



Rolig Påsk!



Jenny Nyström

Högdalens simhall



Högdalens simhall har öppnat igen efter en omfattande renovering och nu är även gymmet öppet. Anläggningen ligger mitt i Högdalens centrum och har mycket att erbjuda

DET HÄR FINNS

25-metersbassäng 1,2–3,80 meter djup, 27 grader
Undervisningsbassäng 0,7–0,9 meter djup, 28 grader
Litet småbarnsäventyr för de små barnen, 30 grader
Gym & Gruppträning

VÄLJ MELLAN

Engångsentré, Rabattkort på 10 gånger, Årskort
(Stadens simhallars träningskort gäller hos oss)
Simskola, Företag, Skola, Förskola och Fritidshem

VÄLKOMMEN!

Telefon +46 8 508 456 95 - hogdalens.simhall.idrott@stockholm.se
Rangstaplan 2 - T-Högdalen - Buss 143, 165, 172, 744 - Fri P 2 tim



innehåll

- 4 Påsk
- 7 H.M. Konungen 50 år på tronen
- 8 Aktuellt från skolan
- 11 Lars "Lasse-Maja" Molin
- 12 Påskkryset
- 13 Seniorfikat
- 16 Handboll
- 17 Nyheter från sportens värld
Armand Duplantis
- 18 Mat Dax Påskrecept
- 20 Har du hört den förut
Bra Sagt, Tipsrutan
- 21 Insändare
- 22 Bästa knepen med ättika



MAGAZINE V
Vintrosagatan 14, 124 73 Bandhagen
Mobil: 073-933 43 11

Samtliga annonser och texter är skyddade av upphovsrätten och får inte användas utan medgivande från Magazine V

MAGAZINE V är en privatägd gratistidning och är vare sig politiskt, religiöst eller på annat sätt kopplad till någon organisation
Vi har ingen ekonomisk stöttning utan existerar bara genom betalda annonser/inslag
MAGAZINE V finns att läsa som nättidning på magazine-v.se och seniortrafiken.se

Alla annonsörer länkas till egen hemsida

Påsk

Idag firar vi en blandning av gammalt och nytt, av kristen tro, folkliga seder och de "egna traditionerna" inom familjen.

Påskan blir ofta också startskottet för våren. Äntligen är den långa vintern slut och i våra påskpyntade hem finns också vårblommorna på plats. Markerna är som underbara vackra mattor med bl a Scilla, Pärl- och Porslinshyacinter.

Det där med påskharen då?

Han kom med påskäggen och det var också påskharen som gömde dem på olika listiga ställen. Traditionen med en påskhare kommer från Tyskland, som så många av våra andra helgtraditioner.

Långfredagen

Alla vi som växte upp på 1960-talet minns hur tråkigt det var på långfredagen.

Det var ju den stora sorgens dag, när Jesus dog på korset.

Maten skulle vara enkel och radio och senare också TV skulle spela sorgemusik eller helst vara avstängda. Varken idrottstävlingar, affärer, kiosker, restauranger, biografier, teatrar eller klubbar tilläts.

Konserter kunde hållas endast om de höll sig till långfredagens sorgesamma tema. Den som ändå höll sin krog öppen eller ordnade offentlig dans kunde bestraffas med böter.

Det var kanske inte bättre förr.

Glad Påsk önskar vi på redaktionen och hoppas att ni får mycket glädje med Magazine V som denna gången bl a innehåller: Nyheter från skolan, Påskkryset, Flera intressanta artiklar, Påskrecept, Ättikans magiska kraft, Tipsrutan och Historier att skratta åt.

Inger Sjunnevik
Inger Sjunnevik
Redaktionschef



Redaktion

Ansvarig utgivare
Tommy Söderberg

Redaktionschef

Inger Sjunnevik | inger.sjunnevik@gmail.com

Marknad, Annonser & Korrekturläsning
Tommy Söderberg | tommy.soderberg@gmail.com

Recept
Angela Sjunnevik

Sport och diverse artiklar
Benny Wiklander
Klas Henriksson

Formgivning & Layout
Inger Sjunnevik | inger.sjunnevik@gmail.com

Tryck
GTC Print AB

NÄSTAN HELA VÄRLDEN ÄTER ÄGG TILL PÅSK



I nästan hela världen äter man ägg i olika former och precis som i Sverige spelar ägg huvudrollen på påskbordet, gärna färgade och dekorerade. Ägg ingår förstås också i olika maträtter och hur dessa ser ut varierar från land till land.

Varför äter vi då så mycket ägg just under påsken?

Inom kristenheten anses ägget vara en symbol för liv och även för Jesu uppståndelse på själva påskdagen. Det var dessutom förbjudet att äta ägg under fastetiden före påsk. Men sedan att äta ägg, även ägg som färgats och dekorerats, är betydligt äldre än kristendomen och fanns redan i det antika Egypten och Persien.

Nordamerika

I de flesta delar av USA äter man gärna äggglådor av olika slag, särskilt som frukosträtt.

En amerikansk klassiker är så kallade "develed eggs", fyllda äggghalvor. Vi har dem i olika versioner även i Sverige, t ex äggghalvor med räkfillning. I USA vill man dock gärna ha sina äggghalvor med lite mer sting. Sardeller och kapris är populära fyllningar, gärna med ett stänk vinäger och lite stark fransk senap som extra smaksättning.

Populära inslag på påskborden i Kanada är "ägg Benedict" och "ägg Florentine". Även omeletter, gärna med mycket grönt, har sin självklara plats på många påskbufféer här.

Sydamerika

I många av de traditionella sydamerikanska påskrätterna utgör äggen bara en del av många ingredienser. Den traditionella fisk- och grönsakssoppan "faneca" från Ecuador serveras med hårdkokta ägg som topping och den omtyckta peruanska skaldjursoppan, från landets näst största stad Arequipa, serveras gärna med stekt ägg.



Aroz valenciana
äts i Filippinerna



I Argentina är
Tarta pascualina
en klassiker



Develed eggs
är en populär påskrätt i
Nordamerika



Scotch eggs
är poppis i både
Skottland och Australien

En argentinsk klassiker på påskbordet är "tarta pascualina", en paj fylld med ricotta, hårdkokta ägg, spenat, kronärtskocka och persilja.

I Brasilien serverar man gärna "bacalhau". Det är en rätt som härstammar från det portugisiska köket och som lagas på saltad torsk, potatis, lök, hårdkokta ägg och oliver.

Europa

En världsberömd grekisk påskklassiker är det söta vetebrödet "tsoureki". Det kryddas med citrus och en krydda som kallas mahlab eller mahleb, som mals av ett slags körsbärskärnor. Äggen, som färgats röda för att symbolisera Jesu blod, bakas in råa i degen och resultatet blir ett vackert skådebröd som förgyller vilket påskbord som helst.

Den italienska staden Neapel är känd för sin "casiatello", en paj med ost, salami och hårdkokt ägg i fyllningen. Italien har också, liksom Spanien, en variant av det grekiska påskbrödet, det bakas ofta ut som portionsbröd med ett ägg i varje brödstycke.

En traditionell polsk påskrätt är "jajka faszerowany", panerade ägg med en fyllning av skinka, senap och gräddfil. De serveras ofta tillsammans med en soppa som kallas zurek och som är mycket populär i det polska köket.

I Skottland serverar man gärna så kallade "scotch eggs" till påskbrunchen, hårdkokta ägg som rullats in i en god färssmet och sedan stekts i ugnen eller friterats.

Oceanien

Även i Australien är de skotska äggen mycket populära. Det finns en uppsjö av recept och otaliga varianter. Färssmeten blandas lika ofta av fisk som av kött. Andra populära äggrätter är äggsallader av olika slag och bagels fyllda med bland annat stekt ägg är en omtyckt frukosträtt. Äggröra av alla de slag serveras på påskdagen. Olika slags cheesecakes serveras som dessert, även i Nya Zeeland. Många ägg i smeten är ett måste, där efter kan de smaksättas på olika sätt. "Pavlova" marängtårta med frukt, är också en klassiker.

Afrika

I Nigeria firas påsk med pompa och ståt, ofta enligt den kristna traditionen med fasta fram till påskdagen. En populär rätt till den stora påskmiddagen är nigerianska äggrullar, hårdkokta ägg som friteras och som påminner om skotska ägg. Även desserterna får gärna ha ägg i huvudrollen, såsom "cocada amarela", som är en omtyckt dessert i Angola. Desserten innehåller kokos och stora mängder ägg, har sitt ursprung i den portugisiska kolonisationen men är i dag helt införlivad med den lokala matkulturen.



Asien

En påskklassiker i Singapore är ett slags crêpes som kallas "beef murta-bak". Nötkött som marinerats i curry, och sedan kokats med lök, vitlök och kryddor som stjärnanis, kanel och muskot, blir en kryddig fyllning i små tunna pannkakor som tillagats med många ägg i smeten. Crêpesen serveras med färsk lime, chilisås och raita, en yoghurtsås med mynta.

I Filippinerna, där påsken är en mycket stor tilldragelse, kallas en av matklassikerna "aroz valenciana". Det är en risrätt som påminner om den spanska paellan och som bland annat innehåller hårdkokta äggklyftor. En liknande variant är "bringhe", där riset kokas i kokosmjölk och garneras med ägg. Till påskbuffén i Mellanösternområdet, som Armenien och Syrien, serveras hårdkokta ägg som ofta färgats med lökskal.

I Goa i Indien serverar man en het och kryddig räkgröta kallad "balchao", toppad med löskokta ägg eller med hårdkokta äggghalvor vid sidan om.



Under påskafton konsumerar vi cirka 6 miljoner ägg i timmen eller cirka 32 miljoner ägg totalt! Vi äter 1500 ton sill. Påskmust säljs det hela 12 miljoner liter av! Även alkoholkonsumtionen ökar kraftigt, vi dricker 40 % mer under påsken än under en vanlig vecka.

PÅSKEN EN MATGLAD HELG

Påsken är den goda matens helg. Vi äter t ex lax, lammkött, smörgåsbord med massor att välja på. Och naturligtvis ägg. Den egentliga orsaken till att det blivit så mycket ägg till påsk tros vara den sex veckor långa fastan som tar slut vid påsk.

Hönan är en av symbolerna för påsken

För med vårens ankomst och med ljuset som är tillbaka så piggnar också hönorna till och börjar lägga fler ägg.

Ägget är också en symbol för pånyttfödelse, alltså påskens kristna tema. Men vi äter inte bara ägg.

Vi målar också äggen i glada färger och mönster.

Att måla ägg i olika färger är en gammal kristen sed.

Ägg som gåva

I Europa har det varit en tradition sedan 1700-talet att man skulle ge bort riktiga ägg, ibland dekorerade eller med små inskrifter.

De som ville ha särskilt blanka påskägg gned de färgade skalen med en fläksvål.

Idag ger vi i stället bort ägg av papp eller plast, fyllda med godis och kanske en liten present.

Gammal folktro

Färgade ägg kunde också vara farliga att äta. Från Skåne berättas att man kunde äta dem om man först, under tystnad, hade skurit av äggets spetsiga ände och sedan kastat bort den.

I Småland varnade man för att ge ägg till barnen i för tidig ålder. För om de åt ägg innan de kunde säga ordet "ägg" så skulle de lära sig tala sent.



Text: Inger Sjunnevik

Axel's Restaurang

Det nya inrestället i Hagsätra Centrum!



Det är vi som tar hand om våra gäster
Buse, Anna, Isadora

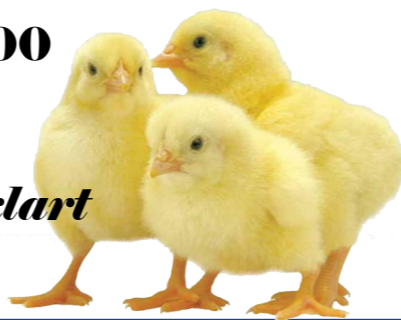
Restaurangen där vi satsar på trivsel och trevligt bemötande. En oas för alla smaker

Nu har vi bytt ut delar av vårt möblemang och fräschat upp i baren

Kom in och koppla av med god mat och något gott att dricka

Happy Hours mellan 13.00 - 17.00

Fullständiga rättigheter
Alkoholfria alternativ finns självklart



Axel's Grill AB
Hagsätra Torg 7A Hagsätra Centrum
Telefon: 08-647 51 21
www.axelsgrill.se

Öppet:
Måndag-Fredag 10.00-22.00
Lördag-Söndag 11.00-22.00

Jubileumsåret 2023

I år firar H.M. Konungen 50 år som Sveriges statschef
Han är Sveriges genom tiderna längst regerande monark



Med anledning av jubileet har ett nytt porträtt av Kungen tagits av fotograf Thron Ullberg i Rikssalen på Kungliga Slottet



År 1973 den 15 september blev kungen kung
Foto: Lennart Nilsson

Under året arrangeras utställningar på Kungliga Slottet och Slottsbacken i Gamla stan med anknytning till jubileumsåret. Gripsholms slott har Gustav Vasa i fokus med bland annat föredrag och fördjupande visningar.

Förberedelserna för kungens firande av 50 år på tronen har pågått länge och hovet har publicerat alla programpunkter på kungahusets hemsida www.kungahuset.se
Firandet har pågått och fortsätter att pågå under hela året och avslutas med galamiddag och kortege genom Stockholm den 16 september.

En rundresa i Sveriges alla 21 län ska få ett kungligt besök. Från Malmö i söder till Luleå i norr.
Kungen har en önskan om att så många som möjligt ska få uppleva jubileet.

Nationaldagsfirandet
Kungens jubileum sammanfaller med 500-årsjubileet av Sverige som självständig stat. Då valdes Gustav Vasa till landets kung i Strängnäs. Därför kommer kungen och drottningen starta nationaldagsfirandet den 6 juni i Strängnäs men avslutar dagen som vanligt i Stockholm med firandet på Skansen.

Kungliga slottet kommer hålla extraöppet och kronprinsessan Victoria och prins Daniel kommer att vara på plats för att öppna upp slottsportarna och välkomna besökare.

På kvällen bjuder kungen in till fest på Nordiska museet. Då är det främst den diplomatiska kåren och representanter för det officiella Sverige som är bjudna.

Här får gästerna en väldigt speciell inramning av kvällen.

Gustav Vasa står staty innanför entrén, det blir ett fint sätt att binda samman de 500 år som har gått med nutiden.



Bild: Nationalmuseum
Gustav Vasa eller Gustav I, 1496-1560, var riksföreståndare 1521-1523 och kung av Sverige 1523-1560



Jubileumsemlen designat av
Elis Nyström

Den 15 september 1973 blev kungen kung

Den stora finalen sker den 15 och 16 september. Den 15 håller man tacksägelsegudstjänst i Slottskyrkan. Under dagen övervarar Konungen även en högvaktsavlösning samt mottar en sångarhyllning på yttre borggården. På kvällen hålls en jubileumsmiddag i Rikssalen med kungliga utländska gäster, statschefer och representanter från olika delar av Sverige.

Kortege genom Stockholm

Den 16:e åker kungaparet i kortege genom Stockholm. Utmed vägen får publiken ta del av musik- och kulturupplevelser. Kortegen avslutas vid Lejonbacken där en stor scen kommer bjuda på festkonsert vilken är öppen för allmänheten.

Text: Inger Sjunnevik
Källa: Kungahusets hemsida

Aktuellt från Hagsätraskolan



Vi på Magazinet har tidigare skrivit om intressanta projekt som initieras och drivs i Hagsätraskolans regi. Nu ville rektorn Mattias Wahlström att vi skulle uppmärksamma två saker.

Dels skolans arbete inom HBTQI och mänskliga rättigheter samt att Hagsätraskolans skolrestaurang är åter igång efter en omfattande renovering. I anledning därav träffade vi först Peter Gustafsson som arbetar med administration och vid sidan av detta ansvarar för HBQI-frågor och Vic Guedira tillika administrativ chef och som ansvarar för restaurangen.

Detta är deras berättelser:

Jag Peter Gustafsson är administratör på Hagsätraskolan men vid sidan om håller jag i en del aktiviteter kopplat till mångfaldsfrågor.

Förutom HBTQI-frågor handlar det om att på olika sätt uppmärksamma värdegrunds- och mångfaldsfrågor. Bl a uppmärksammar vi särskilda dagar med mindre utställningar i entréer och uppehållsrum. Nu senast vid Förintelsens minnesdag. Vi tar också upp internationella kvinnodagen, nationella minoriteter, Black Lives Matter och arbete mot rasism och andra ämnen/dagar som är viktiga att lyfta fram.

Dessa frågor tycker jag har mycket gemensamt med HBTQI-arbetet. Vi försöker föra ut tanken till eleverna att regnbågsfärgerna står för så mycket mera än bara HBTQI-frågorna, de står för ett samhälle där alla får vara sig själva och behandlas på ett bra sätt oavsett ursprung, identitet, sexualitet, val av livsstil mm.

Arbetet med HBTQI-frågor blir på det sättet ett arbete för allas rättigheter och för ett öppet och tolerant samhälle. Naturligtvis arbetas det mycket med dessa frågor på lektionerna, men detta är ett komplement för att ytterligare synliggöra frågor av detta slag.

HBTQI- (homo-bi-trans-queer-intersexuell) -arbetet började för ett par år sedan när det fanns elever som behövde stöttning med sin identitet.

Någon hade läst en skönlitterär bok om hur en skola startade en regnbågsklubb. Vi beslutade att göra likadant. Sedan dess har vi en gång i veckan regnbågs-aktiviteter i skolans bibliotek. Lite senare startade vi upp liknande verksamhet i Ormkärsskolan. Jag har upplevt stort stöd från skolledning och personal, även föräldragrupper verkar ha uppskattat initiativet.

Regnbågsverksamheten är öppen för alla. En del elever tittar bara in och säger hej, andra är här på rasterna så mycket de kan. Det finns alltid något att pyssla med, rita fritt, färglägga regnbågsflaggor eller andra flaggor, göra märken med valfritt positivt budskap att sätta på tröjan eller ha på väskan.

Det är ett måste att vara vänlig och trevlig mot alla om någon vill delta. Jag försöker hitta artiklar med olika teman som eleverna kan läsa och prata om. Många elever behöver lära sig mer om vad HBTQI står för.

Jag själv har också lärt mig mycket de här åren. Andra elever har bra koll. Jag hör också att några funderat på sin identitet och är mer eller mindre öppna inför klasskamrater och personal.

Vi arbetar också med att prata om de här frågorna ute i klasserna, vi anordnar teckningstävlingar och tillsammans med skolans bibliotekarie har en hel del HBTQI-litteratur köps in till skolbiblioteket.



Peter Gustafsson i full fart med att gå igenom inkomna bilder till en pågående teckningstävling på tema "Regnbågsfärger"

Jag har så smått börjat samarbete med andra skolor för att få tips och idéer på hur vi kan jobba vidare med dessa frågor.

Det gäller att avdramatisera HBTQI-frågorna. För visst finns det fördomar, okunskap och en hel del osäkerhet kring dessa frågor.

Att verksamheten rullar på vecka efter vecka är ett sätt att alltid synas, finnas till och normalisera det hela.

Då tror jag fler och fler elever vågar fråga och att de tänker till kring dessa frågor, vilka de själva är och hur de skall bemöta sina klasskamrater och andra.

Att det pratas om detta är bra. Ibland kan någon yngre elev komma fram till mig och fråga "Är du gay?". Då förstår jag att det har pratats och att fler elever lyssnat på något som sagts. Jag brukar svara med att berätta om mig och min man och att vi varit ett par i 24 år.

Det finns säkert familjer där det inte pratas om sådana här frågor. Då är det ännu viktigare att det tas upp i skolan. Vi och alla toleranta och öppensinnade, har ett ansvar att föra fram kunskap och förståelse för att kunna fortsätta att utveckla ett bra samhälle för alla. Det arbetet måste alltid vara pågående.

Peter Gustafsson

Hagsätraskolans skolrestaurang serverar från eget tillagningskök näringsriktig, smakrik och vällagad lunch till alla elever och personal på skolan. Mellan kl. 06.30 - 08.00 serveras varje dag kostnadsfri frukost till våra elever. Genom att skapa en skolrestaurang med stark koppling till det pedagogiska, är vi på skolan övertygade om att bra vanor etableras bland eleverna. Vår målsättning är att måltiderna som serveras på Hagsätra- & Ormkärsskolan också skall agera som tillfällen att prova mat som kanske inte alltid serveras hemma. Hagsätraskolan lagar all mat från grunden. Nästintill 50% av råvarorna är ekologiska. Vi fokuserar på att servera näringsriktig, smakrik mat av god kvalitet.



Skolans rektor Mattias Wahlström och Peter Gustafsson



Konstnärlig utsmyckning i skolrestaurangen Dessa exempel är gjorda av elever i skolan



Kökschefen Chavee ansvarar för tillagning och alla varubeställningar

Varje dag serveras:

- * Kostnadsfri frukost
- * Två varmrätter, varav en vegetarisk
- * Varierad grönsaksbuffé

Skolrestaurangen serverar förutom näringsriktig lunch varje dag även Nobellunch och julbord.

Varje dag utspisas drygt 700 elever och lärare i matsalen och 180 portioner levereras till Ormkärsskolan.

Vår erfarna & välutbildade personal i köket planerar noggrant menyn för att matcha behov och önskemål hos barn i alla åldrar.

Rotfrukter och grönsaker väljs efter säsong och är basvaror i rätterna i syfte att tillgodose växande barns näringsbehov.

Vic Guedira
Administrativ chef



Mattias Wahlström
rektor
Hagsätra- och Ormkärsskolan

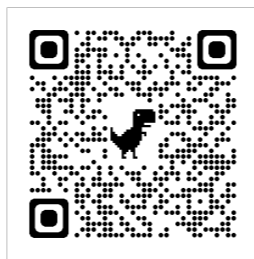




HAGSÄTRA TANDLÄKARNA

En handikappvänlig tandläkarmottagning
Med eget laboratorium mitt i
Hagsätra Centrum

**Vi följer Försäkringskassans rekommenderade prislista.
Jämför gärna våra priser! Vi tål att jämföras!**



Gratis konsultation för implantat till den som är helt tandlös



13990:-

Single implantat

39900:-

* Hel underkäken
med 4 implantat
med bro.

49900:-

* Hel överkäken
med 6 implantat.

69900:-

* Hel över och
underkäken.



* Gäller dig som är totalt tandlös samt att båda görs i samma period.

Vi utför: Allmän tandvård & Implantat

- * Akut behandling samma dag, 5 dagar i veckan
(Även nya patienter)
- * Lagning av protes medan du väntar
(Inom 3 timmar)
- * Tillverkning av valplast protes
(Inom 1-3 arbetsdagar)
- * Tillverkning av ny akrylprotes över eller underkäke
(Inom 1-2 veckor)
- * Laserbehandling för en del tandsjukdomar



BOKA TID 08- 627 00 00

Vi är ansluten till
Försäkringskassan

Hagsätra Tandläkarna
Hagsätra Torg 40 bv, 124 73 Bandhagen
E-mail: bokning@dentes.se webb: www.dentes.se



Lars "Lasse-Maja" Molin "Den byxlöse äfventyraren"

Lars "Lasse-Maja" född Larsson var son till skräddaren Lars Olsson och änkan Stina, född Olsdotter, som var av rik bergsmansläkt. Faderns sociala position höjdes genom giftet men innan Lars föddes kom familjen på obestånd. Från att ha betecknats som bergsman under äktenskapets första år, kallades fadern nu återigen skräddare. Lars föddes 5 oktober 1785 i torpet Nöden i byn Djupdalen i Ramsbergs socken i Västmanland.

Lasse-Majas kriminella karriär

I sin hembygd blev han ihågkommen för sitt skämtsamma lynne, oviljan att arbeta och sina stölder. Som sjutton-åring straffades han med spöstraff och lovade bättring. Från år 1809 kallade han sig Lars Molin och levde långa perioder som både man och kvinna. Manskläderna var mer bekväma att stjäla i, medan kvinnokläderna var ett sätt att lättare undkomma polisen och dessutom lätt att få arbete som bl a kammarjungfru, hushållerska och prostituerad.

Namnet Lasse-Maja kommer från en torparedotter Maja, som han hade en relation med och gömde sig hos. Han berättar:

En dag föll det mig in att taga på mig Majas kläder, hon kom just upp då jag tagit på mig dem. Ack! utropade hon, hvad du ser prägtig ut i fruntimmerskläder! Hon ropade på sina föräldrar att de skulle komma upp och se hur väl Lasse nu såg ut i hennes kläder.

Karlstens fästning

19 år gammal, kom han till Stockholm, där han påbörjade en stöldturné. Flera gånger greps han men lyckades oftast rymma. Efter att tillsammans med två kumpaner 1812, stulit kyrksilvret i Järfälla kyrka dömdes Lasse-Maja av Sollentuna häradsrätt i Barkarby tingshus i Järfälla socken till livstids fängelse. I handlingarna som stadfästes av Svea hovrätt står det:

"...ock skall Molin för alla överberörde brott i ena bot straffas med fyrtio par spö, tre slag av paret, undergå uppenbar kyrkoplukt en söndag uti Järfälla sockenkyrka och därefter försändas till fästning att därstädes i all sin livstid till arbete hållas".



På Karlstens fästning kom Lasse-Maja att bli en privilegierad fånge på grund av sin uppfinningsrikedom. Ryktet om honom spreds över landet och han såg till att det infördes turistresor till fästningen. I göteborgstidningarna annonserades det om att ta ångbåten till Marstrand och lyssna till den beryktade tjuven. Genom att sälja föremål och berätta historier mot betalning kunde han få in pengar eftersom fångarna tvingades att köpa maten.

Eftersom Lasse-Maja arbetat i kvinnoyrken hade han fått goda kokkunskaper. Detta kunde han utnyttja under sin tid på fästningen, som han under stora delar av sitt straff avtjänade som kock.

När kronprins Oskar besökte Marstrand 1835 fick Lasse-Maja komma ombord på hans båt för att berätta historier. Efter 26 år slapp han ur fängelset efter att ha blivit benådad av Karl XIV Johan 1838. Enligt sägnen berodde strafflindringen på att han imponerat på kungen med sin kokkonst.

De sista åren

Efter fängelsetiden reste Lasse-Maja omkring i Sverige och berättade om sitt liv. Däremellan bodde och arbetade han på sin egen gård utanför Arboga. Där dog han 1845 endst 59 år gammal, efter att ha varit svårt sjuk de sista åren. Han begravdes utanför Heliga Trefaldighetskyrkan i Arboga.

Frispråkig självbiografi

"Vad som lästes bland folket? Ja, det var mest Lasse-Majas självbiografi och bibeln", sa en äldre man i Torshälla som på 1930-talet intervjuades.

Självbiografen gavs ut första gången 1833. Andra upplagan sju år senare innehöll ett porträtt av Lasse-Maja. Det är få svenska texter före 1900-talet som beskriver hur det var att leva som både man och kvinna och det sägs vara den självbiografi som getts ut i flest upplagor genom tiderna. Lasse-Maja har troligtvis berättat historien för någon som sedan skrivit ner den. Själv kunde han, vad man tror, läsa men inte skriva.

Det är en mycket frispråkig självbiografi som skildrar kärleksrelationer med både män och kvinnor. De scener där Lasse-Maja ligger med kvinnor är tydliga och detaljerade medan scenerna med män skämtar med föreställningar om samkönat sex.

Sex mellan män var förbjudet i lag. När han arbetar på bordell som kvinna beskrivs en scen där en sexköpare "var på det högsta intagen och kysste, klappade och smekade mig på allt upptänkligt sätt". Därefter släckte jag ljuset och bytte plats med bordellets värdinna som slutförde affären.

Det gavs ut en stor mängd skillingtryck. Det första kom redan ett år efter självbiografins första utgåva, tryckt på billigt papper som sannolikt riktades till en bred läsekrets.

På 1800-talet förändras beskrivningen av självbiografen, sexscener städas upp och Lasse-Majas könsväxlingar beskrivs alltmer som en avvikelser.



Lasse-Maja turnerade som underhållare, iklädd kvinnokläder

Illustration från samtida skillingtryck

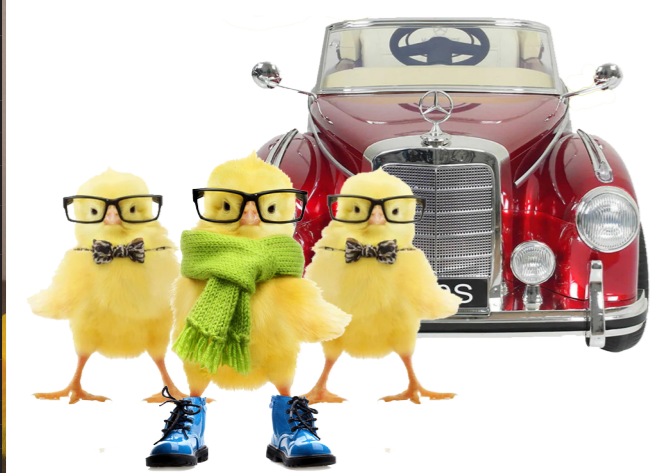
Text: Tommy Söderberg

Påskkrysset

Vinn Trisslotter



Plötsligt händer det! 

		GÖMS JU OFTA UN DAN PÅ LÄTT-HITTADE STÄLLEN	MER AN NOGA	FÖRFLYTTA SIG PLATT	MUMSAR GÄRNA GRÖPE	✓ MÅNGFALDIGA	MAG-KÄNSLA	CHARLESTON	RAGDOLL MED FAST ADRESS	KURRKO-SEKVEN S
		UPP-STÄLLNING				OSTADIG	PYSSLA			
		KRYDDIG SPIS				RIKTIG PUDDING SPÄCK				
		BÖRJAR TESTERNA FÖR MÅNGEN MAN I MOGEN ÅLDER		KATTLIV PLÅSTER-KÄK			KUTYM GAMMALT SKRÖCK			
		GÖR OTILLBÖRLIGA NÄRMANDEN								
		NÄSTA I VÄN-COUPER, KANADA	SMÄRTA		LÄNG I ITALIEN	MITT I FARTYG KVÄLLS-KVIST FÖR-ORD				SPRUTAR UT UPP-SLAG
HAR VÅL BRÄDA TIDER I HÖNS-HUSET FÖRE PÅSK	FÖRFÖGAR ÖVER	ÄGG-DEL	VÄXER RUNTOM STAMMEN	SKYLER ALLT I AFGHANISTAN	HELT OKÄND	MUSIK-ALISK UPP-MANING	MINDRE FLYTETYG	GUDLÖS-HET	MANUELL MEDICIN ELAKT	
								DEL-STRÄCKA		GEMÄL KISEL
MÄSTARE				OFJÄDRAD BOMMA						SOUV-ENIR
GÄR VID BRÄND					BURMA					
OSTADIGA						GANSKA ARG			MÄRR PLAST-FLASKA	ABSOLUT BUMS TID
ENERGI		CHEF MJUKT GRUS			NASSE-NÖS			SLÄR NÖD-STÄLLD		HOCKEY-PLAN INSEKTS-PERIOD
BAR BRUNT GER EFTER FÖR TRYCKET			HÖJER LYKTA BULTA					GAV HALS FRUKTREST		ANDE-FATTIG
VILDE						LÄKAR-BANA		PETER DEN STÖRE KOM FÖRST		KLAGA FÖRSVANN I ITALIEN
ARNE SOM KALLE				POLIS ÄR MORD-BRÄNDER				KORT VALUTA LA IN EN STÖT	LIVGARDET FRUGANS BRORSOR	SPIRA PIGGA
			LITET FÖRLED KRYDDIG PURE				JÖNSIGA			EFTER-MIDDAG
GER MENING		DÖTT LAND GJORDE KATTEN						ÄTTA BLOSSA UPP	SOL-GUD	HÄLLER TILL VID SILJAN
DYGD-LÄRA				FLODER & ÅR PARET				GRÖVRE		IFALL GRUPP-RUM
BADAR I RAMPLJUS					FÖRE ERICSSON FÖRR	NÄPEN		BETE INVALL-DITET	SÖTA HOVDAM	
DOMES-TICERAD			OMGER ÄLDRE SPEGEL					RES-STANS	BOLL-REKYL	
			FÖRLORADE KÄNSELN					AVSER NUMERÄR		STÄR FÖR ENERGI
KLAR GLOBE-TROTTER					SKÄDE-PLATSER			RING-TECKEN	BOK-RIDDARE	

SENIORFIKET

PLATSEN FÖR SOCIAL SAMVARO FÖR SENIORER 55+

Underhållning och Aktiviteter
 Mindre lunchalternativ, gott fika, mackor och kaffebröd
 Kilmogatan 1 B, ingång på baksidan av huset
 Vi håller öppet helgfria dagar, måndag, onsdag, fredag **OBS!** 11.00-14.00

Här kan du som "SENIOR" sitta ner, ta en fika och ungås med jämnåriga och likasinnade personer.
 Var med och påverka utbudet genom att göra din röst hörd
 Varmt välkommen!



Seniorträffen
 Vi på Seniortraffen.se planerar för en "Seniorträff" i slutet av april
 Inga tider är fastslagna innan Magazine går till tryck, så håll ögonen på "Anslagstavlor" och på "www.seniortraffen.se" eller ring Seniorfiket 0739 33 43 11 efter 5 april

Fredag 24 mars Kl 12.00-14.00
Roffe Larsson känd från Trio med Bumba
 Avgift 50:- inkl Kaffe o Bulle *Begränsat antal platser*

Ring och boka. Telefon: 0739 33 43 11



Initiativ från
 Ikano Bostad, Lokala Hyresgästföreningen Hagsätra, Seniortraffen.se, Capio Vårdcentral Hagsätra

Skickas till: Magazine V c/o Tommy Söderberg, Vintrosag 14 10 tr, 124 73 Bandhagen. Senast 31 Maj 2023
 Vinnarna kontaktas per telefon

- 1:a pris 4 Trisslotter
- 2:a pris 3 Trisslotter
- 3:e pris 2 Trisslotter
- 4:e-6:e pris 1 Trisslott

Namn:
 Adress:
 Tel:



Coronavirus eller pollenallergi?

Det kan vara svårt att veta om förkylningsbesvär beror på allergi eller virus

Har du varit allergisk tidigare och upplever irritation i till exempel näsa och ögon, känner du troligen igen just de symptomen. Då är du van att skilja på vad som är allergi och infektion. Är det första gången du upplever samma besvär kan det vara svårare.

Näsbesvär med snuva

Är du snuvig på grund av en förkylning/covid-19 är snuvan ofta slemmig medan den vid allergi är vattnig. Nästäppt kan du vara i båda fallen.

Hosta

Hosta har du sällan vid allergi men lite oftare vid förkylning. Bland patienter med covid-19 är hosta vanligt.

Nysningar

När du är allergisk kommer nysningarna ofta flera på en gång, kanske 5, 10 nysningar i rad, medan de vid förkylning eller annat virus kommer en eller två åt gången.

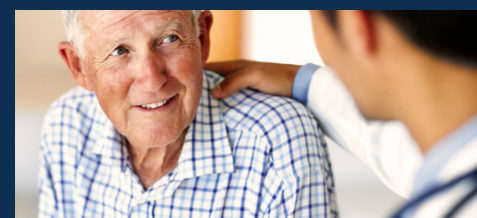
Kli i näsan och rinnande ögon

Klåda i näsan, rinnande ögon och besvär med att båda ögonen är irriterade är vanligt vid allergi men inte vid förkylning/covid-19.

Muskel- och ledvärk

Att ha ont i muskler och leder känner vi igen från kraftiga förkylningar och andra infektioner. Så även vid corona/covid-19. Värk är däremot ingenting som brukar förknippas med allergi.

Vårt utbud



Allergi
Asthma/KOL
Demens
Diabetes
Hemsjukvård
Hud

Högt blodtryck (Hypertoni)
Infektion
Inkontinens
Intyg
Livsstilsförändring

Provtagning
Psykisk ohälsa
Sår och stygn
Tobaksavvänjning
Vaccination
Äldre-mottagning

Feber och halsont

Feber saknas helt vid allergi men är ganska vanligt vid förkylning, covid-19 och andra infektioner. Samma sak gäller halsont.

Nedsatt lukt och smak

Att ha svårare att känna smaker och dofter är någonting man sett är vanligt hos coronapatienter. Detta kan även förekomma vid förkylning och andra infektioner men inte vid allergi.

Skillnaderna gäller alla typer av infektioner

Samma princip, det vill säga skillnaderna som beskrivs ovan, gäller alla luftvägsinfektioner orsakade av virus och bakterier. Oavsett om det handlar om förkylning, lufttröskatarr, lunginflammation eller covid-19, ska du agera med samma försiktighet för att undvika att smitta andra, just därför att det är svårt att veta vilken åkomma du drabbats av.

Viktigt att behandla sin allergi i virustider

För att må så bra som möjligt och inte låta de allergiska besvären hindra dig i onödan, är det viktigt att du behandlar din allergi. Förhoppningsvis blir du då av med symptomen och slipper fundera kring om du råkat ut för coronavirus, förkylning eller om din reaktion beror på allergi.

Det är också viktigt att vara fri från hosta och nysningar orsakade av allergi, eftersom de kan öka risken att du sprider smitta. Det kan ju vara så att du samtidigt har en tidig coronasmitta, som du kanske inte ens är medveten om ännu.

När ska jag söka vård?

Kontakta sjukvården om

- * du har fortsatt besvär trots receptfria läkemedel och apotekets rådgivning
- * du är osäker på om du har allergi eller infektion
- * du har allvarliga besvär som påverkar din andning och ditt allmäntillstånd



Vi på Capio Vårdcentral Hagsätra önskar er EN GLAD PÅSK och att ni får vara FRISKA

Susanne Söderhhielm Blid

Verksamhetschef



Handboll

Allt började med en krossad glasruta



Skolungdomsidrotten i Göteborg 1918. Foto: Scif bildarkiv

Sparkförbud

På Ordrups gymnasium i Köpenhamn var det tillåtet för pojkarna att spela fotboll på rasterna, vilket man gjorde på de flesta danska skolor vid den tiden. Men på höstterminen 1895 fick vaktmästaren kontakta glasmästaren ovanligt många gånger eftersom den hårda läderkulan till boll återigen sparkats iväg och krossat en fönsterruta.

Fotboll blev handboll

Rektorn ansåg sig tvungen att förbjuda fotboll på rasterna. Pojkarna bestämde sig då för att kasta bollen i stället, något som gymnastikläraren och sedermera överstelöjtnanten Holger Nilsen blev mer och mer intresserad. Han började skissa på ett regelsystem. Några år senare, 1898, var de första reglerna nertecknade och sporten spred sig över landet.

År 1904 spelades en handbollsmatch, med elva spelare i varje lag, på en gräsplan inför publik i Randers på Jylland.

Många fann sporten spännande och ännu fler ungdomar började utöva den nya sporten. Den var dock fortfarande i sin linda och först två år senare offentliggjordes ett regelverk där flera regler var hämtade från fotbollen.

Tuffare närspel

Handbollen spred sig snart till Tyskland där sporten utvecklades av bland andra Max Heiser och Carl Schelenz, som minskade bollens storlek men också tillät ett tuffare närspel.

Men än så länge spelade man utomhus och höll fast vid elva spelare i vardera lag.

Första matchen i Göteborg

Snart kom den nya sporten till Sverige. Första gången handboll spelades i vårt land var såvitt man vet, vid Nääs Slöjdseminarium vid Floda utanför Göteborg 1906.

För drygt 125 år sedan föddes handbollen av en ren slump i Köpenhamns norra stadsdelar.

Sporten blev snabbt så populär i många länder att det beslöts att den skulle bli en gren vid OS i Berlin 1936.

Finalen mellan Tyskland och Österrike avgjordes i ösregn inför 80 000 åskådare där hemmalaget tog guld med siffrorna 10-6. Sex dagar innan hade Tyskland utklassat USA med 29-1.

Utomhushandbollen fick sina internationella regler 1927 och innehandbollen 1934. Fyra år senare ändrades spelartalet till sju manalag, med sex utspelare och en målvakt.

År 1960 tappade utehandbollen i popularitet och det dröjde inte länge förrän handbollen blev enbart en inomhus-sport med en spelplan på 20 gånger 40 meter. Matchen bestod av två halvlek på vardera 30 minuter.

Många OS-medaljer

Sedan 1972 har handbollsspel varit en obligatorisk sport i de olympiska spelen för herrar och 1976 även för damer, där de nordiska länderna Sverige, Norge och Danmark genomgående har hållit sig med topplaceringar under lång tid.



Sedan svenska handbollslandslaget herrar tog EM-guld i Budapest råder handbollsfeber i Sverige. Elithandbollen är numera en ganska tuff sport. Handleds- och knäskador är tyvärr vanliga. Bollhastigheter vid skott på mål kan ligga på hastigheter runt 110-140 kilometer i timmen, så det gäller verkligen för målvakten att vara snabb i sitt agerande.



Gymnastikläraren Holger Nilsen
Foto: Okänd 1896 / P. Chr. Andersen & Vagn Hansen, Olympiaboken 1896-1948 (beskuren)

En hårdför sport

I antikens Rom lär det ha förekommit ett handbollsliknande spel. Man tror att spelet kallades urania eller harpastum. Namnen är grekiska och spelet utövades med en mindre hård boll men några spelregler eller vad det gick ut på har man inte lyckats utröna.

Vissa skrifter informerar dock om att det kan ha varit en rätt så hårdför sport.

Även publiken kunde ibland råka illa ut och bli skadade ifall de satt för nära spelplanen.

Bland annat omnämns en åskådare som fick sitt ena ben brutet under en match.

Text: Klas Henriksson

Nyheter från sportens värld



Armand Duplantis

Den fantastiska atleten Armand Duplantis har gjort det igen!

Vid en gala i Clermont-Ferrand Frankrike slog han återigen ett nytt världsrekord, denna gången blev det 6,22 m. Enligt många bedömare var det ett helt igenom fenomenalt hopp.

Så här uttryckte och analyserades hoppet av den förre svenske stavhopparen Al Hadji Jeng. -Aldrig någonsin har jag sett en stavhoppare gå in med sådan hastighet mot isättningsgropen och ribban. Den uppmätta hastigheten var 10,20 meter per sekund vilket är extremt i dessa sammanhang.



Det finns några hoppare som klarat 6 meter med en hastighet på 9,3 men andra topp-hoppare har maximalt haft 9,7-9,8 som bäst.

Den höga hastighet som "Mondo" kommer upp i gör det möjligt att använda hårdare stavar vilket kan ses som en av anledningarna till de fantastiska höjder han presterar.

Reds kommentar:

Enligt ögat så hade han ca 10-12 cm luft till ribban. Finns alltså anledning att tro att hoppet var uppemot 6,30. Kanske det ger mer att vänta framöver.

Spel - Tobak - Direkten i Hagsätra och Stuvsta

Tillgängligt för alla spel

Direkten



SVENSKA SPEL



Lokalen i Hagsätra är helt ombyggd!

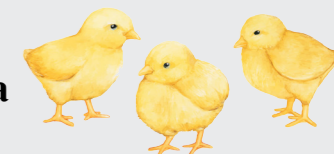
Stor vikt har lagts på att hanteringen av post och paket inte ska inverka menligt på övrigt utbud

En separat spelhörna finns för den som vill sitta ner och fylla i sina "vinstkuponger"

Vi har ett stort utbud av:

Tobak och Snus samt ett urval av bl a styck-godis, chips och dricka
Med förhoppning om ett långsiktigt gott samarbete

hälsar ägare och driftsansvarig Khaled Khalifa med personal alla en Glad Påsk



Hagsätra Högdalen Hökarängen

Alla ingredienser som ingår i recepten, finns att köpa i våra butiker

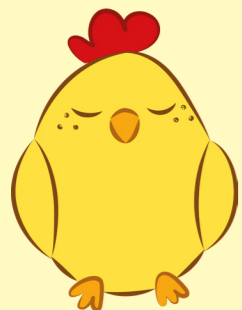
Kyckling med sparris och rostad vitlökskräm

Ingredienser

1 Hel kyckling
1 Hel vitlök
100 g Smör, rumsvarmt
1 dl Färsk basilika, hackad
1 dl Färsk persilja, hackad
2 tsk Salt
1 krm Svartpeppar
1 tsk Sambal oelek
1 kg Delikatesspotatis
250 g Färsk sparris
250 g Broccoli
2 dl Smetana
1 Citron, rivet skal

Gör så här

Sätt ugnen på 190°.
Skär kycklingen efter ryggen.
Lägg kycklingen med skinnsidan upp på en plåt med bakplåtspapper.
Blanda smör, ½ finhackad vitlök, hälften av örterna, sambal oelek och 1 tsk salt.
Fördela hälften av smöret innanför skinnen på kycklingen. Salta och peppra runt om.
Dela och lägg potatisarna runt kycklingen.
Klicka ut resten av smöret på potatisen.
Lägg den andra vitlökshalvan på plåten.
Tillaga i nedre delen av ugnen ca 70 min.
Skär broccolin i mindre bitar. Lägg sparris och broccoli på plåten. Ta ut vitlökshalvan.
Tillaga ytterligare ca 10 min tills grönsakerna har fått färg och kycklingen är färdig.
Tryck ut vitlökshalvan och mosa tillsammans med smetana och några matskedar sky från plåten. Smaka av med salt och peppar.
Strö resten av örterna och rivet citronskal på kycklingen och servera med potatis.



Laxpudding

Ingredienser

c:a 250 g rimmad lax i tunna skivor
c:a 700 g skalad potatis
1 gul lök
1 kruka dill
4 ägg
3 dl mjölk
1 dl vispgrädde
50 g smör
+ lite skirat smör till serveringen
Salt & Vitpeppar

Gör så här

Sätt ugnen på 150°
Koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten.
Häll av och låt svalna.
Skala och finhacka löken. Grovhacka dillen.
Vispa ihop ägg, mjölk, grädde, salt och peppar.
Skala potatisen och skär den i 1/2 cm tjocka skivor.
Smöra en ugnssäker form.
Varva potatis, lax, hackad lök och dill.
Understa och översta lagret ska vara potatis.
Häll över äggblandningen. Klicka över smör.
Tillaga i ugnen ca 1 timme.
Servera med skirat smör.



Sötpotatis med fetaost

Ingredienser

800 g Sötpotatis
2 msk olivolja
½ tsk salt
chilipulver anpassa mängd
150 g fetaost
skalet från 1 lime

Gör så här

Sätt ugnen på 200°
Ta fram en ugnsplåt med bakplåtspapper.
Skala och skiva potatisen i ca 1 cm tjocka skivor.
Lägg i en skål och blanda väl med olivoljan.
Lägg på plåten och strö över salt och chilipulver.
Tillaga i 20 min.
Ta ut plåten och sänk värmen till 175°.
Smula på fetaost över alla bitar.
Sätt tillbaka i ugnen i 10-15 min.
Zesta skalet från en lime och strösla över sötpotatisen.



Påskdessert

Ingredienser

Vit kladdkaka
150 g Smör
1 Citron
2 dl Strösocker
1½ dl Vetemjöl
2 tsk Vaniljsocker
2 Ägg

Topping

2 dl Vispgrädde
½ dl Färskost Naturell
1 tsk Vaniljsocker



Gör så här

Vit kladdkaka

Sätt ugnen på 175 grader. Skölj citronen, finriv/zesta skalet och pressa ur saften i en bunke. Smält smöret i en kastrull.
Häll ned i bunken tillsammans med citronjuice och zest.
Tillsätt socker, mjöl, vaniljsocker och ägg och blanda försiktigt så att alla ingredienser går ihop.
Häll smeten i en form klädd med smörpapper och grädda i mitten av ugnen i ca 20 min.
Låt kakan svalna och stansa sedan ut rundlar med t.ex ett litet glas.

Topping

Blanda alla ingredienserna med elvisp tills det är fluffigt och fast.
Klicka ut grädden på rundlarna. Toppa med godisäggen.

Sötpotatisen är inte lik andra knölar

Sötpotatis är en mycket gammal grönsak som man lätt kan tro är släkt med vår vanliga potatis.



Visst! det är också en rotknöl men är i själva verket en perenn ört, stjälkarna är dock ettåriga och växten lever vidare genom sina rotknölar och tillhör familjen vindeväxter. Den är som vanlig potatis, stärkelserik men den innehåller mer socker, fibrer, protein och en rad viktiga vitaminer.

För omkring 10 000 år sedan, i områden kring Peru och Bolivia, påstås sötpotatis ha odlats av urbefolkningen.

Sötpotatis (*Ipomoea batatas*) kan variera mycket, allt från stora kolosser på tre-fyra kilo till avlånga på 300 gram. Den är en vanlig odlad gröda i tropikerna, den behöver ett varmt och fuktigt klimat. Det finns sorter med vitt, orange och lila fruktkött.

Stora variationer

Att sötpotatisen spridits till Asien kan bero på spanjorerna, eftersom önationen Filippinerna i Stilla havet tidigt 1565 blev en spansk koloni.

Sötpotatis, ris och majs tillhör där vardagen och sötpotatis ingår också i speciella rätter till den traditionella allhelgonadagen.

I Sverige importeras sötpotatisen från bl a Spanien, USA och Sydamerika omkring december månad.

Vid lantbruksuniversitetet i Skåne började man 2014 att testodla olika sötpotatissorter för att hitta de lämpliga sorterna som passar vårt kalla klimat, vilket gett lovande resultat.

Enligt FN:s livsmedels- och jordbruksorganisations data 2014 över de 15 största sötpotatisproducenterna återfinns flera afrikanska länder men listan toppas av Kina med runt 72 miljoner ton per år.
I jämförelse med andra grödor är sötpotatis den sjunde mest odlade i världen.

Lite kurios

I länder där sötpotatisen är inhemsk används den också som medicinalväxt. Det påstås att den äger kramplösande egenskaper och ett avkok på skal och löv ska lindra klimakteriebesvär och mosad sötpotatis i en kompress lär hjälpa mot ledvärk.

Text: Angela Sjunnevik





Har du hört
den förut

Det var påsk. Barnen hade målat en massa ägg och lagt i en korg.
Tuppen råkade komma förbi och såg alla färgglada äggen, varpå han rusade iväg till djurparken och spöade upp påfågeln

Barnen i lågstadieskolan stod i lunchkön
Främst på bordet stod en skål med äpplen där en nunna hade satt en lapp med texten:
- Ta bara ETT äpple. Gud ser dig.
Lite längre bort, på ett annat bord fanns det en skål med chokladkakor.
Ett av barnen hade skrivit en lapp:
- Ta så många chokladkakor du vill.
Gud tittar på äpplena

Lille Pelle går gatan fram och är i sin egen lilla värld. Plötsligt trampar han på sitt eget skosnöre och dimper i backen. Arg och förbannad häver han ur sig en hel radda svordomar.
Tant Agda som har hört alltihopa ropar ner från balkongen strax ovanför:
- Men kära barn, vem har lärt dig att svära så?
- Lärt och lärt. Man är väl begåvad.

Fröken frågar Nisse hur många syskon han har.
- Elva, svarar pojken.
- Oj, då. Det måste vara dyrt för dina föräldrar.
- Nej då. Mamma och pappa gör dem själva.

Alla sa att Beethoven inte skulle kunna bli bra på musik då han var döv
men tror ni han lyssnade på det?

Om man har haft sex på Kebnekaise, har man då legat på svensktoppen?

Två änglar möttes på ett moln:
- Kom inte med den gamla lustigheten att du är från Ängelholm.
- Nej, jag är från Vingåker

Kan en elektriker vara sladdbarn?

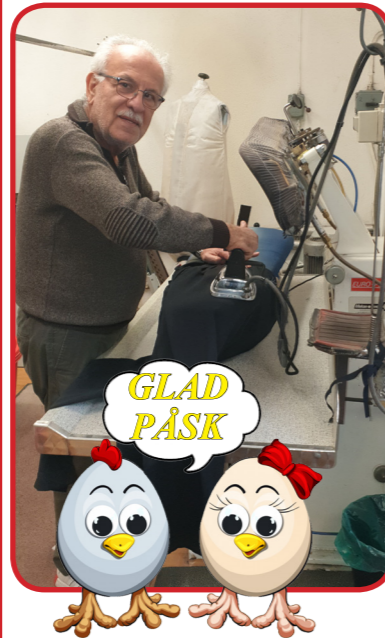
Bra Sagt

Alkohol kan vara människans värsta fiende, men Bibeln säger ju att man ska älska sin fiende
Frank Sinatra

Den som tycker det går för långsamt med husbygget ska inkvartera sig hos arkitekten
Jan de Mulder

Kemtvätt & Skrädderi Hagsätra

Hagsätra Torg 15 Tel: 647 91 25



KEMTVÄTT
20 %
vid inlämnande
av
denna kupong

**VI TAR EMOT
SKOR FÖR
REPARATION**



Skrädderi

Vi syr in/ut, lägger upp/ned
Byxor, Klänningar, Kavajer m.m.
Byten av blixtlås *även i* Skinnjackor

KemTvätt VitTvätt MattTvätt MockaTvätt

TIPSRUTAN

Spara el

Faktum är att flera mindre förändringar hjälper till att sänka elförbrukningen rejält

Några enkla tips

- * Släck lampan när du lämnar rummet.
- * Byt ut ljuskällan till ett mer energisnålt alternativ.
- * Sänk inomhustemperaturen en grad, det sparar 111 kwh per månad i det genomsnittliga hushållet.
- * Vattenkokaren är ett bra alternativ för att koka vatten, istället för i en kastrull på spisen.
- * Se till att ha rätt temperatur i din kyl +6° och din frys -18°. Frosta av en gång om året.
- * Kör inga halvfylla disk- eller tvättmaskiner.
- * Tätningslister som är slitna kan skapa drag. Byt till nya.
- * Koppla ur alla prylar som står i stand-by-läge och ständigt drar ström.



Insändare



Vad är en mormor?

En mormor är en dam som inte har några egna barn och därför tycker om andra människors flickor och pojkar.
Mormödrarna har inget att göra. Dom bara finns där. Om dom går ut och går med en, går dom långsamt förbi alla vackra löv och skalbaggar.
En mormor säger aldrig "Kom nån gång då" eller "Men skynda dig då"!
För det mesta är dom tjocka men inte för tjocka för att knyta ens skosnören.
Dom svarar på alla frågor som "Varför hatar hundar och katter varandra" eller "Varför är inte Gud gift?"
Alla skulle försöka ha en mormor, särskilt dom som inte har någon TV.

En skolflickas uppsats



Fylltratten

Svamphumor

Denna tämligen vanliga representant för familjen Dricksvampar, är inte giftig men heller inte särskilt aptitlig.

Fylltratten förekommer i hela landet, enstaka exemplar har t.o.m iakttagits på kalfjället.

Speciellt vanlig är den i storstäder, främst i parker men även i portgångar.
Färgen är blekt grå men äldre exemplar får en allt starkare skiftning i rött.

Man vet att den konsumerar stora mängder av olika vätskor men ingen frågar varför?

Vid riklig vätsketillgång blir "F" synnerligen yvig men får efterhand så tungt huvud att den inte kan hålla sig upprätt. Lukten är frän.
Bestånd av svensk "F" har på senare år inrapporterats från Mallorca och Kanarieöarna dit man trots att den spritts med flyg.
I Lilla Jerusalem Jönköping är den sedan 70 talet "Sporlöst" försvunnen.

Pizzasvamp

Två små grabbar diskuterar

- Men Johan! Vet du inte vad svampar är?
Det är ju sådant som växer överst på Pizzor!

Insänt av Gunilla Skoglund



HÖRT OCH HÄNT

"Skålmungen"

Pikanta historier, anekdoter och visor för glada gossar. Sändes franko mot 25 öre i frimärken. 2 ex. endast 40 öre. Aterförsäljare här kan pengars förtjenstas: 10 ex. 1 kr.; 20 ex. 1,80; 50 ex. 4 kr.; 100 ex. 7,50. Endast mot förskottslivid.

H. HANSSON, Olskroken.



Skägg-balsam.

För skäggväxtens framkallande och förstärkande finnes den mest tillförlitliga sort å 3 kr. 50 öre och 2 kr. 50 öre pr sats endast hos

Fru OTTILIA STRÅLE

Parfymhandeln, 6 Drottninggatan 6.

Obs. Sändes till landsorten mot efterkrav.

En av världens starkaste chili "Caroline Reaper" odlar jag på balkongen. Kan bli en rysare.



Insänt av Benny Wiklander

Rätt lösning "Julkrysset"



Bästa knepen med ättika

för att få din tvätt precis som du vill ha den, ren, mjuk och utan odör

Tvätt är inget man kommer undan i livet med men det behöver inte vara dyrt och krångligt att få tvätten skinande ren. Den hemliga ingrediensen att komma ihåg när man tvättar är faktiskt något så oväntat som ättika.

Tar bort dålig lukt

Det kan vara svårt att tro när ättika också luktar illa i sig men är faktiskt din bästa vän när det kommer till att få bort odörer från dina kläder. Parfymade tvättmedel kan orsaka hudirritationer och utslag, så många människor föredrar oparfymade tvättmedel. Ättika är det bästa alternativet för att få bort bl a mögeldoft från exempelvis dina handdukar. Tillsätt två koppar ättika i ditt vanliga tvättprogram.

Tar bort fläckar

Ättika är inte bara bra mot dålig lukt det funkar bra för att ta bort fläckar också. Spreja koncentrerad ättika på fläcken och låt det dra i 15 min innan du tvättar. Vid mer envisa fläckar kan det vara värt att prova att blanda en matsked bakpulver med vinäger som du sedan applicerar på fläcken.

Ett naturligt sköljmedel

Sköljmedel är inte bra för naturen men många vill ändå använda det för att få mjuka kläder. Här fungerar ättika som ett naturligt sköljmedel. Håll ättika i sköljmedelsluckan eller tillsätt innan sista sköljningen av tvätten.

Kan bleka kläder

Ättika ljusar upp och bleker utan kemikalier. Använd det i din vanliga vittvätt genom att tillsätta en halv kopp ättika i tvättprogrammet. Vill du få bort till exempel deodorantfläckar från vita kläder så lägg kläderna i varmt vatten med två koppar ättika över natten och tvätta dagen efter.

Red. Källa: Tiphero



Ättika används bl a för att ta bort kalkavlagringar t ex i diskmaskinen, kaffebryggaren och vattenkokaren.

Ättiksyra är mycket stark och har en konserverande effekt. Den håller bakterier och mögel borta från olika inläggningar och användes flitigt av husmödrarna innan frysen fanns i hemmen.

Vinägern är inte lika skarp som ättikan och är därför mer lämplig i salladsdressing, ättikan passar däremot bättre för att t ex lägga in gurka.



HAGSÄTRA MOBITEK NYCKELSERVICE, DATA & MOBILSERVICE



Mobile Technology



Nyckelservice



**Kopiering av:
Nycklar, Brickor (Blip) och
Bilnycklar (även med startspärr)**

***Vi säljer Hänglås, även med kod
Tilhållarlås, Cylinderlås m.m.***

Snabb service med Garanti

Hagsätra Torg 16 Tel: 076 956 6633

070 025 9955

073 998 3930

www.heliomaz@hotmail.com

T Hagsätra * Buss 143 från Älvsjö/Högdalen * Fri parkering 2 tim

Öppet:

Måndag - Fredag 10.00 - 18.00

Lördag 10.00 - 15.00

Lunchstängt 13.00 - 14.00

Vårens Skönheter

Påskgrupper

Påskliljor

Påskliljor i kruka

Tête à Tête

Tulpaner

Krokus i kruka

ARRANGEMANG • KRANSAR • BUKETTER

Vi levererar inom hela Storstockholm

Hagis Blommor

Hagsätra Torg 14 • 08-647 16 14

ANNONSERÄ I MAGAZINE V



**Vi når
ut till
boende i
Söderort!**

Dels med den tryckta tidningen men även via flera kanaler på nätet

Magazine V har funnits sedan 2004 och vi arbetar med att sprida information om goda, roliga, praktiska, informativa ting och verksamheter i vårt samhälle

För mer information maila till tommy.soderberg@gmail.com
alternativt ring 0738 74 04 67