st kalamata oliver  
3 msk olivolja  
2 msk vinäger, vit salt, peppar, örtekrydda

### Tillagning

#### Börja med tzatzikin:

Riv gurkan och krama ur vätskan med händerna. Lägg gurkan i en skål och blanda ner yoghurten, salt och peppar samt pressa i vitlöken.

**Salladen:** Skär sallad, tomat och gurka i bitar. Skiva rödlöken. Lägg i en salladsskål. Tillsätt oliver och smula ner fetaosten. Blanda ihop dressing- en och häll över.

**Biffarna:** Blanda färsen med salt, peppar, spiskummin, ägg, creme fraiche och vitlök. Hetta upp oljan och forma lammfärsen till små biffar. Stek cirka 5 minuter per sida.



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

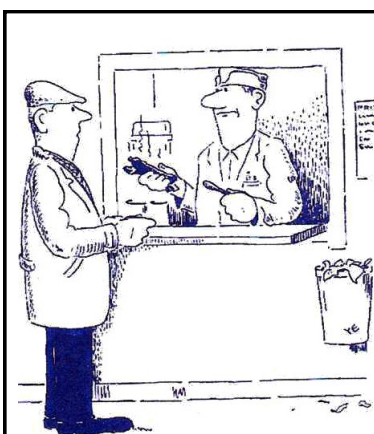
### SUDOKUREGLER

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 2, 2013

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



Tror du att jag får halsbränna om jag tar lök på korven?

Nej det vet jag inte.

För det här priset får du bara en varm korv och ingen medicinsk rådgivning.

### Ett gott skratt

I morse på väg till jobbet körde jag rakt in i en bil.

Föraren klev ut och det visade sig vara en dvärg.

Han skrek: Jag är inte glader!

Nehej sa jag, vilken av dom är du då?

Så startades bråket .....

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



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

Läs Hjärtbladet på internet, gå in på:  
[www.hjart-lung.se/LocalAssoc](http://www.hjart-lung.se/LocalAssoc)