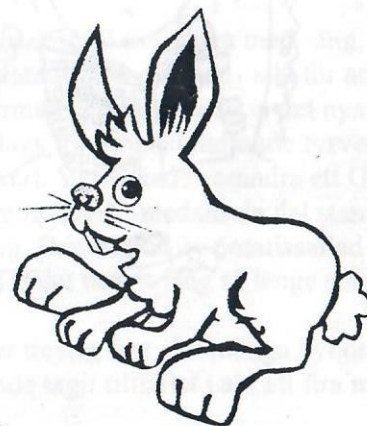
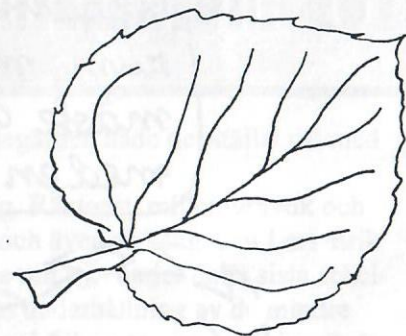


Visste ni att.....

- vi gratulerar Kenneth och Linnea till Hanna
- vissa har svårigheter att begränsa snöskottningen till vägar och styr snö även i diket.
- Monica har blivit farmor igen.
- de första tranorna sågs i Nästansjö 31 mars.
- Staffan och Krister har vrålat MWCK.
- visste ni att det funkade med koopras 1 april spratt.
- framsidan skall vara gul. Måla gärna den själv.....

Byablae

nr 1. 2000



EN TRAPPA LEDER INTE BARA UPPÅT
DEN LEDER ÄVEN NERÅT

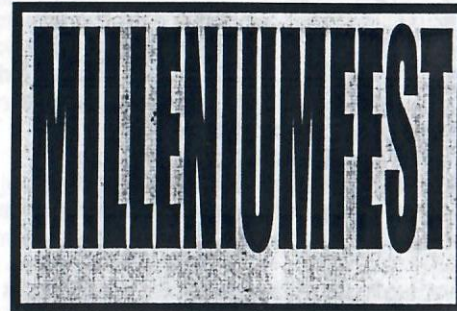
Det är inte rättvist!
Ungarna har egna
rum, men jag
måste dela rum
med en snarkare!!



ENLIGT ILLUSTRERAD VETENSKAP NR. 4/00
SÄGS DET ATT, DEN SOM SOVER MED
EN SNARKANDE PARTNER, FÖRLORAR MINST
EN TIMMES NATTSÖMN. VAD DEN SOM
SNARKAR FÖRLORAR, ÄR BÅDE SÖMN OCH HÄLSA

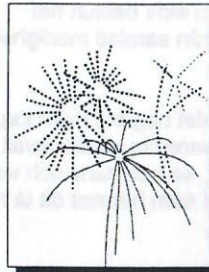
Det var en mycket trevlig fest, där många bybor, gammal som ung, hade tagit tillfället i akt att fira nyår tillsammans.

århundratets fest



Att vi gick in i ett nytt millenium vet väl alla vid det här laget. Och att de flesta firade det på ett annorlunda sätt för att få det extra festlig har vi ju både hört och sett. Så även i Nästansjö. På Bygdegården hade det ställts till med ett hejdundrande kalas.

Kvällen började med en trerätters middag. Räktoast, milleniumvok och chokladkaka till kaffet. Det sjöngs allsång och även en sång som Lars-Erik hade diktat. Den handlade om byn under detta sista sekel-skifte. Därefter var det lite underhållning av de mindre barnen. De försökte improvisera en teater samt sjunga. De vuxna var också uppe på scenen, för att spela upp en sketch. Den blev mycket uppskattad både av de medverkande och publiken.

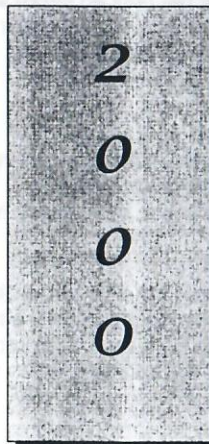


Vi åt snacks och underhöll oss själva med sång, prat och lekar fram till midnatt. Då samlades alla för att höra ett tal av vår byälde och vi skålade in det nya året.

Därefter var det dags för ett hejdundrande fyrverkeri. Det var enormt vackert. Vi önskade varandra ett Gott Nytt År och en del vandrade hemåt, medans en del stannade för att äta kvällsvickning. Den bestod av potatissallad och rostbiff. Sedan firades det natten lång så länge som man orkade.

Det var en mycket trevlig fest, där många bybor, både gammal och ung, hade tagit tillfället i akt att fira nyår tillsammans.

Milleniumskiftet firades även på Björnberget. En skara hurtiga människor hade begett sig dit för att äta, umgås och skjuta in det nya året med fyrverkeri. De hade fått se ett mycket fint skådespel på himlen, av alla runtomkringliggande byars fyrverkerier. Detta var en kväll att minnas.





Nyårsvisa 1999

Melodi: I låga ryttartorpet
Text: L-E Henriksson



1. Nu nittonhundratalet tar slut i denna da men om vi ser tillbaka var mycket inte bra. I världen har det krigats i många många år och dödat många människor och fallit mången tår.

2. Här var lugnt och stilla men kanske det blev bråk när någon måste flytta båd lagård, hus och kåk. Ty laga skifte kom ju år nittonhundrafem så fick dom sina skiften och säkert eget hem.

3. En skola dom här byggde den gamla blev för trång där lästes katekesen och annat på en gång. Och Linblad styrde skolan med fast och stadig hand så läxorna dom lärde fast dom fick stryk ibland.

4. Och kooperativa bildas år nittonhundrasju den dömts ut många gånger men lever ju ännu. Om tjugohundratalet de vet ju inte jag men om vi alla handlar den klarar sig ett tag.

5. När vägen hit var färdig ja då var gubba klar i nya fina åkdon vi nu till plassen far. På barmark uti trilla dom for till kyrkan in på vintern i en rissla med kusk i vargaskinn.

6. I dessa åren föddes ju logen 32 du måste vara nykter för att i den få gå. Dom lärde leda möten och föra kassabok och skriva protokollen ja dom blev ganska klok.

7. Om Amerika dom läste i bladet mången gång så flera packa väska och for på resa lång. Så många många av oss har släkt där borti väst men några kom tillbaka för dom var hemma bäst.

8. I mitt på tjugotalet det var på friden slut de hört en mänska prata emellan brus och tjut. Ty de var radiovägor som kom från en kristall dom såg ju ingen gubbe men hört i alla fall.

9. Ja korna mjölka mera dom starta mejeri det blev en slant i börsen och mjölken blev dom fri Det gick till 34 men då så blev de tji sen körde Verner kruken till plassens mejeri.

10. De hade ingen elström dom lyst med fotogen men deri badarstugan där blev var mänska ren. En Nisse å a Greta dom elda bastun het så skiten rann i floder från samlad menighet.

11. För vilsna själar fanns det nog bot i vårt kapell där hölls ju bönemöte varenda söndagkväll. Men jänten fick int lock, se och dans och vara fin då bar det rätt åt helvet dom hämtes dit ta hin.

12. Ja 39-40 det blev en jäktig tid dom samlade in pengar det blev en ström så strid. Dom köpte många grejer och många meter trä som skulle häng i stolpa så elen kunde gå.

13. Men redan då dom börja då Europa brann det blev ju mörka tider och friden den försvann. Och våra unga karlar var borta flera år dom stod på vakt vid gränsen och skydda härden vår

14. Och kriget stängde haven me stopp för all import så allt var ransonerat dom levde ganska smått. För biljar gick på gengas dom lyste med karbid ja som ni alla fattar det var en tråkig tid.

15. Men så kom 50-talet sen gick ju det som smort med många nya grejer det började gå fort. Vi byggde detta huset som vi nu sitter i här har det varit roligt och dop och frieri.

16. Här har vi dansat rumba och jazz och rock'n'råll och druckit mycket kaffe och höjt vår grannes skål. Här har det varit mässa och även otta fin och nån gång har vi slagit nån annan gredelin.

17. När i en sputnik Lajka runt jorden åkte kring vi stod där ut och glodde men såg just ingenting. Tekniken den har rusat ja med en väldig fart man blir ju lätt förblindad ja det är ganska klart.

18. När dom på månen landa och Armstrong gick omkring vi så ju allt på TV vi missa ingenting. Men många tyckte säkert att det var inte bra för bilden den var dålig dom kunde bättre ha.

19. På 70-talet byggdes det flera nya hus och några stora lador och likaes fåhus. Nya människor byggde och flytta till vår by var gång man gick på konsum man såg en bybo ny.

20. År 86 så fick vi en massa becquerell för Tjernobyl had spruckit helt visst en häftig smäll. Vi fick int äta älgkött och inte fisk och bär så det är väldigt konstigt att några sitter här.

21. Gorbatjov han kom ju med perestrojka fin och alla östra stater dom bytte chefen sin. Och tyskarna rev muren och blev ett enat land å vi fick oss ett dagis för ungarna ibland.

22. Bönderna har slutat dom är ju bara få och ingen tid vi har att hos grannen hälsa på. Nej vi ska sitt vid datorn och mejla till varann så varna kroppskontakter med IT dom försvann.

23. Nu slutar jag att skriva ur minnets dunkla bok ni får så gärna rätta om något är på tok. Och själva minnas mera ja det ni gärna får jag slutar med att önska ett verkligt GOTT NYTT ÅR.

FÖRENINGSNYTT

KOOPERATIVAS

ÖPPETTIDER

UNDER

PÅSKHELGEN

TORS DAG 20 april

9.00-16.00

LÅNGFREDAG

Stängt

PÅSKAFTON

9.00-13.00

PÅSKDAGEN

ANNANDAG PÅSK

Stängt

NAIF INFORMERAR

NAIF hade i februari sitt årsmöte för 1999. Där blev det efter de ordinarie punkterna, sagt att det till sommaren skall försöka anordnas en familjefest och att något roligt även skall göras i vinter t.ex den årliga skoterutflykten.



NAIF:s styrelse för år 2000 är:

Ordförande: Mats-Uno Persson

Kassör: Sten-Göran Björkman

Ledamöter: Mona Svensson, Gunnar Henriksson, Lars Rinsén.

Suppleanter: Britta Danielsson och Kenneth Nilsson

NÄSTANSJÖ INTRESSEFÖRENING INFORMERAR

Nästansjöbygdens intresseförening hade sitt årsmöte den 29:e feb. i bygdegården. Efter de sedvanliga protokollspunkterna blev det på övriga frågor, prat om att allvarligt ta itu med elljusspår. Mycket är förbättrat: stolpar och lysen t.ex. Det blev också prat om att bevaka bredband till byn

Ny styrelse blev vald för år 2000. Ordförande: Malin Eriksson Kassör: Jahn Eliasson Ledamöter: Eva Ahlberg, Lena Henriksson, Jan Abramsson, Håkan Henriksson, Josef Häggblad. Suppleanter: Anneli Hellström, Barbro Nilsson.



Hur nyttigt är det med choklad?



Lite fakta

Hur nyttig chokladen är beror på vilka andra ämnen, t.ex. socker och vegetabiliskt fett som använts. Chokladen i sig är relativt nyttig och har en antidepressiv verkan. Den har inga skadliga effekter på hälsan men kan i stora mängder ge halsbränna, diarré och huvudvärk.

En chokladstång innehåller mer kalcium, protein och riboflavin än en banan eller apelsin. Så här mycket näring finns i en matsked kakaopulver:

energi	141	kCal
protein	0.9	g
fett	1	g
kalcium	7	mg
fosfor	35	mg
järn	0.6	mg
kalium	82	mg
tiamin	0.01	mg
riboflavin	0.02	mg
niacin	0.1	mg
spår av natrium och A-vitamin		

Blir man tjock av choklad?

Inte vid normala mängder. Choklad är extremt rikt på kalorier. Lyckligtvis är kakaosmöret ett fett som inte så lätt tas upp av kroppen, vilket istället gör den laxativ. Theobrominet i chokladen stimulerar dessutom kroppen till att förbränna energi snabbare.

Ger choklad upphov till acne?

Nej. Det finns ingen koppling mellan finnar och matvanor. Stress däremot är en orsak till acne och när man är stressad ökar suget efter stimulantia som t.ex. choklad.

Får man hål i tänderna av choklad?

Nej - tvärtom. Tanninerna i kakaopulvret motverkar ett enzym som förorsakar karies. Fettet i kakaosmöret hindrar dessutom sockret från att fastna i tänderna.

Kan choklad bidra till hjärtsjukdomar?

Nej - tvärtom. Amerikanska studier tyder på att den höga fenolhalten i chokladen förebygger kardiovaskulära sjukdomar. Kakaosmöret innehåller dessutom inget kolesterol utan bidrar till att sänka kolesterolhalten i blodet.

Kan man bli beroende av choklad?

Nej. Choklad innehåller visserligen kemikalier som påverkar en liten del av hjärnan på samma sätt som marijuana. Dessa ämnen förekommer dock i så försvinnande små mängder att man måste äta flera kilo choklad för att bli påverkad.

Finns det koffein i choklad?

Ja. Tolv chokladstänger innehåller lika mycket koffein som en kopp kaffe.

Är chokladen ett afrodisiakum?

Det är möjligt. Chokladen innehåller koffein, theobromin och fenyletylamin som alla har en stimulerande och upprymmande verkan. Koffeinet piggar upp. Theobrominet stimulerar hjärtmuskeln och nervsystemet. Fenyletylaminet finns även i fint vin och ädelost och ger den där euforiska och avslappnade känslan genom att det vidgar blodkärlen i hjärnan. Detta kan ge känsliga personer huvudvärk, men den kommer oftast först efteråt.

En abborres äventyr.

Hejsan!

Jag är en liten fisk av abborrarnas släkte och jag heter Bart.

Jag skall berätta om hur det kan komma sig att en helt vanlig dag för er människor kan bli till ett äventyr för oss här nere i det blå.

Allt som gäller här nere är att överleva, för man vet aldrig om man får uppleva morgondagen eller inte. Ja, ja nu till min berättelse.

Min dag började som vanligt med att min mamma vrålade:

” Bart...BART!!!

” Ja, vad är det? sa jag trött.

Mamma stod utanför min provisoriska sjögräsdörr och blängde på mig genom springorna.

” Klockan är snart åtta och du lovade mig igår att du skulle gå på överlevnads- träning idag. Du är så lat, Bart. Skynda dig nu att räta till fjällen och ta lite sjögräs och gör rent mellan tänderna. Du vill väl inte lukta rutten fisk ur munnen heller? skrek hon genom gälarna och simmade bort till köket för att laga till min frukost.

Varje morgon fick jag en skål plankton, lite silllägg och slutligen lite sand som jag svalde ned med lite vatten.

Sanden äter vi för att hålla magen i form.

” Nu ser du till att simma på din sida om strömmen så att du inte blir översimmad av någon av de där fartgalna gäddorna, sa mamma.

” Ja, ja, ja svarade jag med en suck så stor att minst femton stora bubblor slank ut ur munnen på mig.

” Sucka lagomt du, det går ju bra att tycka att mamma är löjlig nu när du är i trygghet men kom inte och beklaga dig sedan när du blivit översimmad och har ont i någon fena.

Efter att ha hört samma sak varje morgon i snart åtta år så börjar man faktiskt på att bli lite trött på det hela.

Ni förstår anledningen till att min mor är så orolig beror nämligen på att det är hastighetsbegränsat till 70 stjärtsnärtar / min på de allmänna strömmarna, men gäddorna är för dumma för att förstå det. De gör allt i sin egen takt och eftersom gäddorna är så pass mycket större än de flesta andra fiskarna i min sjö så har de också en mycket större stjärt än oss. Deras normalfart är som rena ”räserfarten” för oss.

Efter att ha sagt hej då till min mor och simmat igenom sjögräsväggen ”slog” jag in på höger sida om Abborrströmmen. Det är namnet på strömmen som passerar vassruggan där jag bor.

Det var en helt vanlig dag, kanske en aning varmare i vattnet eftersom våren nalkades, och jag simmade framåt i min egen lilla takt.

Just när jag skulle passera en strömkorsning dök det upp en ”glosögd” och vårtig gädda som såg ofantligt vresig och hungrig ut. Antagligen hade han inte fått i sig någon frukost ännu. Som ni vet så går det ju inte att prata förstånd med en hungrig gädda när man själv står överst på deras frukostlista så jag ”la stjärten på ryggen” och simmade iväg det snabbaste jag kunde. Men eftersom jag hade lagt stjärten på ryggen så tog jag mig ju ingen stans. Snabbt som rackarn tog jag ned den och simmade allt vad min lilla stjärt och mina små fenor orkade. När man bara är åtta år så ska ni veta att man faktisk

inte hunnit få särskilt stor stjärtfena ännu. Det är faktiskt lite pinsamt att erkänna så ni behöver väl inte berätta det för mina kompisar.

Nåja, otroligt nog kom jag faktisk upp i 100 stjärtsnärtar / min men då hörde jag plötsligt vattenpolisens genomträngande visselbubblare.

Nu hade jag inte bara en galen gädda i hasorna utan även en tokig vattenpolis.

Polisen jagar aldrig gäddorna för de vet att de bara blir uppätta och vattenpolischefen tycker inte om att förlora alla sin poliser heller så han har helt enkelt förbjudit all jakt på gäddor som bryter mot lagen på något vis.

Men, men nu skulle jag snart ha de där ” tokarna” i mina egna vattenvirvlar så jag dök 90 grader rakt ned för att försöka hitta någon liten håla i botten. Tur nog hittade jag ett gammalt krabbo så jag simmade ned i det.

Utanför hörde jag hur gäddan och polisen skrek åt varandra.

” Du din tjockhuvade lilla polis, nu har du skrämt bort min frukost, vrålade gäddan.

” Du då, ditt köttätande matvrak till dumbom, det var väl ändå du som började, skrek polisen tillbaka.

Sedan blev det plötsligt alldeles tyst.

Jag så genom krabboets öppning hur en stjärtfena kom nerdalande genom vattnet.

Det lustiga var att det inte var polisens utan gäddans stjärtfena.

Försiktigt tittade jag upp ur sand-ingången och såg att polisen stod där och ” bankade” som en galning på återstoden av gäddan med vassbatongen.

” Heja! ropade jag. Heja!

Polisen slutade då banka och tittade förvånat på mig.

” Du får trettio dagsböter för fortsimning, pustade han.

” OK, sa jag glatt.

En dagsböter är nämligen trettio silllägg och jag visste var sillen brukade lägga sina ägg så det var ju inte särskilt mycket begärt. Polisen hade ju faktiskt räddat mitt liv.

Glatt simmade jag hem med gäddstjärten under ena framfenan.

När jag kom in skrek mamma till i ren förskräckelse när hon fick se vad jag hade med mig hem.

” Idag fick vi lära oss hur man överlever en gäddattack. Man bankar på den utav bara tusan, sa jag leende.

Då började mamma skratta hejdlöst.

Så slutade även detta äventyr lyckligt och jag kunde glatt gå till sängs med vetskapen om att jag skulle få leva åtminstone en dag till, och det är ju alla fiskars störst önskan.

SLUT! (blubb, blubb)

SKRIVEN AV

P.S. Stjärtfenan har vi satt upp på väggen D.S.

LISELOTT ABRAMSSON

FÖR ETT ANTAL ÅR SEN.



GOLISRÄNNET.

Ja, så var det dags igen för skidtävlingen i Golis. Fettisdag den 7 mars passade utmärkt. Strålande solsken. Alla tävlande och åskådare var glada och sken ikapp med solen. Vallningstipset var: vicks blå eller liljeholmens vita.....Tänk, 26 stycken mellan 3 och 56 år ställde upp för att åka runt lägdorna i Golis. Tävlingslusten fanns hos alla, men att de äldre "vilat sig i form" märktes på allt stönande och flåsande efter spåret. Men skratten är många och kaffet + semlorna och så MEDALJERNA är en belöning som får oss att längta till nästa år.....

RESULTAT.

Stora barnspåret.

1. Erik
1. Jonathan
2. Hanna
3. Viktor
4. Viktoria
5. Mattias
6. Ronja

Lilla barnspåret.

1. Linus
2. Yigar
3. Tobias
4. Natalie
5. Jonatan

Vuxna tegsnäskidor.

1. Egon
2. Anders
3. Agne
4. Britta
4. Lars

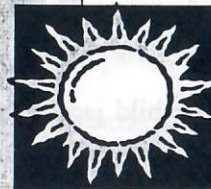
Vuxna löparskidor.

1. Paul
2. Eva
3. Per
4. Karin
5. Oskar
6. Maria
7. Gabriella
8. Linda
9. Diana

SPORTLOVSKUL

SEMMELODAG

en mjukstart på sportlovsfirandet gjorde Kooperativa torsdagen för sportlovet dvs. tors 2:a mars. Det hade ordnats en kundkväll, med fika, massa fina extrapriser, samt sång av barnen från Elimkapellets barnmöten. Tipsrunda hör till, och denna gång vann Egon Danielsson.



Söndagen den 5 mars var det återigen dags för vävföreningens årliga semmeldag Vädret var vackert men det var ganska kallt.

Många bybor hade mött upp för att gå tipspromenad och möjlighet att

vinna priser, samt äta semlor och dricka kaffe eller satt. Tyvärr inföll semmeldagen i år, med att sportlovet började, så det var lite färre besökare än tidigare år. Alla barn var

jätteduktiga och hade ungefär lika många rätt, så alla fick priser.

PULKODAG

11 år liksom föregående år, hade NAIF anordnat pulkdag i Sivertsbacken, en dag på sportlovet. I år blev det onsdagen den 8:e mars. Vädret var strålande och många hade samlats i backen för pulkåkning och korvgrillning, där NAIF bjöd på korv och festis. Det var omkring ett fyrtiotal äldre och yngre leksugna människor, som åkte på olika pulkor och brädor, med chans att få lift upp med skoter.

Bland de vuxna var det Kent Sjöberg som prickade in flest rätt, följd av ett tiotal tvåor, varav det också drogs några pristagare. En trivsamt dag med fint väder, glada människor och gott fika. En trevlig början på sportlovet.



En del valde skoter även ner för backen. En mycket trevlig dag med en sol som lyste över alla glada sportlovsfirare.



Valda delar ur boken Klarar du att... Våga leva av Gullmay Jelman

Det är jobbigt att
leva upp till...

vad andra väntar sig
av mig

Jag vet ju inte alltid
vad de tycker om mig

Ingen säger ju något
till mig

ibland hör jag av någon
vad andra tycker

och det brukar inte vara
roligt

Människor tycker att man ska

vara tjustigt klädd
ha ett bra arbete
ha välartade barn
ha en fin bil
ha gott om pengar
ha en fin titel
ha lite trevliga fester
där människor visar upp
att de lever som man ska

Människor vill inte så
gärna umgås med dom som

inte blivit någonting
inte har något arbete
har problem med spriten
inte har några vänner

Då är det inte värt att jag
visar

att jag tagit sista
matpengarna till festen

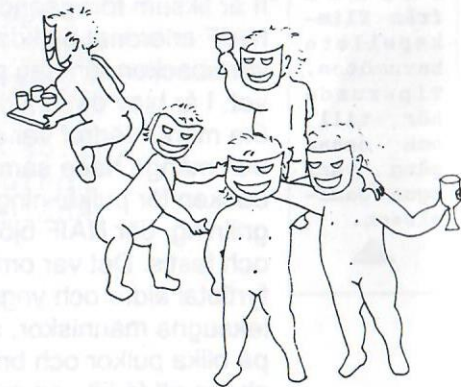
att jag inte så ofta är
bjuden till någon fest

att jag kanske dricker
lite ibland när jag är
ensam

Det är bekvämt att ta på sig
en mask

som visar den bild jag önskar
av mig själv

Det finns många maskmänniskor



Så länge många lever med en
mask

upplever jag mig själv som
ensam om att ha problem

Då är det lätt att jag också
tar på mig en mask

...stödet som vi kunde ge
varandra...

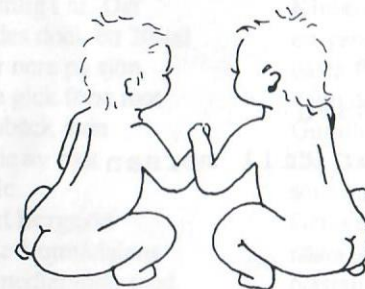
blir vi utan

Och maskerna blir bara
tjockare med åren

Vad har du att förlora

om du struntar i vad andra
människor tycker om dig

...så länge du har någon
verklig vän



Det viktigaste är väl vad
DU VET om dig själv

och

vad DU TYCKER om dig själv

Om du lever som du tror
att andra väntar sig av dig

...om du gör som andra
människor vill att du ska
göra...

är det då DITT EGET LIV
du lever

Varför är så många så rädda
för att inte vara som andra

det fina är ju att vi är
så olika

DU ÄR UNIK

det finns bara en som DU

...utveckla det som är
just DU...

så trivs DU bättre

och det blir mer intressant
att lära känna DIG

NÄSTANSJÖ BYGDEGÅRDSFÖRENING KALLAR TILL ÅRSMÖTE 13/4, 1900 PÅ BYGDEGÅRDEN VARHT VÄLKOMNA

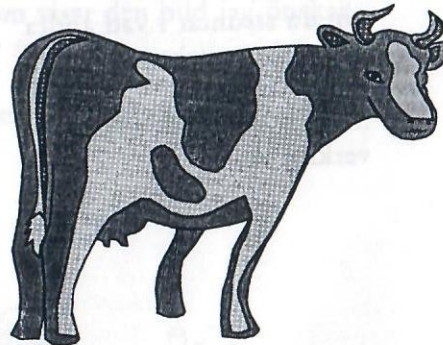
KALVDAGS

Hon står där med stora magen
kanske drömmer om sommarhagen
Känner att nu blir det snart
på magen full fart

Lägger sig tungt ner
och med stora ögon ber
att lite hjälp kanske få
så att det fortare ska gå

Muu Muu vilken glädje
nu har hon fått sin fjärde
Råmjölk till lilla babykossan
fyra liter kaffe med socker till morsan

Så är allt frid och fröjd
både ko och kalv är nöjd



DRINKRECEPT

Screwdriver
75 cl vodka
1 st apelsinklyfta

Häll vodkan i halsen och
titta på apelsinklyftan

Geting
17 cl vodka
1 st geting

Skär getingen i delar,
Stoppa i vodkan och rör om

Vargtass
1 l vodka
1 st lingon

OBS! Om lingonet får ligga i för
Länge kan smaken lätt bli hungrig



SKOTERUTFLYKT

NAIF's skoterutflykt
var hemlig i år. Det
samlades dock ett 20-tal
skotrar nere på sjön.
Färden gick först mot
Västanbäck men
svängde av mot
Storsele.
Där vid Bergsjön
väntade Vojmådalens
skotermedlemmar med

varma eldar, kaffe och
grillad korv.
Klubbarna tävlade om
ett vandringspris om
bästa fiskarklubb. NAIF
vann detta år genom att
Gunilla och Vigar fick
fisk, faktiskt de enda
som fick något alls.
Detta evangemang ska
nästa år gå av stapeln i
Nästansjö.



Glad Påsk
tillönskas
alla bybor

Vilket är vårt
största organ?

Människans största
organ är huden.
Den utgör 16
procent av vikten, så
en man går omkring
och bär på elva
kilo hud med 20
kilometer blodkärl.