

Grängsjö Bladet

Grängsjö Byalags informationsblad

Redaktion: *Sven Erik Nordin*

Ola Wahlman

Jagrid Berglund

Nr 83

Årgång 8 Maj 2017

www.grangsjo.se



Omslagsbilden

Tisdagen den 17 maj 2016 togs bilden på de knappt utslagna liljekonvaljerna hemma i Västergrängsjö, intill ”vedbacken”. När dessa rader skrivs yr snön utanför redaktionsfönstret, och det är svårt att tro att vi skall få se några liljekonvaljer om tre veckor. Trots den globala uppvärmningen har vi upplevt en kallare vår än på länge. Men när det lossnar och värmen kommer, så brukar det kunna gå med rekordfart. Och snön som just faller är förstås ett välkommet tillskott av fukt i de oerhört torra markerna.

Däremot ställer kylan och snön till det för våra flyttfåglar. Lyckligtvis hade vi inte tagit in fågelbordet - och vi hade solrosfrön kvar. Det blev våldsamt slagsmål på matplatsen - både på själva fågelbordet och på marken under! Jag har aldrig tidigare i mitt liv sett så många berg- och bofinkar på samma begränsade yta! Försök räkna på bilden här nedan hur många de är! Ändå finns det lika många utspridda på gräsmattan utanför bild! /SE



Den lille grå gubben

Våren kom av sig. Snön vräkte ner, och det var ett par minusgrader. Flera dagar i följd hade jag fått fylla på solrosfrön på fågelbordet, eftersom det var fullständig dammsuget varje morgon av hungriga flygande matgäster. Sannolikt första gången detta hänt i slutet av april...

Denna morgon var marken under fågelbordet närmast täckt av en hel svärm bofinkar och bergfinkar, samt några domherrar och ett par grönsiskor (se bild på sidan 2). En ensam rödhake syntes också i utkanten av flocken. Jag gav mig inte ens tid att äta frukost, utan gick direkt ut och hämtade mer fågelfrön. När jag närmade mig fågelflocken, flög de alla upp samtidigt. Det blev ett intensivt surrande av vingar. Några av fåglarna slog sig ner i den närmaste syrenbusken, medan några flög och satte sig i tallarna något tiotal meter bort.

Jag fortsatte till förrådet och hämtade fröna med den vanliga gula plastspannen. När jag var på väg ut genom dörren kände jag mig plötsligt iakttagen, och när jag vände mig om, så upptäckte jag en välkänd grå figur. Ålderdomliga vadmalkläder som vanligt och den grå luvan nerdragen ända mot det yviga skägget...

- Jasså, du höll på å mater spôrvan än... Jo, mä dehär være sô behöver dôm nog lite extra...

Som vanligt var jag helt oförberedd på mötet och höll nästan på att snubbla och tappa spannen med fågelfrön i häpenheten. Trots att jag nu träffat gubben så många gånger att han verkligen börjar kännas som en gammal bekant, så är det alltid lika oväntat och litet överkligt att möta honom varje gång. Och han dyker på något sätt bara upp ur tomma intet...

- Jo, dom har tömt fågelbordet varje dag nu nästan en hel vecka. Det är väl det kyliga vädret som gör det. Dom som annars lever av insekter och småkryp har väl inte haft något att äta, så då får dom bli vegetarianer nu en period, svarade jag.
- J, dôm har fare illa nu ett tag, dôm här småen... Tranen o svanen klare säg bätter dôm. Dôm kan leve på hulle e tag dôm. Fast dôm behövrer förstås ät öpp säg lite för å kunne flyge nôröver dit dôm ska fare... Hä ä föl däfför dôm ha vôrte kvar så länge på täckten hännikring nu.

Gubben rynkade pannan och såg riktigt bekymrad ut – som om han var allvarligt bekymrad över tranor och svanar som haft det svårt att ”tanka” inför sin fortsatta flygtur norröver. Men så vände han sig mot mig, och ett leende lyste fram bakom skägget.

- Men nog kôm varman i år å. Sô snart kan dôm fare dôm å... Annars kan dôm föl stanne å fö öpp ongan hânne hos ôss...

Nu såg gubben mer ut som vanligt igen, med det varma leendet och glimten i ögat. Han har ju tidigare sagt att han bor ”i skogen”, och nog verkar han bry sig

om det vilda – ja både vilda och tama djur för resten. Ibland har han ju pratat om att han ser till kreaturen i gårdarna här omkring. Numera består de ju inte så mycket av mjölkkor som förr i tiden, då det fanns några kor i nästan varje gård. I stället har det väl tillkommit ett antal hästar. Det här har ju också inneburit att vi inte längre i så hög grad lever på egenproducerad mat, utan hämtar industriproducerad föda i affären – vilket också fått konsekvenser för vår hälsa. Men det känns inte riktigt naturligt att prata med gubben om sådant. Fast han har förstås tidigare förvånat mig med sina kunskaper, så kanske förstår han mer om detta än jag tror, tänkte jag. Det skulle visa sig att jag hade rätt! (Forts. kanske följer)/SE

Påskbuffé

Onsdagen den 12 april byttes det traditionella onsdagsfikat på kapellet ut mot en rejäl påskbuffé med alla tillbehör. Hela 28 gäster slog sig ner vid de dukade borden i stora salen och lät sig väl smaka. Det var ägg och lax och sill och strömming och rörost och allehanda läckerheter, som vilken restaurang som helst skulle ha haft all heder av. Det var nog heller ingen som lämnade borden utan att vara rejält mätt.

Som vanligt en trivsamt och gemytlig tillställning, där nuvarande och f.d. bybor kunde träffas utan några märkvärdigheter. Naturliga mötesplatser för



människor skall vi vara rädda om - och kapellet är en sådan plats. En stor eloge som vanligt till damerna i köket som skötte servicen, och övriga som bidragit till allt det goda!

Personligen var jag fullkomligt hänförd av rörosten. Det var som att förflytta sig till sin barndom. Precis samma fantastiska rörost!/SE



Omkring 1950 var utbudet av nöjesaktiviteter i Grängsjö inte så imponerande. TV fanns inte, och datorer eller mobiltelefoner var inte ens påtänkta. Idrott och fysiska övningar var i stället frekvent förekommande, och fantasin var det inte något fel på. Här ser vi Thure Eriksson ("Böl-Thure") på bilden. Det kanske ser ut som om han flyger, men riktigt så avancerat var det inte. Däremot var det en övning som krävde balanssinne och viss akrobatisk förmåga. Han går på lina! Men eftersom linan är svår att urskilja, så har den klåfingrige redaktören lagt in en linje, där linan finns./SE



PIMPELTÄVLING

Årets pimpeltävling på Gränsesjön ägde rum lördagen den 1 april. Aktiva med pimpelpö var 21 fiskare, och därutöver fanns 10 åskådare, som åt korb och fikade. Isen var fortfarande tjock och stabil, trots värme och kraftig vind dagarna innan. Dock var inte vädret under själva fisket helt idealiskt, utan en smula grått. Trots att bara drygt en tredjedel av deltagarna fick fisk, åtta deltagare, så var stämningen god.

Vinnare blev **Per Tenne** med imponerande 879 g fisk. På andra plats kom bekanta **Ann-Brith Carlén**, som alltid placerar sig i toppen i dessa sammanhang. Hon drog upp 474 g. **Thomas Lundin** kom på tredje plats med 463 g.

Tack vare frikostiga sponsorer kunde alla deltagande få priser, som i vanlig ordning lottades ut. De som bidragit till prisbordet var:

Ilsbo Tools, Jonotech Maskinservice, Gnarps Trä, Lepro Bygg, Hydrosand, Swedol, Hudiksvall, Delsbo Candle.

Byalaget tackar sponsorerna - och **Håkan Andersson**, som ansvarade för arrangemanget - och även tog bilden här ovan!

Leif GW Persson och LCHF

Kändisskap går före kunskap. Den minst sagt kände kriminologiprofessorn, författaren och TV-profilen Leif GW Persson har som bekant under åtskilliga år varit kraftigt överviktig – och lidit av en del av de följsjukdomar som hör samman med detta tillstånd. Han har uppenbarligen också - liksom de flesta - tidigare gått på den etablerade myten om den feta matens farlighet och ätit mycket kolhydrater i form av potatis, ris, pasta och bröd. Detta är förfärande nog också den kost Livsmedelsverket (och de flesta dietister) under ett halvsekel rekommenderat oss att äta. Till och med överviktiga och diabetiker har fått sådana kostråd!

Redan 2008 började läkaren Annika Dahlqvist uppmana sina patienter att i stället äta mycket naturligt fett. Det ledde till att de överviktiga gick ner i vikt och diabetikerna behövde mindre insulin – i vissa fall kunde slänga sina insulin-sprutor. Hon hånades som ”fettdoktorn” och blev i stort sett idiotförklarad av det medicinska etablissemangen. Ett par ambitiösa och okunniga dietister anmälde henne – för att hennes metoder skulle vara ”emot vetenskap och beprövad erfarenhet”. Socialstyrelsen gjorde då en omfattande utredning – och tvingades den 16 januari 2008 erkänna, att Annika Dahlqvist var helt rätt ute.

I sitt yttrande skriver man: ***Socialstyrelsen ansluter sig till professor Bernes yttrande och bedömer att dr. Dahlqvists rekommendationer av ”låg-kolhydratkost” till patienter med övervikt och patienter med diabetes typ 2 idag kan anses vara i överensstämmelse med vetenskap och beprövad erfarenhet.***

Detta har Livsmedelsverket sedan högaktningsfullt avstått från att beakta i sina kostråd – och fortsatt rekommendera en fettsnål kost, rik på kolhydrater. Så har också de flesta läkare och dietister. Detta trots att numera tusentals människor har fått dramatiskt förhöjd livskvalitet genom att följa råden om mer fett och mindre kolhydrater.

Men när nu en person som inte har några som helst kunskaper om kost och nutrition (fast en del annan intressant kompetens) börjar följa Annika Dahlqvists ursprungliga kostråd – och på kort tid gått ner mycket i vikt – så kanske fler vågar pröva. Resultatet för folkhälsan skulle bli mycket positiv, och sjukvården skulle kunna spara miljarder. Överkonsumtion av kolhydrater (främst socker) är en kraftigt bidragande orsak till en mängd kroniska sjukdomstillstånd och bidrar till att sjukvården numera närmast är på väg att haverera! Möjligen kommer nu Leif GW Persson att bli betraktad som den som introducerade LCHF – medan Annika Dahlqvist glöms bort (hos allmänheten; bland dem som kan något om kost är hon ju sedan länge en portalfigur)./SE

Från månadmötet den 8 maj

Genomförda aktiviteter

Pimpeltävling på Gränsesjön. Bild och resultat på sidan 6. **Påskbuffé** den 12 april. Se sidan 4. En hel del uthyrningar av våra lokaler under april. **Svenska Kyrkan anordnade traditionell gudstjänst** annandag påsk med kyrkkaffe efteråt. **Städning längs vägen** ”mellan broarna” den 18 april - med fika på kapellet efteråt som vanligt. I samband med fiket fick trojänarna **Ellen, Inga-Greta och Ann-Kristin** synnerligen välförtjänt ta emot ett presentkort som gav dem tillgång till en middag på restaurangen i Mellanfjärden! Vi är dem alla stort tack skyldiga för deras insatser under hela året! Vid alla aktiviteter där någon form av förtäring ingår är de ousärliga - liksom även i andra avseenden. Tack flickor!

Klippning av häcken vid kapellet den 27 april. Det bortklippta transporterades till brasan på nersidan vägen inför Valborg. **På valborgsmässoaftonen** brasa med vanliga aktiviteter - musik o sång, lotterier, förtäring och fyrverkeri. Ett stort tack till Urban och medhjälpare för arrangemanget, som samlade drygt 90 personer! Tack förstås också till fam. Jonsäll, som i vanlig ordning stod för vårsångerna!

Kommande aktiviteter

Onsdag den 10/5 har vi vårens sista ”Öppet hus” på kapellet. Det fanns planer på att denna aktivitet skulle genomföras i och vid vår stuga på Rödkullsvallen - men vädrets makter tycks vilja annorlunda, så utflykten till stugan får skjutas på framtiden.

Från och med tisdag den 16/5 börjar **arbetskvällarna - kl. 18.00 - 20.00** med fika i kapellet efteråt. De första två tisdagarna får väl användas framför allt till att iordningställa både ute och inne till **det stora evenemanget den 25/5 (Kristi Himmelsfärdsdag) - Kakbuffén**, med en kaksort för varje bokstav i alfabetet. För 80 kr (halva priset för barn) får man stoppa i sig så många kakor man orkar...

Gökotta/-afton blir sannolikt den 27 eller 28 maj. Håll utkik efter meddelande på våra anslagstavlor!

I år har Grängsjö Byalag varit registrerat som ”juridisk person” i 25 år. Detta **kvartssekkeljubileum** måste förstås högtidlighållas på något sätt. Alla möjligheter till glädje och fest skall självklart också tillvaratas. Själva huvudanledningen till att byalaget finns är ju att trivseln i Grängsjö med omnejd skall öka, att det skall bli roligare att bo här. Något kommer att hända i sommar. Fritt fram för idéer i detta sammanhang! Idéer om aktiviteter över huvud taget är förstås också välkomna. Du som har tankar om detta, hör gärna av dig till någon i styrelsen!

Måndag den 5 juni kl. 19.00 blir nästa månadmöte.