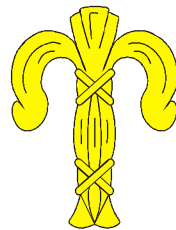




Anhammar Bladet



Nummer 3 1999

Tidningsredaktionen i slaktboden.

Upplaga 11 ex.

H E N N I N G M U R A R L Ä G E R S P I S M E D H E L A K R O P P E N



INNEHÅLL:

Väderprognos sid 16
Florpanns sidor 14-15

Recept sid 3
Vem äter var sid 4

Mat sid 16
Doktorn har ordet sid 5

ÅNHAMMARS STÖRSTA TIDNING!!!

LEDARE

Eller annan tankevärd text.
Från diverse skribenter.
Skriv något viktigt själv.

Nu har det gått ett par dagar och bygget av era patrullbyar närmar sig sitt slut. Det är ett styvt arbete att iordningställa en patrullby men väl värt besväret när man är klar. Tänk så bekvämt att ha en spis att laga mat på, ett matsalsbord att äta vid och en kokgrop med några stockar kring som man kan sitta och ha trevligt vid på kvällen framför elden. Ni skall veta det att det här med lägerbyggnation har en stark och lång tradition i vår kår. Det är inte alla kårer som bygger lika mycket och lika bra som vi, så se till att föra era kunskaper vidare under kommande läger!

Det vanliga lägerlivet har börjat ta vid, morgonbad, uppställningar, lämna mjölkbacken vid intendenturen för att sedan hämta den igen full med mat. Glöm inte att se till att maten ni får ut förvaras så svalt det går, när det står framme så undvik att ställa den i solen.

C. psc - Johan



RECEPT



Pytt i panna

4 port.	Ingrediens
10,0 st	Kokt potatis
200,0 g	Korv fett 11%
3,0 msk	Margarin
3,0 st	Lök
0,0 smak	Salt
0,0 smak	Vitpeppar

Förberedelser:

Skala och hacka löken. Tärna den kokta potatisen. Skär kött eller korv i tärningar

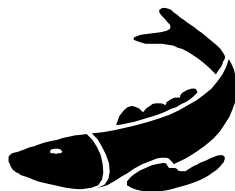
Beskrivning:

Bryn fettet i stekpanna och stek löken på svag värme. Slå i den tärnade potatisen.

Lägg i kött och korv och blanda med löken och potatisen. Öka värmen och låt alltsammans steka några minuter. Rör om då och då. Smaka av med salt och peppar.

Fiskpinnar med remouladsås 4 port.

0,8 kg	Potatis		
0,5 kg	Torsk	1,5 dl	Gräddfil fett 12%
1,0 st	Ägg	1,0 msk	Kapris
1,0 dl	Ströbröd vete	2,0 msk	Ättikgurka
50,0 g	Margarin	1,0 msk	Persilja
1,0 dl	Majonnäs		



Förberedelser:

Rensa potatisen från jord och sand, täck nästan med vatten, lägg i en matsked salt.

Fisken kan även dubbelpaneras lite jobigare men godare. Skär fisken i lagom bitar.

Torka av fisken. Salta fiskbitarna. Vänd fisken i mjöl. Doppa den i uppvispat ägg och vänd den i ströbröd.

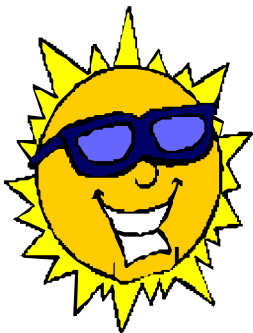
Beskrivning:

Koka potatisen (ca 20 minuter). Skär fisken i lagom bitar. Torka av fisken. Salta och doppa den i uppvispat ägg och vänd den i ströbröd. Bryn fettet, lägg i fisken och stek den på båda sidorna över svag värme. Ca 4 min på varje sida.

REMOULADSÅS

Rör majonnäs och blanda ner gräddfilen. Tillsätt hackad kapris, hackad ättikgurka, hackad persilja, dragon och körvel. Smaka av med salt och peppar.

Vem äter var?



Idag äter ledarna i patrullerna enligt följande.

Falken: Minka, Konstantin, Wennberg

Räven: Niclas H, R:et

Havsörnen: Céline, Anna, Gabriella

Tornfalken: Nicklas H, Hultis, Limpan

Örnen: Johan, Li

Imorgon äter ledarna i patrullerna enligt följande.

Falken: Johan, Niklas H, Florpan,

Räven: Li, Céline, Söder,

Havsörnen: Gabriella, Konstantin, R:et,

Tornfalken: Hultis, Wennberg, Limpan,



OM SKAVSÅR ELLER VARFÖR GÅR DET SÅ SAKTA?



Doktorn har ordet.

Skavsår brukar vara ett stort problem som de flesta känner till och har upplevt. Vanligast är problem med skoskavsår men även andra ställen kan vålla problem. Problemen är dock lätta att undvika genom förebyggande åtgärder, men har man redan fått skavsåret bör man behandla detta på bästa sätt för att undvika smärta och ytterligare skavsår.

Skavsår uppstår då huden utsätts för mekanisk friktion, vilket resulterar i att hudlagren slits sönder, området smärtar, rodnar och blir varmt. Blåsor i överhuden är också vanligt. Djupare sår kan gå igenom underhuden samt i extremfall även underliggande bindväv och muskulatur. Vid vanligare skavsår som uppstår vid vandringar är endast översta hudlagret skadat.

Innan vandringen ska fötterna vara rena, hudförtjockningar ska vara nedfilade och naglar ska vara klippta. Det bästa sättet att undvika skavsår är att man redan innan vandringen tejpar fötterna med till exempel leukoplast eller elastoplast. Helst bör man tejpa två lager och undvika veckbildning. Problem uppstår oftast vid häl, vid tår och under trampdynorna. Hälen ska tejpas från en decimeter upp på underbenets baksida till mitten på fotens undersida, med foten sträckt uppåt. Sedan ska man ha två lager strumpor alternativt sockor. Under vandringen ska skorna tas av vid varje paus för att torka strumpor och fötter. Man får lättare skavsår om fötterna är blöta. Talk kan även användas, men det kräver upprepad behandling.

Om man nu redan har fått problem men skavsår gäller det att hindra förvärring av såret, att nya sår uppstår, samt att lindra smärtan. Detta görs genom att tejpa. Öppna sår kan övertäckas med en bit kompress innan tejping. Om man fått blåsor ska dessa tömmas på vätskan, vilket görs genom ett snitt i kanten på blåsan. För att förhindra att blåsan fylls ytterligare med vätska, kan ett dränage sättas bestående av en tråd genom blåsan. Det kan dock vara svårt att få detta att fungera effektivt, så det enklaste är att tömma blåsan med ytterligare snitt.

Det svåraste att åtgärda är smärtan. Det enda som kan fungera är rejäl tejping samt byte av skor.

Distributionslista:

2 ex till Ånhammar gods, 1 ex per patrull, 1 ex till senior, 1 ex till intendentur, 1 ex till stockringen, samt 1 ex till kamelen.

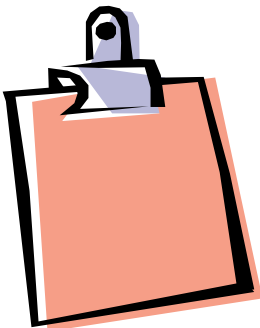
Första morgoninspektionen och massor av saker måste hinnas fixas innan



Va! Är det inspektion snart.
Kommer inte första i



Jag tror tältet står snett.
Lugn bara, jag flyttar det!



Disk ÄR kul!



Snygg trave, eller hur.



Allt skall ner i ryggsäcken.
Varför är dom inte större!



Nu är det hets!



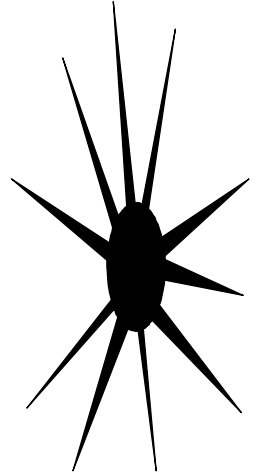
Sista finputsens på
slaskgropen bara!



Äntligen klara till sist!!!

Första seniormorgonen och inga saker måste hinnas fixas Här gäller slö, slapp och lat Bilder tagna 0900

Vissa sover även som vakna!



Vissa är INTE söta
när dom sover.



Ett klart fall av sovsäckseparationsångest.



Vissa är mera **hurtiga**

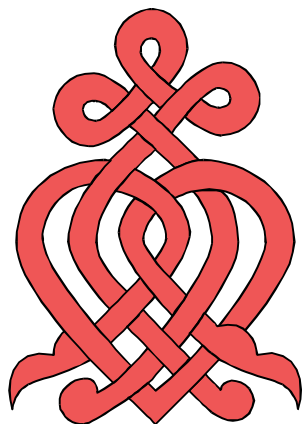
Om jag gömmer mig så slipper jag gå upp



Lite bilder från bygget



VI SKALL TILL KINA!





**SPIS I
BYGGSATS
KOMMER
DEN FRÅN
TIDIGARE
ÅR?**



Se på eller jobba
Det är frågan det.

Årets bad bild eller hur!



Fråga KLAS

Eller våga fråga KLAS



Hej KLAS !

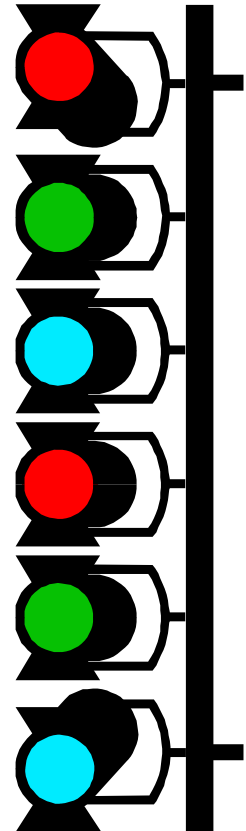
Jag har ett problem som jag vill ha hjälp med . Det är så att ända sedan jag åkte hemifrån på måndag morgon så har jag ingen kontakt med omvärlden . Hur ska jag kunna få reda på vad som händer utanför lägreets murar ?

/ Bobby !

Svar : Hejsan Bobby !

Jag vet precis vad du kan göra. Gå till ledarbyn och fråga om en tidning, annars så har jag hört det ryktas om att Cattis har en radio med P3 på. Där får du reda på allt som händer på nyhets fronten.

Hoppas att du lyckas få fram den information du vill ha.



Har Du eller din vän ett problem fråga KLAS
INGA frågor är för konstiga .
Om man inte frågar Så får man inga svar

Florpanns nästan egna sidor



Oj oj oj ! ännu en dag på Ånhammar. I dag kom Anders, det tyckte jag var lite kul för nu finns det ännu en senior jag kan umgås med. Jag har redan lastat honom med mina klagomål. Dessa är att jag tycker att om nu seniorerna bygger matsalsbord, beredningsbord och eldningsgrop så kan de lika gärna bygga en spis. Men NEJ! inte seniorerna de bär ner maten från köket och det tar en stund. Varför ska de göra det så jobbigt för sig? Men jag hoppas att jag snart kommer att förstå. Ryktena har bara flödat in till Red om att det skulle vara jag och Tom som skulle vara ett av paren. Men INTE, det är två andra. Men det ena paret har redan fått problem, det finns en annan man. Nu får ni bara ta och gissa vilka de två nya seniorparen är

och det kommer att utdelas PRISER !!! Jag hoppas att ni vill medverka...

Min dag har för övrigt varit helt OK! En massa skugga och bad det rekommenderar jag till alla som vill vara som jag, men detta får ni bara göra när ni har fritid eller åkt hem. Det ryktas också om att det e något på G mellan Mathilda och Erik L. Men mer om detta får ni reda på i morron när jag pratat vidare med min jättesäkra källa. Jag undrar fall Taj har gått i pension, orkar han inte med att jaga brudar eller har han stadgat sig med en riktig pingla? Jag vill veta mer om vad som händer i Taj's liv! Havsörnen har redan patrullintriger efter endast 2 dagar. Vad som händer är sexuella trakasserier, men det är inte killarna som trakasserar utan det är tjejerna som tar ut elakheter på killarna. Jag lider med er killar, speciellt Fredrik. Jag menar så

k-t kan väl Fredrik inte vara?

Jag vill tacka Råven för jättegod mat hela dagen ut.

Hoppas att onsdagen blir lyckad för er alla. Det





Anders har kommit ut till oss
för att bara varaAnders !

Det ryktas att Carolinas föråd börjar sina.
Hon sägs ha lagt tunga beställningar till besöksdagen.

Både godis & chips...

Oj oj oj vad många hål det blir.



Seniorer är inte bara lata dem är oxå FULA! Se här på Michell, mfl.

Dagens namnsdag:

Ingen kalender i år heller!!!

Vädret



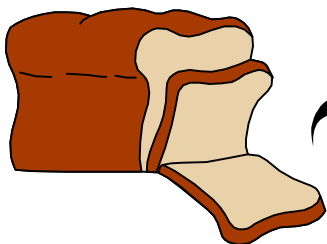
Hört på Ånhammar

Insändare!
Fredrik är översexuell, han är som
en häst och brunstig som en älg.
/Lina och Sassa HÖ

Rita gärna bilder så kommer de
också in.

Preliminär prislista:

CD-Rom 100:-
Å-B 1-12 50:-
Å-B 7-12 30:-
Å-B 7-10 20:-
1-12 psc, 7-12 jsc
7-10 msc
Ånhammar 99 CDR
alla bilder + Å-B 1-? i
.PUB format.



Nattens lägsta temp 16,4° C

Relativ luftfuktighet 54%

Månljuset strålar med 3 Lux

Vindhastighet 0,6m/s

Nederbörd 0

Prognos: Det kommer regn dock ej

idag utan i morgon, mest sol ca 27°

Celsius i skuggan.

Lagom badvattentemperatur.

Onsdag 1999-08-04

Prognos för Ånhammar

Svag vind. Uppsprickande molnighet

klarare framåt dagen. Som högst

c:a 27 grader varmt i eftermiddag.

Ånhammars lägerområde

tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag
SOL	VXL	regn	Regn	sol
27°	27°	24°	13°	17

Maträtter, måndag:

Frukost: Gröt, bröd och pålägg.

Lunch: Pytt i panna

Middag: Stekt fisk med
remouladsås