

orebro

MAGASINET FÖR DIG I ÖREBRO LÄN

4YOU

NR 5

OKT 2013

EXPERTTIPS

Minska gnistorna sid 18

SPÄNNANDE RESMÅL

Alanya, Turkiet sid 36

REPORTAGE

**Hundratusentals bilder
framkallas i Örebro sid 27**

CARL-EINAR HÄCKNER, UNDERHÅLLNING

**Häckner roar
en hel värld sid 30**



Kåseri
– Gabriella
Jerlström
sid 22



Sport
– Pierre
Hampton
sid 13



Talang
Georg
Shaid
sid 14

Annonsera i orebro4you du också!

Kontakta vår annonsavdelning på:
annons@orebro4you.se
eller 011-100747

Orebro4you finns att läsa även på nätet.
www.orebro4you.se

Foto: Gert Boll





Innehåll nr 5 - 2013

08 POPKRÖNIKA
När läste du en riktig "jag kissar på mig"-recension senast? Antagligen för ett bra tag sen

13 FRÅN ÖREBROS ECO TILL NORRKÖPINGS DELFINER
Örebrosonen Pierre Hampton, 22, lämnade Eco Örebro Basket för spel i Norrköping Dolphins inför säsongen 2012.

14 ÖREBROTALANGEN GEORGE SHAIID
George Shaïd har genom blod, svett och enorm kärlek till musiken armbågat sig fram från babysång till Idolfinaler.

16 KLASSENS STORLEK
Forskningsresultat ger slutsatsen att bra lärare ger bättre effekt än fler lärare?

18 EXPERTTIPS
Sverker Wadstein ger tips om konflikthantering inom kärleksrelationen.

27 DAGENS FOTOLABB
I Örebro framkallas årligen hundratusentals bilder.

41 SKOLFOTO DEL 2
Uppskattat av elever, föräldrar och skolan?

42 WEEKEND4YOU
Just där västernärkeskogen öppnar sig mot sjön Lilla Björken, stoltserar Svartå herrgård.

TEKNIKPLOCK..... SID 04

BOK & FILM SID 06

ECO ÖREBRO BASKET..... SID 12

KÅSERI SID 20

WEBBSKOLAN..... SID 24

MININOVELLEN SID 43

HUMORSVERIGE..... SID 44

KNEP OCH KNÅP SID 46

**REDAKTÖR
& ANSVARIG UTGIVARE**
Mats Turesson

REDAKTIONEN
tel 011 - 1007 47
red@orebro4you.se

ART DIRECTOR
Daniel Heiniemi

ANNONSAVDELNINGEN
011 - 1007 47
annons@orebro4you.se

SÄLJANSVARIG ANNONSER
Marie Svensson
070 - 681 97 60
marie@turon.se

SKRIBENTER
Markus Qvist
Matthias Pernhede
Gabriella Jerlström
Isabell Blöhse
Camilla Bjernerheim Stålberg
Anna Meedendorp

PRODUKTION
Turon Media

WEBB
Tidningen publiceras i sin helhet även på www.orebro4you.se

WEBBREDAKTÖR
Markus Qvist

TRYCKERI
Mittmediaprint, Sundsvall

DISTRIBUTION
Turon Media

ILLUSTRATION
Michael Lindell

ÖREBRO4YOU
- är politiskt, etiskt och religiöst obunden.
- ansvarar ej för icke beställt material.
- delas ut direkt till hushåll i Örebro och finns tillgängliga i tidningsställ på olika platser i Örebro, Lindsberg & Nora.



Mac OS 10.9

I förra numret rapporterade vi om kommande Windows 8.1. Snart är det även dags för Apple att uppdatera sitt operativsystem för datorer, OS X. Kommande versionen kallas 10.9 Mavericks och bland nyheterna hittar vi en omarbetad filhanterare, funktioner hämtade från företagets iOS-system samt de sedvanliga prestandaförbättringarna. 🍎



TiVo i Sverige

Nu tar Comhem den amerikanska tv-tjänsten till Sverige. TiVo kan beskrivas som en avancerad DVR som låter dig välja program, skådespelare och liknande du gillar och den inbyggda hårddisken fylls sedan med program efter dina önskemål. Frågan är om det inte är alldeles för sent. TiVo lanserades för över 10 år sedan i USA och populariteten har dalat sedan streaming började ta marknadsandelar från kabelteveoperatörerna. När allt fler har abonnemang hos Netflix, Viaplay eller C More är nog efterfrågan på dyra kabel-tv-abonnemang rätt begränsad. 🍎



TESLA Norrmännens mest köpta bil.

Tesla Model S

MED HÖSTEN KOMMER

Det stormar kring el-lyxbilen Tesla Model S. Nyligen brann ett exemplar i USA sedan ett föremål från vägen hade stuckit hål på det kraftfulla batteriet. Entreprenören Elon Musk svarade med att brand

risker är betydligt större i en konventionell bensinbil än i en Tesla. Mer positivt är kanske att Tesla Model S är den mest sålda bilen i Norge i September och slår med god marginal tvåan VW Golf. 🍎

Sony QX100

Gillar du att fotografera med din smartphone? Då kanske en Sony QX100 är något för dig. Den ser ut som ett vanligt kameraobjektiv men är en fullt fungerande kamera som använder din smartphones display som sökare och kontrollpanel. 🍎



T-shirt: 149 :- Hood: 249 :-

www.tdstore.se

SMILES



GTA V Efterlängtat uppföjare är här.

GTA V i butikerna

Nu är det dags att ge sig ut och mörda och stjäla bilar igen. Den femte delen i den omätligt populära serien släpptes för några veckor sedan och har redan sålt mer än vad föregångaren gjorde på fem år. Inte så konstigt med flera års hype och bara positiva recensioner. För att ytterligare sockra erbjudandet släppte Rockstar i dagarna en uppdatering som låter spelarna ha ihjäl varandra över internet. 🌟

oneday[®]
photography

Stillbilder och filmproduktioner
för företag.

Fotograf Johan Ardefors
070-520 52 89
www.oneday.se



Det finns ett släp för alla!

Vi är återförsäljare av hela Tikis obromsade och bromsade sortiment.

Vi säljer även hela Ifor Williams kraftiga entreprenad och maskinsläp-sortiment.

Vi har alltid 100-150 släp i lager.
Vi säljer även Jaxalkåpor till ditt släp.
Reparation av alla märken.



Besök oss idag!

SESAB

019-29 45 00

www.sesabslap.se

SweetLights.se

Vår ljusa idé - ditt ljus i höstmörkret



Femtio Nyanser av honom

– Av E L James

FEMTIO NYANSER av honom handlar om Vd:n Christian Grey och Anastasia Steel, som av en slump råkar mötas när Anastasia ska intervjuas Christian, för en skoltidning åt sin rumskompis.

Anastasia, som inte har så bra erfarenhet av män, faller för Christian direkt utan att egentligen vilja det. Hon kan nog inte heller förstå, att det är så det är förrän det är försent. Christian, som inte brukar falla för så unga tjejer, kan inte heller glömma den söta tjejen som snubblade in på hans kontor, utan bestämmer sig för att bjuda ut Anastasia på middag.

Men Christian Grey är ingen vanlig man - stormrik, passionerad och kontrollerande, med mörka hemligheter som döljs bakom den perfekta ytan. Snart upptäcker Ana mer än hon någonsin kunnat ana om sina egna begär, och allt det Grey gömmer för omvärlden. Om Danielle Steel skrev tantsnusk på 80-talet så skriver E L James äkta tantporr. Läs boken som är den första i trilogin. Du kommer upptäcka att det är svårare att slita sig än man kan tro. ☺



NYCKELN TILL FRIHET Världens bästa film enligt IMDBs top 250 som baseras på användarnas röster.

Filmkrönika4you

Bobbyvibbar – 10 filmtwistar i toppklass

En genial twist kan omdana en hygglig söndagsrulle till en tidlös klassiker. "Bobbyvibbar", dvs en kryddning med Dallas-Bobby-återuppstår-i-duschen-känslor, förekommer högt och lågt i all möjlig sorts film. Och en film kan givetvis även stjälpas av en kass Bobbyvibb. Men här kommer en genomgång av de tio bästa rullarna med twist, enligt Qvist.

OBS! *Varning för spoilers*****

1. SJÄTTE SINNET

Minns att jag i biosalongen satt med Aftonbladets hyllningsrecension i tankarna. Försökte verkligen instämna i recensentens fem plus men landade ändå i ett 'allvarligt talat, så bra är den inte'...varpå slutet rullades upp. Sällan lär man få uppleva liknande rysningar framför duken, om någonsin. Ööverträffat.

2. NYCKELN TILL FRIHET

Det närmare 20 år gamla minnet av hjärnverksamheten kring frågan 'var i hela fridens namn tog han vägen?' är fortfarande glasklar. Och de goa rysningarna när svaret så sakteliga smyger sig in på. Fortfarande sköna slutscener att värma hjärtat med. Dessutom en

av världshistoriens absolut bästa filmer, om nu någon missat det. En filmklassiker.

3. DE MISSTÄNKTA

En av de coolaste filmer som gjorts, med en handling som inte existerar och en historia som aldrig utspelar sig(!) Som att se en film som inte finns, för det gör den ju inte. Kevin Spacey, Benicio Del Toro och Gabriel Byrne är alla grymma i denna superrulle. Bäst är givetvis Spacey. Vem är Keyser Söze? Och Mr Kobayashi, icke att förglömma.

4. SHUTTER ISLAND

Leonardo DiCaprio är en av sin generations bästa skådespelare. Har aldrig gjort en dålig roll (även om Mannen med järnmasken inte



HEMSIDA + FACEBOOK 7250:-
INKL. 3 MÅN FRI WEBSUPPORT

Vi tar fram en fräsch och inbjudande hemsida för din verksamhet, samt skapar en Facebooksida för etablering i sociala medier. Därefter bjuder vi på 3 mån support. Allt för 7250 kr (ex moms.)

www.kreationsbolaget.se **hemsida@kreationsbolaget**

var världens bästa film). I Shutter Island behöver han dock inte göra mycket. Historien är så galet tätt packad att den briserar i ansiktet på dig och berättar sig självt. Slutet är en vattendelare. Väljer han själv?

5. SAW

Jo, faktiskt. Första filmen i serien är inte så dum, just med anledning av den snygga åtsnörningen av säcken. Aha-känsla av rang när filmens klimax långsamt vaknar till liv. Lätt att förbise det höga helhetsbetyget av den här gamla dängan. Att efterföljande kanonad av uppföljare är något så snustorrt urvattnat är ovidkommande.

6. THE MIST

Begreppet maktlöshet når nya höjder när filmens huvudkaraktär bryskt inser att tiden inte direkt är hans sätaste bundis. Jag gillar inte slutet. Men vem gör det? De sista bildrutorna rör upp starkare känslor inom mig än vad få andra filmer gjort. Jag blir förbannad - på filmen, på regissören, på en orättvis värld, på...ja, säg det. Blir putt bara jag tänker på det.

7. THE OTHERS

Kanske är kontexten lite väl uppenbar. Kanske borde man ha fattat grejen. Men det gjorde man ju inte. Jag var definitivt inte beredd på det. Måhända förblindas man av rädslan inför det okända i nästa bildruta. Det är ju trots allt en skräckis. Med genialisk plot, och aha-slut enligt gamla goda mått. Så enkelt egentligen, men så skönt att bevittna sakta belysas.

8. INCEPTION

Ingen twist i begreppets regelrätta bemärkelse, om nu ett regelverk finns i ämnet. Däremot en absolut

sista bildruta som höjer ett redan högt helhetsbetyg till skyarna. Vissa uppfattar tillstymmelse till vacklande, andra inte. Sista klippet är kapat med en sådan millimeterprecision att saxljudet hörs ut i salongen. Börjar den..?

9. OLD BOY

Även om filmen är helt ok i övrigt, hade jag i ärlighetens namn inte kunnat återkalla mycket av filmens innehåll om det inte vore för slutet (och multifighten i korridoren). Likt i The Mist, ett avgrundsdygt slut. Och det är mörkt där nere. Lika oåterkallelig ände som i ovan nämnda, även utan döden som avgränsare. Ett slut som etsar sig fast i minnet, mest på ont.

10. CITIZEN KANE

Tycka vad man vill om den här gamla Orson Welles-dängan. Vissa menar att det är tidernas bästa rulle, andra hävdar att det är en hög med dynga. Oavsett, så knyts säcken samman med sällan svårslaget motstycke i filmhistorien. Första bildrutorna med barnet lekandes i vinterlandskapet vävs läckert samman med det oåterkalleliga slutet.



**SURFA IN PÅ
WWW.OREBRO4YOU.SE
OCH BERÄTTA VAD DU
VILL LÄSA OM ELLER TIP-
SA OSS OM IDÉER.**



Vän med fienden: En engelsk pojke i Nazityskland

– Av Paul Briscoe tillsammans
med Michael McMahon

VÄN MED FIENDEN ska vara en sann historia om den engelske pojken Paul som växer upp i Tyskland på 30-talet. Han har lämnats där av sin mamma som blivit övertygad nazist och sex år gammal hamnar han i en tysk fosterfamilj. Snart ser han sig själv som tysk och när han fyller tio går han med i Hitlerjugend. Paul blir kvar i Tyskland under hela andra världskriget. Hans riktiga mamma har hamnat i brittiskt fängelse dömd för förräderi, då hon ska ha försökt smugla hemlig information till tyskarna.

Paul drömmer om att få kriga för sitt älskade Tyskland och dö en hjälte-död för führern, men 1945 skickas han tillbaka till England när kriget tar slut. Han kommer då till ett land som han inte längre känner till, till en mor han inte känner igen och till ett språk han inte kan.

Vän med fienden är en fängslande och välskriven bok. Den väcker tankar om hur ett barn kan uppleva krigets grymhet och den är mycket väl värd att läsa. ★



Var tog alla engagerade recensenter vägen?

Har musikrecensenterna blivit försiktigare eller är musiken mindre omtumlande nu för tiden? När läste du en riktig "jag kissar på mig"-recension sist? Antagligen för ett bra tag sen. Kan det ha varit någon gång innan internet hade slagit igenom på alla fronter kanske?

MÖJLIGEN LÄSER JAG FEL recensenter, i fel medier, men min känsla och bestämda uppfattning är att dom där recensionerna som föregås av nedblöta byxskrev inte förekommer längre. Jag drar mig till minnes en tid då det basunerades ut recensioner med epitet som "Rockens räddare" eller "Det viktigaste som hänt musikhistorien sen Elvis" i krigsrubriker. Dessa recensioner rörde sig dessutom nästan alltid om debutalbum. Andres Lokkos recension av Daft Punks albumdebut Homework (1997) är en klassiker i sammanhanget. Såväl Oasis som The Strokes debutalbum förärdades med just rubriken "Rockens räddare". Det euforiska glädjefnatt som gick som en löpeld 2001 genom pressen för The Avalanches debut Since I left you. När den engelska hiphopakten The Streets debuterade med sin Original pirate material (2002) tappade recensenterna fullständigt fattningen och grävde ner sig i samhällsanalyser som var så världsfrånvända att filosofen Nietzsche hade haft svårt att hänga med. Recensionerna för Håkan Hellströms debut var lika rusiga som musiken som fanns på skivan och fick ju t.o.m. Aftonbladets recensent Per Bjurman att kliva upp på scen och kyssa sin nyvunna idol. Ja ni ser själva, det var ett axplock, jag skulle kunna rabbla exempel en god stund till.

Men allt det där är minst tio år sedan, jag vill mena att det fanns en vilja att positionera sig, att väga ta i, att sticka ut hakan och att på något vis återskapa känslan, den omtumlande, som man fick när man hörde skivan för första gången i recensionen. Texten eller uttrycket fick var ologiskt, bubblande och överdrivet, ibland i absurdum det fanns ingen gräns. Visst förekommer förstås att recensenter delar ut full pott till skivor idag med, men jag tycker mig se att det är på en annan nivå. Nu är dessa recensioner fulla av nyanserade resonemang, "goda argument" satta i perspektiv, man bryter ner musiken i beståndsdelar istället för att hitta känslan och inte sällan är de skrivna utan att man uppfattar en verklig person bakom pennan. Det ska vara allmängiltig och objektivt. Snarare blir de torra, könlösa, fega och kalla recensioner om ni så vill.

Den enda gång det bubblar över nu för tiden är väl egentligen i konsertrecensioner från när han Springsteen spelar

på Ullevi. Då blir det sex spyflugor och Hysénklass och recensenten fullständigt vältrar sig i känsloutrop och egenkonstruerade superlativ. Men aldrig för ett debutalbum av ett halvobskyrkt band från någon håla i norra England. På senare år kommer jag bara på en albumdebut som har fått recensionerna att mjuka lite i denna ängslighet. Det är Glasvegas, men inte heller här fanns den reservationslösa kapitulationen för känslorna, det fanns ett om och ett men och en viss återhållsamhet även där. En intressant notis i sammanhanget är att de regelrätta sågningarna ofta fortfarande tilläts vara känslöstyrda och sakna de nyanserade och objektiva dragen. Det är en skillnad värd att fundera på.

Är det så att musiken inte längre har den omtumlande effekten? Upptäcker vi banden för snabbt genom att musiken är så tillgänglig idag, ett debutalbum är inte lika viktigt som statement idag? Har tillgängligheten gjort att vi trubbas av eftersom vi matas med musik ständigt? Att vi alltid kan klicka vidare till nästa band, till något nytt och kanske ännu mer spännande gör det att vi inte tillåter musiken att beröra oss så ohämmat som förut? Eller har helt enkelt vurmen för ingenjörstänkandet, att allt är mätbart, att det bara är kalla torra fakta som åtnjuter någon relevans, har denna tanke också nått in i betraktandet av konstformerna? Har skivrecensioner blivit liktydigt med konsumentinformation? Vill vi verkligen ha det så? Det är inte en diskmaskin jag ska köpa, då bryr jag mig om hård och kall fakta. Men en popskiva bryr jag mig faktiskt bara om vad den gör med mitt känsleregister precis i den sekund jag sätter nålen till vinylen, och är den riktigt bra så blir precis allt annat oviktigt just då. Jag vill ha recensioner och recensenter som återspeglar detta, jag tycker de flesta av dagens recensioner är skittråkiga. Jag vill ha texter om musik som är som musik, fyllda med blod, svett och tårar, jag vill ha överdrifter, sentimentalitet och mänskliga tillkortakommanden. Det är de enda recensioner som säger mig något och betyder något. Någoting att känslomässigt förhålla sig till, något att ta stjärn emot. Jag vill veta att det är rockens räddning eller världens bästa skiva just nu, inte hur den står sig om ett halvår eller att den funkade bra i bilstereon. Jag vill ha en recensent som tar i så att Hen kissar på sig. 🍷

NO CEREMONY ///

Så nu tänker jag kissa på mig i en recension för det här är världens bästa skiva just nu.

No Ceremony/// - No Ceremony///

Det här är en skiva som kan förflytta jordaxeln ett par millimetrar, jag önskar jag kunde spela den för hela världen i något gigantiskt soundsystem, den låter som inget annat och den sätter ett barnsligt leende över gubben i månen på himlen varje kväll jag spelar den. När technosyntarna pumpar igång en bit in i Feel-solow, vill jag stampa sönder hela min vinylsamling för den svänger för dåligt. No Ceremony/// är ett albumdebuterande band från Manchesters underjord och dom låter som om The XX varit instängda i en källare under en av Manchesters houseklubbar i början av 90-talet. Det är inte pop, det är inte klubbmusik, det är inte synt, det är bara ljudet 2013 fullständigt oförvrängt. Dom skriver ihop sina låttitlar, skivan är utgiven på eget bolag, de förvränger sina röster och är lite småmystiska i största allmänhet. Naturligtvis ett sånt där skimmer som gör att man älskar dom ännu mer. Den här skivan lever under mitt skinn, den pumpar runt blodet, den får varenda hårstrå att resa sig, den får mig att blunda och vråla rakt ut. Ändå är det en återhållsam nästan sparsmakad platta, inga stora yviga gester. Men den borrar sig in i mig, påtagligt ligger den där och oroar, roar och jävlas med mig, tills den brutit ner mig så jag inte har någon motståndskraft kvar och då måste jag spela den för tolfte gången på lika många timmar och varje gång ger kroppen efter som vid ett massivt nikotinrus. ☘

I december startar
vår poddradio

4YOUPODDEN.SE

Till programmet söker vi lokala band/artister som vill tävla på vår lokala »Örebrotoppen«. Skicka in din demo till info@turon.se

**TURON
MEDIA**



SUSHI • GRILL • LOUNGE

EAST WEST

1/11 VIKTORIA TOLSTOY

8/11 CHRISTIAN KJELLVANDER

15/11 DANIEL LEMMA

BOKA PÅ 019 - 320 330



FAKTA

NAMN Matthias Perna Pernhede

ÅLDER 35 år

DJ-NAMN DJ Burner (efter min gamla moppa)

BOR Centrala Göteborg

FAMILJ Ja i olika former

UTBILDNING kulturhistoria
musikbloggen Hörsägner.

Musikfantast sen barnsben då jag upptäckte min fars singelsamling, min favoritlek-sak blev därefter skivspelaren. Något som kom att prägla hela min ungdom och jag brydde mig aldrig om att lära mig spela något instrument. Att vara rockkritiker har alltid varit mer tilltalande än rockstjärna.



Tim Sandberg (35)
23 år - 83 kg - 183 cm
Målvakt

Månadens spelarpresentation

Hur länge har du spelat i Örebro?

Andra säsongen nu

Hur länge har du spelat ishockey?

18 år

Senaste klubb innan Örebro?

Djurgården

Vad tror du om Örebro's chanser i SHL?

Mycket goda, vi kommer att göra en bra säsong

Vad är dina styrkor som hockeyspelare?

Mitt lugn, explosivitet och vinnarskalle

Dina individuella målsättningar med säsongen?

Ta ett kliv i utvecklingen samt att spela och vinna matcher

SHL 2013/2014 - Sweden Hockey League

16 okt 19.00 Linköping – Örebro

18 okt 19.00 Leksand – Örebro

21 okt 19.00 Frölunda – Örebro

25 okt 19.00 Brynäs – Örebro

29 okt 19.00 Örebro - Färjestad

31 okt 19.00 Örebro - Luleå

02 nov 20.00 Växjö - Örebro

12 nov 19.00 Örebro - Modo

14 nov 19.00 Skellefteå - Örebro

16 nov 18.30 Örebro - Leksand

20 nov 19.00 AIK - Örebro

22 nov 19.00 Modo - Örebro

**Köp matchbiljetter på:
www.orebrohockey.se**

Foto: Linnéa Nyängen / Örebro Hockey

Köp hem
den svenska
klassikern
en ljus lager

Ölen
hittar du på
Systembolaget
10,70 kr/st+pant
Artnr 89448
5,2%



ÖLEN

- med namnet du
aldrig glömmer

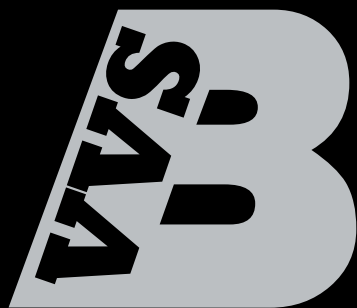
— *N Stor Stark
rätt upp och ner!*

Hälften av alla som dör i drunkningsolyckor har alkohol i blodet

Emilssons Plåt & Bygg AB

Plåt John Emilsson 070-445 20 53
Bygg Bosse Emilsson 070-587 85 62

www.emilssons.com



Engelbrektsgatan 27 B
019-16 83 40 www.vvs-broderna.se

VÄRMLAND
NÄRKE



RESTAURANG
& PIZZERIA



Dagens lunch

65 :-

11.00 - 14.00

Öppet till 21.00

Sancta Birgittagatan 7 019-18 57 55

I december startar
vår poddradio
4YOUPODDEN.SE

TURON
MEDIA



ECO ÖREBRO *Bakre raden* 1. Andrew Pleick, ass. coach 2. Nebojsa Pavlovic 3. Fredrik Larsson 4. Brandon Hassell 5. Kristoffer Adamah 6. Sean Smith 7. Sam Lilja, team manager 8. Panagiotis Nicolaidis, head coach *Främre raden* 1. Mario Pesut 2. Olle Mellström 3. Ronnie Boggs 4. Jonas Pollard 5. Zaki Penser

Nu har basketligan dragit igång

Nu har basketligan dragit igång och i skrivande stund har Eco Örebro Basket just spelat sin premiärmatch hemma och andra match i ligan. Tyvärr blev det hemmaförlust mot Uppsala med 82-89. Första matchen i årets säsong spelades borta i och mot Borås och förlorades med 104-85. Nu är det bara att ta nya

tag och komma igen. Vi önskar Örebro Basket all lycka under säsongen 2013/2014.

För mer info
www.orebrobasket.se



Basketligan herr

Borås – EcoÖrebro 104 - 85

EcoÖrebro – Uppsala Basket 82 - 89

12 okt 16.00 Södertälje Kings – EcoÖrebro

18 okt 19.00 EcoÖrebro – Solna Vikings

22 okt 19.00 EcoÖrebro – Sundsvall Dragons

25 okt 19.00 Jämtland Basket – EcoÖrebro

01 nov 19.00 EcoÖrebro – Norrköping Dolphins

05 nov 19.00 KFUM Nässjö – EcoÖrebro

08 nov 19.00 EcoÖrebro – LF Basket

15 nov 19.00 EcoÖrebro – Borås Basket

19 nov 19.00 Uppsala Basket – EcoÖrebro

29 nov 19.00 Solna Vikings – EcoÖrebro

03 dec 19.00 Sundsvall Dragons – EcoÖrebro

10 dec 19.00 EcoÖrebro – Jämtland Basket

13 dec 19.00 Norrköping Dolphins – EcoÖrebro

17 dec 19.00 EcoÖrebro – KFUM Nässjö

20 dec 19.00 EcoÖrebro – Södertälje Kings

27 dec 19.00 EcoÖrebro – LF Basket

30 dec 19.00 Borås Basket – EcoÖrebro

Från Örebro Eco till Norrköpings Delfiner

Pierre Hamton, 22 år, lämnade Örebro och Eco Örebro Basket för spel i Norrköping Dolphins inför säsongen 2012. Han stod då i valet att satsa full ut på spelarkarriären i Sverige eller att ta en sista chans som collegestuderande i USA där han erhållit stipendium för hela studiegången.

- Hade jag inte fått kontrakt med Norrköping Dolphins då, så hade jag åkt till USA, berättar Pierre. Jag var egentligen inte så attraherad av collegestudier, jag hade svårt med pluggandet och klarade inte intagningsprovet förrän jag var 20 år. Basketspelet gick däremot mycket bättre.

Pierre Hampton som är född och uppvuxen i Örebro har spelat basket sedan 12 års ålder. Under barn- och ungdomsåren spelade han även ishockey och fotboll i många år. Vid 13 års ålder valde han dock att helhjärtat satsa på basketen. Som ungdom och junior spelade han i BK Star och sedan KFUM Örebro. Han visade tidigt talang och fick spela med äldre åldersgrupper. När det var tid att börja gymnasiet valde Pierre att gå på basketgymnasiet Celsius i Uppsala. Där blev han kvar i två år. Det blev flytt tillbaka till Örebro, och Virginska skolan, i samband med att Eco Örebro Basket startade spel i Basketligan och erbjöd Pierre en plats i laget.

Pierre som till 100 % vill satsa på en basketkarriär är mycket nöjd med sin tid i både Eco Örebro och Norrköping Dolphins. Han är överraskad att det har gått så bra för honom redan första säsongen i Dolphins, han fick betydligt



PIERRE HAMPTON Framför Mirum galleria i Norrköping.

mer speltid än han räknat med. Inför denna säsong känns det som att han är en självklar del av lagets huvudstomme.

- Mitt mål nu är att få spela ännu fler minuter och att utvecklas individuellt, jag strävar efter att få ett kontrakt med en ännu bättre klubb ute i Europa, säger Pierre. Det är självklart en spelares dröm, att bli så bra som möjligt och att få spela i ett så bra lag som möjligt, fortsätter Pierre.

Samtidigt betonar han att han egentligen inte har bråttom, han trivs både i laget och sin nya hemstad. Jag trivdes väldigt bra i Örebro också, förtydligar han.

Pierre har flickvän som är från Norrköping, i familjen finns även en liten hund.

- Men jag har en enorm vinnarskalle, och jag vill ju bli en riktigt bra basketspelare, säger Pierre.

Hur är det då att leva som basketproffs? Utan att prata om lönenivåer så är det klart att en spelare på Pierres nivå klarar sig. Som spelare i Dolphins har han lön, fri bostad, tillgång till bil och fria måltider. Arbetstiderna som basketspelare är dock tuffa, det är inte mycket ledig tid. Mesta delen av veckan, när vi inte är bortresta för match tillbringas i basketarenan, Stadium Arena, berättar Pierre. Dolphins spelar dessutom i två ligor, Basketligan i Sverige och Baltiska ligan.

- Spelschemat är mycket tufft, men det är ju det jag vill, jag är ju basketspelare, säger Pierre.

-På den lediga tid som finns är det skönast att inte göra så mycket alls, då vill man bara koppla av. Antingen ensam med flickvännen eller tillsammans med lagkompisarna. Jag har även lärt känna Isaac Thelin som spelar fotboll i IFK Norrköping och vi träffas ibland. ☺



Trafikskolan Trafikverksta'n

"En liten trafikskola med stor kompetens"

Premiärerbjudande!
Betala för en körlektion 45 min (550 kr) och kör i 90 min.
Gäller de tre första tillfällena under 2013.

För mer info och bokning, ring Magnus
0768-65 56 40 - Välkommen!



Ostra Vintergatan 30 - 703 43 Örebro - trafikverkstan@outlook.com

DET BÄSTA AV TVÅ VÄRLDAR



Eget foto.

GEORG SHAIID Idoldeltagare med många drömmar.

Det började långt innan han kunde minnas. Idag är han någon vi sent kommer att glömma. George Shaid har genom blod, svett och en enorm kärlek till musiken armbågat sig fram från babysång till Idolfinaler. En resa som än inte är slut på långa vägar.

GEORGES BÅDA FÖRÄLDRAR är extremt musikintresserade. Åtminstone till hjärtat, kanske inte rent praktiskt. Så förklarar George alltings början, anledningen till att han sjungit i hela sitt liv. För det var hans mamma som planterade det musikaliska intresset hos honom redan som bebis.

– Min mamma satte mig att sjunga i en rund ring med andra ett- och tvååringar. Hon säger alltid att man redan då såg att jag älskade det, från första stund, berättar George.

Och på den vägen är det. Vid tretton års ålder skrev han sin första låt, Jag tror jag är kär, som tog honom till en fjärdeplacering i Junior Eurovision Songcontest Sweden. Förra året blev han utsedd till årets lokalartist på O, Helga natt samt deltog i TV-programmet Körslaget under Gladys del Pilars

regim. I år har succén bara fortsatt och George var i våras finalist i Svensktoppen nästa för att i skrivande stund vara aktuell finalist i TV4:s Idol.

UTÖVER TV-PROGRAM och tävlingar har George under sitt avancemang även varit med om två ovanligare upplevelser: ett förtroendeuppdrag då han sjöng för kungaparet under deras Örebrovisit, samt ett surrealistiskt ögonblick då hans största idol Michael Bublé kommenterade Georges klipp på YouTube. Den sistnämnda var enligt George den största komplimang han kunnat få.

– Det är det utan tvekan häftigaste jag varit med om, jag kan fortfarande inte förstå det. Självaste Michael Bublé skriver att det är en ära att bli jämförd med mig – det är ju tvärtom!

Bara att tänka ut ett respektabelt svar tog mig fem-sex timmar, skrattar George.

MEN ÄVEN OM det är först på senare år Georges karriär fått rikligt med luft under vingarna, har han sedan sex års ålder aktivt deltagit i olika tävlingar – och placerat sig långt ifrån bra i alla. Men George sörjer inte, han ser det som en del av resan. George berättar:

– Många rullar tummarna och vägar inte göra det de egentligen vill, av rädsla att misslyckas.

Men det är okej att förlora ibland. Alla gör det. Jag har gjort det. Flera gånger.

George menar att kända artisters framgångar inte alltid är de solskenssagor många tror, utan att det nästan alltid krävs mycket slit och en stark

vilja för att nå resultat. Hans väg till årets lokalartist är ett praktexempel:

- Jag hade varit med två gånger innan. Den andra gången kom jag tvåa och tänkte att det här kan jag aldrig toppa. Men året därpå gav jag det en chans till ändå – och tredje gången gillt var ett faktum.

I SKRIVANDE STUND är det fokus på Idol, där George är en av tolv slutdeltagare. Det blir mycket egentid när lamporna släcks, och då passar George på att öva.

- Röst är en färskvara som måste underhållas precis som vilken muskel som helst. Däremot får man akta sig för att slita ut den för mycket inför ett framträdande. Jag brukar förbereda mig mentalt istället: blunda, visualisera framträdandet och se hur jag gör bra ifrån mig på scen. Då går det bra.

George taktik för att komma långt i tävlingen är att vara äkta mot både sig själv och mot publiken, även när det

gäller val av musikstil.

- Det lyser igenom när man sjunger något man tycker om och är sig själv. Därför tycker jag inte om att härma. Att hämta inspiration däremot, det gör jag. Jag tar efter Michael Bublés trovärdighet och John Mayers teknik. Det bästa av två världar, förklarar George.

VAD GEORGE GÖR om han vinner Idol är självklart – han kommer att satsa helhjärtat på musiken, med hoppet om att en dag kunna leva gott på den. Men sångaren har även andra drömmar.

- Jag har planer på att bli tandläkare också, och pluggar just nu musikproduktion på Örebro Universitet. Jag befinner mig i en situation där jag har otroligt många val, mitt liv kan sluta var som helst. 🍀

FAKTA

NAMN Georg Shaid

ÅLDER 20 år

UPPVUXEN Örebro

FAVORITFILM Five centimeters per second,

FAVORITBOK Läser inte så mycket, men gillar Robinson Kruse

FAVORITMAT Mlochie, en libanesisk kycklinggryta med koriander och mlochielöv

FAVORITÅNGGENRE Ballad, Singer-songwriter och Jazz

FRTID Kolla på film och spela TV-spel

INSPIRERAS AV Michael Bublé

MOTTO Var dig själv och ge aldrig upp

OM FEM ÅR Förhoppningsvis spelar jag min egen musik på scen

MÅL Kunna leva på min musik och beröra andra människor

MERITER

- 4:a i Junior Eurovision Song Contest Sweden, 2006

- Årets lokalartist, 2012

- Deltagare i Körslaget, 2012

- Finalist i Svensktoppen nästa, 2013

- Sjunger för kungen, 2013

- Lovordas av Michael Bublé på youtube, 2013

- Aktuell i Idols fredagsfinaler, 2013

LILLÅNS KIOSK, GATUKÖK & PIZZERIA

GRILLAT * SALLADER * KIOSKVAROR



Standardpizza 1-47: 60 - 70 kr Kycklingpizza 48-51: 75 kr Kebabpizza 52-54: 80 kr

Fläskfilépizza 55-62: 75 kr Oxfilépizza 63-70: 80 kr Superpizza 71-76: 85 kr

Familjepizza 1-47: 160 - 170 kr

Familjepizza 48-70: 180 kr Familjepizza 71-76: 190 kr

Öppet alla dagar 10 - 22 Kloockarängsvägen 1 Örebro
RING OCH BESTÄLL STANS GODASTE PIZZA: 019-23 41 70

KLASSENS STORLEK SPELAR LITEN ROLL, BRA LÄRARE ÄR VIKTIGAST

Ni har hört det ofta, och säkert tänkt det själva, att det är viktigt med mindre klasser i skolan. För då kommer eleverna få en bättre undervisning och lära sig mer. Det låter logiskt, men är det verkligen så?

PEDAGOGIKEN HAR FÅ rockstjärnor, om ens några. John Hattie är den som kommer närmast den statusen. Inte så att han slår sönder hotellrum och kastar ut tv-apparater genom fönstren, verkligen inte. Han är en lägmäld person som helst pratar om sina barn, men hans forskning om vad som funkar och inte funkar inom skolan har gjort honom till en rockstjärna hos lärare runt om i världen.

Som professor inom utbildningsområdet vid universitet i Auckland funderade han på vad som egentligen lyfte elevernas kunskapsresultat. Så han började planera att inleda en forskningsstudie. Efter ett tag insåg han att det redan fanns gott om sådana studier. Väldigt gott om. Tusentals studier med miljontals elever. Istället beslutade han sig för att sammanställa dessa studier och se om det fanns några gemensamma slutsatser som kunde dras.

Hans bok från 2009, *Visible Learning – Synligt lärande* – baserade sig på 50 000 studier och 800 metastudier med totalt 80 miljoner elever. Äntligen fanns det svar på vad forskningen sa. Hur stor påverkan har klasstorleken på barnens inläring? Är det bra eller dåligt om en elev får gå om en årskurs? Vad händer om några får gå snabbare

fram? Vad spelar egentligen läraren för roll? Vad är det som ger den allra största, positiva, effekten på elevernas lärande?

Hattie har gjort en gradering av hur 138 olika faktorer påverkar resultaten positivt eller negativt. Om påverkan är 1.0, så är det en stor skillnad. Om vi översätter det till längden på en människa, så är det skillnaden på en person som är 183 centimeter lång och en som är 160 centimeter. Om påverkan

ligger till i relation till kunskapsmålen. Vad som krävs för att uppnå ett visst betyg och hur nära eleven är att uppnå betyget. Alltså en stor förståelse för sina egna kunskaper och sitt eget lärande.

För att bli duktig på detta behöver eleven hjälp från läraren. Men inte vilken lärare som helst. Det viktigaste budskapet här är, enligt Hattie, inte att lärare har stor betydelse för elevernas resultat. Det väsentliga är att vissa

»Allra störst effekt, är elevens självskattning av betyg«

är 0.2 så motsvarar det en person som är 183 centimeter och en annan som är 182 centimeter. I det närmaste försumbar och väldigt svårt att avgöra genom att bara titta på personerna.

En positiv effekt på 1.0 är alltså mycket stor, medan en på 0.2 är väldigt liten.

Vad funkar?

Allra störst effekt, +1.44, är elevens självskattning av betyg. Det betyder att eleven är duktig på att veta hur den

lärare betyder mer än andra. Därför ligger faktorn "tillhandahålla formativ bedömning" högt med +0.90 och återkoppling på prestationer, +0.73. Alltså att läraren ger eleven bra feedback, hur denne ligger till och vad som krävs för att nå nästa mål. Sådant är bra lärare duktiga på.

BLAND DE MEST positiva effekterna på studieresultatet finns snabbare studiegång (+0.88), videoanalys av undervisningen (+0.88), studiero

TURON DESIGN
NKPG - SWEDEN

TAURUS BY TURON

Handgjorda Taurus by Turon - från Turon Design Nkpg Sweden
Återförsäljare i Örebro: Debut, Kungsgatan 10

Ärta Pärta

Presenters och Heminredning

Prästgatan 6 Nora Tel. 0587-139 00
www.artaparta.se

Behöver du hjälp att hitta rätt BH-storlek?

Den 31/10 har vi en expert från Trofé i butiken. Vi har 20% rabatt på Trofés underkläder under dagen. Välkomna!
Öppet 09.30-18.00

tc
TEXTILCENTRALEN

Prästg 10, Nora, 0587-104 53

trofé

DU KAN ÄVEN LÄSA OREBRO4YOU PÅ WEBBEN!

(+0.80), mångsidiga insatser för elever med särskilda behov (+0.77), lärares tydlighet i undervisningen (+0,75) och ordförädsprogram (+.0.67).

Det finns även sådant som är direkt negativt för studieresultaten. Som att familjen lever på socialbidrag (-0.12), sommarlov (-0.09), gå om en årskurs (-0.16) och byte av skola (-0.34). Effekterna är små, i det närmaste försumbara, men ändå negativa.

Vad hamnar då detta med klasstor-

lek? Vilken påverkan har det på studieresultaten? Klasstorlek har en positiv effekt, men på endast 0.21. Översatt i längd alltså skillnaden mellan en person på 183 centimeter och en på 182 centimeter.

Och då är inte kostnaden för att minska klasstorleken inräknad. Att ha färre elever i en klass innebär att det behövs fler lärare. Den största kostnaden i skolan är för personalen. Det är alltså viktigare att investera pengar i att ha bra lärare, än många lärare. Visst

önskar vi oss alla både bra lärare och många lärare, men så god brukar sällan ekonomin vara i skolan.

Nästa gång du hör en politiker säga att de ska satsa på mindre klasser, tänk då på vad 50 000 studier om kunskapsresultat har sagt. Det är bra lärare som är det viktigaste, inte hur många elever de undervisar. En bra lärare som undervisar fler elever är bättre än en dålig lärare som undervisar få elever. ★

Minska gnistorna i förhållandet



JAG MINNS ETT experiment som min fysiklärare på högskolan visade. Han hade två elektriska plattor. Den ena var laddad positivt och den andra negativt. Han förde plattorna mot varandra och ju närmare de kom varandra desto fler blixtrar för mellan.

Ibland tänker jag att det är på ett liknande sätt i relationer och i synnerhet kärleksrelationer. Att ju närmare vi är varandra, desto större blir laddningen.

Det händer att jag får frågan, varför bråkar jag så mycket med den jag älskar mest? Ett av mina svar är, därför att hon eller han angår dig. Därför att ni förmodligen lever nära varandra. Litegrann som med de elektriska plattorna i fysiken, det slår fler blixtrar emellan när plattorna är riktigt nära varandra.

Kanske du lever i en relation där det blixtrar ofta? Att det är så mycket kon-

fliktar så att du funderar på att avsluta relationen, trots att det fortfarande finns både kärlek och attraktion.

Låt mig ge dig några tips som kan hjälpa i dig vid en konflikt.

Om du ska framföra någon form av negativt budskap till din partner så finns det tre frågor du bör ställa dig själv. Om svaret är nej på någon av dessa frågor så bör du tänka ett varv till innan du framför ditt budskap.

1. Är det sant?
2. Är det rätt tidpunkt?
3. Är det konstruktivt?

Den första frågan, är det verkligen sant det jag tänker säga? Jag menar inte att du medvetet ljugar. Men det är så lätt att förstärka och generalisera. Exempelvis lägga till; - Varför gör du alltid.... eller; - Varför kan du aldrig.... Håll dig stället till precis hur

det var du upplevde det utan att lägga till eller överdriva ditt budskap.

Den andra delen, rätt tidpunkt, är lite mer trixig. Det finns risk att skjuta upp det obehagliga och sopa konflikten under mattan. Men det handlar framför allt om att se till att det finns tid att prata färdigt om det som man vill ta upp. Att det kanske inte är lämpligt att ta på telefon eller i sängen innan man ska sova.

Den tredje är frågan handlar om hur jag framför det jag vill säga. Att säga det på ett sätt som ger den andra möjlighet att göra nånting med det. En anklagelse eller en retorisk fråga som; - Hur kunde du vara så korkad och göra på det sättet? Är inte särskilt konstruktivt. Det finns inte så mycket att svara på en sådan attack. Att vara konstruktiv i en konflikt handlar framför allt om att inse skillnaden mellan Du-påstående och Jag-budskap.

TURON
DESIGN
NKPG - SWEDEN



Våra handgjorda skor Virgo by Turon säljs i modebutiken Debut, Kungsgatan 10, Örebro

Du-påstående lägger allt ansvar på den andre. Ofta förstärkt med generaliseringar, typ; – Att du aldrig kan passa tider! – Du är ju helt hopplös! – Varför

Men det finns en möjlighet för den andre att göra någonting av den kritik man får.

Att leva nära en annan människa

»Varför tänker du bara på dig själv!?!«

tänker du bara på dig själv!? Det finns ingen dialog, finns inget för den andra att ta tag i, det är på nåt sätt redan kört.

Istället handlar det om att använda sig av Jag-budskap. Att involvera sig själv och istället säga; - Jag känner mig mindre viktig när du så ofta missar tider vi bestämt. – Jag upplever att du agerade själviskt i den här situationen. Det är inte så att man blir ”snällare” när man använder sig av Jag-budskap. Det kan fortfarande vara mycket skarp kritik.

innebär konflikter och motsättningar. Men lär du dig att uttrycka vad du själv känner och upplever, istället för att bara anklaga din partner, ökar förutsättningarna att hitta en väg vidare ur konflikterna.



FAKTARUTA

NAMN: Sverker Wadstein

JOB: Arbetar som Ledarcoach och Familjerådgivare sedan 1999

BAKGRUND: Har en bakgrund som pastor i Missionskyrkan

INTRESSEN: I garaget står en Volvo PV -57 med endast 7000 mil på mätaren!

www.brarelationer.se

www.coachagency.se

Surmulens årstid

-Slut på solsken, semester och annat upplyftande skit



Så har mungiporna dalat och de sura minernas (första) årstid gjort entré. Sommarens glada anleten blåste bort med de första isande höstvindarna och solsken i sinne blev beckmörker inne. Fy fasen, vad skönt! Nu kryper vi in i våra hälor och blir oss själva igen.

Hösten är en strålande årstid. Nu har vi sex månader av iskyla, regnrusk och katakomb-feeling framför oss. Det kommer knappast som någon överraskning, det är ju samma visa varje år. Två månader sol, på sin höjd, och tio månader vämjelse. Att vi står ut. Samma visa är efter år.

Hög tid att krypa in i våra skal och stänga ute omgivningen. Bara släppa in välkända anleten från vår egen omgäskrets. Slippa le åt okända människor eller bjuda in obekanta i gemenskapssfären. För det är ju så vi fungerar, vi nordbor. Vi pratar bara med de vi känner. Vi erkänner det inte, och skulle aldrig hålla med om det, men det är så det är.

I vissa sociala sammanhang kan jag få för mig att jag är asocial. Men försöker prata ändå. Kan kännas lite trevande. Så reflekterade jag över varför ingen annan startar konversationen. Varför är det bara jag som öppnar käftan i "nysociala" möten? Och hur kommer det sig att alla andra redan käftar sinsemellan?

Så insåg jag plötsligt. Övriga deltagare känner varandra

redan. De behöver inte prata med mig. För så fungerar vi. Så länge vi känner någon pratar vi inte med okända. Förrän vi känner varandra. Men hur ska vi lära känna varandra om ingen öppnar gaddhålet? Måste man ha växt upp tillsammans?

Tråkiga, torra och inbundna. Sådana är vi. Så länge det inte gäller affärer förstås. Där är vi världsbäst på att smila, lisma och bjuda in. Så länge vi har något i bakfickan, så länge vi har något att vinna på bjudkaffet. Svenskarna gör affärer som få andra. Vi är som skapta för att skinna varandra. Ett sekulariserat, nihilistiskt, agnostiskt samhälle utan



019-190 190
NÄSBY FRAKT, FLYTT & STÄD



FAKTARUTA

NAMN: Markus Qvist

ÅLDER: 36 år

FAMILJ: Fru Camilla, dotter Lova samt katterna Leia & Logan.

YRKE: Copywriter, webbkreatör, kulturdirektör & ordjonglör.

FRITIDINTRESSEN: Musik & Film.

BRA BOK: New York-trilogin av Paul Auster, en klassiker

BRA MUSIK JUST NU: Audrey Hornes "Youngblood"

vare sig skrupler, samvete eller moral. Allt är ju tillåtet i affärer.

- Och i kärlek, om man gör affärer. Alla affärsmän har fruar. För kärleks skull, eller för att det ser bra ut. Vem man sedermera studsar i bingen med till kvällningen är en annan femma. Och alldeles ovidkommande. Eftersom vi ju verkar utan vare sig skrupler, samvete eller moral. Jag generaliserar givetvis.

Men hösten är också en fördelaktig årstid för oss vanliga dödliga och ekonomiskt beroende. Sällar du dig till skaran som aldrig riktigt skiner upp i takt med övriga befolkningens serotoninrus under sommarhalvåret? Då är det här din tid, då resten av packet sjunker till din nivå – där ju du regerar. Du vet hur en slipsten ska dras inuti ett isblock, du vet hur man orienterar i beckmörker och du vet hur man överlever i helvetet. Och nu äntligen, får du sällskap. För här kommer vi!

Låter jag bitter? Klart jag gör – det är ju höst!

Och snart är det jul... ✪

TAURUS BY TURON

Handgjorda Taurus by Turon - från Turon Design Nkpg Sweden
Återförsäljare i Örebro: Debut, Kungsgatan 10



ARMBORGS

Christer Armborg AB
Engelbrektsgratan 31 B
Box 6106 • 700 06 Örebro
Tel. 019-10 01 90 Fax 019-12 72 25

- Elinstallationer och service
- Försäljning av vitvaror
- Hushållsapparater och elmaterial

Nu är vi en del av Elkedjan!

www.armborgs.se

Höstens nyheter är här!

Långbrotorg 10 www.arstid.se 019-31 22 90

Det paradoxala kokboks-köpet



Som en snart flytta-hemifrånare har jag på senare tid börjat intressera mig för en minst sagt vardaglig konstart: att laga mat. Och i vilket land passar det bättre att lära sig behärska matlagningens magi än här. I kokbokslandet.

»Öppnar kylskåpet. Hittar för tillfället varken pilgrimsmusslor eller prosciutto.«

Sveriges kokbokskultur anses nämligen av omvärlden vara exceptionell – och kanske är den det. Ungefär en bok per dag släpper vi, ungefär lika många miljoner per dag handlar vi dem för.

En snabb titt i kokbokshörnan är allt som behövs – jodå, denna familj drar sitt strå till den svenska stacken för att försvara förstaplaceringen av utgivna kokböcker per capita. Bokryggarna avslöjar ett blandat urval: böcker om goda GI-dagar, surdegsbröd och nyttig Medelhavsmat släss med glasslitteratur, Sju sorters kakor och rosaskimrande instruktioner till les macarons parfaits.

Öppnar kylskåpet. Hittar för tillfället varken pilgrimsmusslor eller prosciutto. Snarare en Svenssonstandard bestående av ketchup, bearnaisesås och falukorv. Längst in några paket lättmjölk och a-fil. Varför envisas vi med att samla travar av kokböcker, när vi inte alls verkar tycka om att laga mat á la Jamies Italien?

Jag bestämmer mig för att gå till botten med paradoxen. Förhör familjen, farmor och till sist även tjejpånelen. Möts av samtliga på samma sätt i följande ordning: skratt, påpekande om konstig fråga, ryck på axlarna samt hög tankeknak. Och

så till slut – en genomtänkt förklaring.

Någon menar att man konsumerar inspiration. Någon att böckerna agerar prydnad. En annan hävdar att det uteslutande handlar om att man vill mer än man mäktar. Att verken därför fungerar som en vag samvetsdämpare.

Det ligger något i det sistnämnda, tänker jag, att en kokbok på hyllan kan verka skylande mot den inre rösten som tjarar på att man faktiskt snart borde inleda en laga-från-grunden-era med varierade råvaror. Ändå gnager den skenbara orimligheten i mig. Vad är det då som hejdar oss från att förverkliga våra matvisioner?

Dagen därpå händer plötsligt något. En kollega som suckar ner i korvlådan: "Vad tråkigt det ser ut... men det är ju så gott." Och det är då det går upp för mig.

Vi må vara drömmare som då och då tycker det är skoj att leka Mat-tina i köket. Men allt som oftast föredrar vi helt enkelt några stekta skivor falukorv. ✪



FAKTA

NAMN Gabriella Jerlström

ÅLDER 20 år

FAMILJ Mamma, pappa och syster 15 år
YRKE Jobbar extra som skribent och extrajobb på restaurang

INTRESSE kreativa saker så som att skriva, foto, teckna, träna samt vara med vänner och familj

FILM Shawshank Redemption

MUSIK mycket svenskt, lite indie, rock Håkan Hellström, Kent eller liknande

I december startar
vår poddradio

4YOUPODDEN.SE

Till programmet söker vi lokala
band/artister som vill tävla på
vår lokala >>Örebrotoppen<<
Skicka in din demo (musikfil) till
info@turon.se



**TURON
MEDIA**



4youpodden.se i samarbe med **orebro**

**SURFA IN PÅ
WWW.OREBRO4YOU.SE
OCH BERÄTTA VAD DU
VILL LÄSA OM
ELLER TIPSA OSS OM
IDÉER.**

TURON
DESIGN
NKPG - SWEDEN



TAURUS BY TURON

Handgjorda Taurus by Turon - från Turon Design Nkpg Sweden
Återförsäljare i Örebro: Debut, Kungsgatan 10

Webbskola för äldre medborgare del 3:

Asociala medier

- lär dig socialisera på kammaren

I en fyrtioplussares värld kan inte benämningen 'sociala medier' vara mer missvisande för den kontext som det representerar. Att allena hänga framför databurken och dela med sig av sitt arma leverne i skriftlig form varvat med ett par unkna bilder, det är så man socialiserar idag - asocialt. Något som alltså sker via sociala medier.

Kommer ni ihåg på den gamla goda analoga tiden, när ungdomarna träffades rent fysiskt och umgicks med varandra? Och man umgicks för att socialisera framför asociala medier såsom televisionsapparater eller stereoanläggningar. Det här var inte så längesen. Det var på den tiden det inte var så länge sedan ungdomarna flockades framför radion för att lyssna till Ingemar Johansson sänka Pattersson (tillika tvärtom). Något somt i sin tur inte var långt innan tidernas begynnelse.

Tiden rusar förbi. Snart är det över, och vi kan pusta ut. Men dessförinnan tänkte jag redogöra för hur ni hittar rätt i den digitala konversationsdjungel som idag råder. Hur går man de facto till väga för att ens kontakta en kollega idag? Man ringer ju inte, så mycket vet vi. Men är det fortfarande ok att sms:a, eller är det också passé?

Hur skulle en person reagera om man istället för att inboxa på Facebook, gick över och ringde på dörren? Skulle vederbörande ringa polisen? Eller skrika efter hjälp? Måhända inte, men inte skulle man klassas som frisk, det är ett som är säkert.

Näväl, i hopp om att förhindra åtminstone ett antal incidenter med kraschade förhållande och brutna bekantskaper som resultat, bjuds det här på akut hjälp. Några smarta knep om hur du går till väga för att meddela de simplaste ting, till de närmaste du har.

Detta har hänt

Du har köpt bil. En Fiat Ritmo. Begagnad.

Och nu vill du

Berätta för närmsta polaren. Inte fler, du är sådär stolt.

Så spred du ordet år 2000

Lyfte luren, slog numret och ringde.

Så gör du 2013

Inboxar på Facebook, dvs du skriver ett meddelande. Ungefär som ett mail. Ungefär som ett vanligt brev. Ungefär som morse, osv.

Detta har hänt

Christer Sjögrens nya LP är inköpt. Vinyl, givetvis.

Och nu vill du

Lyssna på nya Sjögren-plattan och bli lyrisk ihop med närmsta vännerna.

Så spred du ordet år 2000

Lyfte luren och ringde runt.

Så gör du 2013

Skapar en hemlig Facebook-grupp med namnet "I love Christer Sjögren", bjuder in närmsta nördarna varpå du publicerar Spotifylänken i flödet. Sedan lyssnar var och en på sitt håll.

Westmans Stenhuggeri

Gravvårdar och Stenprodukter



Vi tillverkar enligt dina önskemål direkt ur stenblocket.

Tel: 019-36 16 48 morgan@wsten.se

www.wsten.se

☛ Detta har hänt

Precis sett trailer för Let's dance.

Och nu vill du

Bjuda hem coola gänget och bänka sig unisont framför dumburken en fre-dagskväll.

Så spred du ordet år 2000

Lyfte luren och ringde runt.

Så gör du 2013

Du tittar på det i din ensamhet, med regelbunden Facebookuppdatering via mobilen. Dina vänner gör likadant och på så sätt socialiserar ni via asociala medier (eller om det är tvärtom).

Detta har hänt

Det brinner på övervåningen

Och nu vill du

Få släckt.

Så spred du ordet år 2000

Lyfte luren och ringde brandkären.

Så gör du 2013

Du laddar ner Räddningstjänstens app, skaffar ett konto och trycker på den stora röda knappen på skärmen.

Detta har hänt

Du kör förbi en gammal kompis resi-dens och funderar på att knacka på.

Och nu vill du

Knacka på.

Så spred du ordet år 2000

Knackade på.

Så gör du 2013

Åker raka vägen hem och inboxar pre-cis det du hade tänkt säga i dörren. ☘

facebook

**OREBRO4YOU FINNS SJÄLVKLART
BÅDE PÅ FACEBOOK OCH TWITTER.**

twitter

FÖLJ OSS GÄRNA!

S
K
A
P
A

Man behöver inte
alls lida pin
för att bli fin...



Varmt välkomna
till oss!

Micke & Malin

Engelbrektsgratan 35
019-12 19 50

HÅROLOGI
STOCKHOLM

Anderssons Begravningsbyrå

Den lilla byrån med det stora hjärtat

Värdigt och personligt
med omtanke och respekt



Elisabeth



Monica

Vi finns här för Er
019-611 47 00

Storgatan 48 (vid OP-kyrkan) • 703 63 Örebro
info@a-begravningar.se

Utför allt som hör ihop med
bouppteckning, bodelning, arvs-
skifte, testamente mm.

**Välkommen
att boka tid!**

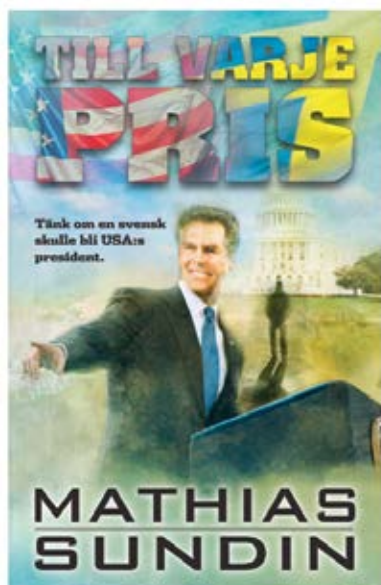
Även
lördagar!



Örebro Boutredningsbyrå

Kjell Hellman, jur kand
Lövstagan 24, 703 56 Örebro
Tel: 019-12 35 05, Mob: 076-781 53 30
Epost: kjell@orebroboutredning.se

Politik är krig utan blod, sägs det!
Politisk thriller med ett slut
du aldrig kan ana...



Kan beställas på:
Adlibris 125 kr, Bokus 106 kr inkl frakt,
eller som ebok på iBooks, Adlibris, Dito och Bokon 29 kr
Mer om författaren på www.amerikanspolitik.se

Inte bara för bokhyllan



380 kr
+ev porto

En kulturhistorisk gärning på ett modernt sätt.
Underhållande läsning och underfundiga bilder.
Boken om officersmässen vid regementet i
Örebro. Foto Johan Ardefors, text Einar Lyth
Beställ boken från Johan Ardefors, bok@oneday.se
070-520 52 89



Återförsäljare av Ifor Williams
och Paragan B-kortsbilar.
Alltid transporter i lager.

Vågar du låta din häst
åka något annat?



Besök oss idag!

SESAB

019-29 45 00

www.sesabslap.se

Pizzeria GARPEN

Kvarnvägen 3 . Garphyttan

Tel: 019 - 29 83 65

LUNCH

Måndag - Fredag
KL: 11:00 - 14:00

70:-



PIZZA nr 1 - 17
Kebabtallrik
Kebabrulle
salladrätter

Inkl: dricka. Sallad, kaffe
Vi har öppet för er:

Sommartider
1 maj - 30 september

alla dagar
11:00 - 22:00

Vintertider
1 oktober - 30 april
Måndag - Torsdag
11:00 - 21:00
Fredag - lördag
12:00 - 22:00
söndag
12:00 - 21:00

Välkommen!

I Örebro framkallas hundratusentals bilder



LARS GREVILLIUS platschef. I bildbranschen sedan 1980.

Sedan den digitala tekniken tog över vårt fotograferande så har vårt sätt att spara fotograferade minnen förändrats radikalt. Idag har vi våra bilder kvar i telefonen eller kanske sparade i datorn eller på något annan digital media.

I vår artikel om skolfoto, i orebro4you:s augustinumner, skrev vi om hur skolfotomarknaden däremot inte noterat någon nedgång avseende framkallade bilder.

Kanske stämmer det att porträtt- och klassbilderna från skolfotograferingen är de enda bilder som framkallas.

Klart är dock att det framkallas oerhört många bilder som kommer från skolfotograferandet. Detta sker bland annat på QFotolabb & Grafiska i Örebro. Det är ett av de största fotolabben som är verksam i Sverige idag. Under 2012 skickades det ut ca 720 000 paket med bilder (porträtt, gruppbilder, bildkataloger) till

kunder runt om i Sverige och Norge från QFotolabb.

Fotolabbet är också ett av de äldsta i landet, det har sina rötter i Svensk Fotokonst som bildades 1933. Under åren har företaget sedan utvecklats via bolaget Ariel Foto till dagens QFotolabb & Grafiska. Örebro är lite av en fotoframkallningens huvudstad, här finns även det lite mindre Collage Foto.

Det finns ytterligare ett större fotolabb i Sverige, det för Kungsfoto/Photmic gemensamma fotolabbet i Svängsta norr om Karlshamn.

Hur går det till att framkalla bilder idag?

Lars Grevillius, platschef på labbet och verksam i framkallningsbranschen sedan

1980, förklarar flödet och framkallningsprocessen.

1) Vi får in bildfiler och tillhörande beställningsinformation från våra kunder. Detta kommer via dataöverföring och kräver stor kapacitet på vår kommunikationsförmåga. Bildfiler är stora och tar alltså stor plats i kommunikationskanalerna.

2) Bildfilerna kontrolleras. Det sker genom att bilderna går igenom på data-skärm av våra bildgranskare. Vid behov görs även justeringar, till exempel att bilden görs ljusare eller mörkare om exponeringen inte är perfekt. De eventuella ändringar som görs syftar till att göra bilden så bra som möjligt ur teknisk synvinkel, det handlar alltså inte om något retuscharbete som påverkar motivet på bilden.

3) Därefter laddas fotopapper i kassetter i



Välkomna till Tema Klasskort AB i Örebro - störst på skolfoto



Vi är stolta över att bevara enkelheten i skolfoto och att erbjuda innovativa lösningar. Det är vårt signum och har dessutom gett oss flest nöjda kunder i Sverige.

Tema Klasskort AB är ett rikstäckande skolfotoföretag och är en del av Q-koncernen. Vårt kontor ligger i samma byggnad som Q-fotolab & Grafiska i Örebro.

Vi sätter stort värde i att ha närhet till såväl produktion som våra kunder i kommunen.

**Q-fotolab & Grafiska i Örebro
- Nordens största och mest
miljövänliga skolfotolabb.**



**Jag heter Alexander Nerelius och arbetar för
Tema Klasskort AB i Örebro.**

**Ni är varmt välkomna att kontakta mig för ett
förslag anpassat efter er skola.**

**Telefon: 0709-71 26 36
alexander.nerelius@temaklasskort.se
www.temaklasskort.se**

temaklasskort

269 84 Båstad • Växel 0431-44 56 00
info@temaklasskort.se • www.temaklasskort.se



Bildfilerna kontrolleras.



Framkallningsprocessen startar.



Framkallningsprocessen klar.

mörkrum innan de exponeras och framkallas i fotografisk process. Framkallningsmaskinen producerar bilder upp till A4 storlek, och detta med en mycket hög kvalitet och hastighet. Bilderna genomgår efter framkallning ytterligare en syning och kontroll innan de klipps upp i de olika storlekar som respektive kund beställt.



Framkallade bilder kontrolleras.



Kontrollerade bilder klipps.

4) Slutligen packas bilderna tillsammans med respektive kunds beställningshandling och faktura. Det gäller att ha mycket noggrann kontroll genom hela flödet, att fel bilder skickas till fel person skulle naturligtvis få mycket negativa konsekvenser.

Hela flödet från det att bildfilerna kommer in till labbet tills de skickas iväg till beställaren tar ca 2-4 arbetsdagar.

Vi har bra rutiner och hög kompetens i det vi gör, förklarar Lasse. Medarbetarna på labbet har stor erfarenhet och har jobbat länge i branschen och företaget.

Hur kommer fotframkallningen att utvecklas?

- Det kommer mer och mer beställningar om att framkalla bilder på papper igen, mer och mer vanliga familjebilder framkallas, berättar Lasse.

Den ständiga teknikutvecklingen gör att bilder som bara är sparade som bildfiler hela tiden måste sparas om. Tänk bara hur det skulle gå om man hade bilder sparade på de gamla disketterna som var gällande under 1990-talet. Det finns ingen dator som kan läsa dem idag. Även om bilder är sparade på cd/dvd-skivor bör man tänka till, många nya datorer som tillverkas idag saknar helt optisk läsenhet för skivor. Om några år kanske även dessa skivor är obrukbara.

Bilder som framkallats på fotopapper håller, även om de kanske tappat färgen lite, en normal människoålder eller mer. ☺



Bilder färdiga för packning och utskick till respektive beställare.

Rüdén's Trädgårdsakut



Hjälp med trädgårdsarbete?

Utför häck- busk- och gräsklippning, rensning i rabatter samt städning i din trädgård

Nyttja ditt RUT-avdrag!

Lars-Olov Rüdén

0703-64 41 39 - rudensakut@telia.com

Godkänd för F-skatt - har ansvarsförsäkring

Lättsam underhållning på hög nivå Häckner roar en hel värld



CARL-EINAR HÄCKNER En obollig optimist.

Självförtroendet har aldrig varit ett hinder för Carl-Einar Häckner. För att få uppträda på Liseberg gick han fram till VD:n och sa: "Jag vill vara med". I år satte han upp sin sjuttonde raka varieté. Nu turnerar han på nytt med soloshowen Swedish meatballs med lingon, tillsammans med Riksteatern. Som vanligt handlar det om lättsam underhållning på hög nivå.

CARL-EINAR HÄCKNER är underhållare, trollkarl, komiker, clown, författare och musiker. Bland annat. Som en röd tråd genom Carl-Einars arbete går kärleken, en obotlig optimism och framför allt – hoppet. Han vill omfamna kärleken genom uppträdandet och öppna ett fönster mot livet för publiken. Detta i föreställningar som kan te sig lättsamma och rentav improviserade, men som det ligger mycket arbete bakom.

– Att göra lättsam underhållning på hög nivå, det är en utmaning. Det ligger mycket arbete bakom för att få det att se så enkelt ut. Det kan ju klinga fulgt med lättsam underhållning, men för olika människor betyder det olika saker. För mig är lättsam underhållning något jävligt bra, säger Carl-Einar.

Började uppträda tidigt

Carl-Einar växte upp med mamma i Gårdsten, i utkanten av Göteborg. Föräldrarna skilde sig tidigt. Vid ett besök hos farmor i Jönköping trollade hon bort en Ramlösakapsyl mitt framför ögonen på lille Carl-Einar och uppe på vinden hittade de pappas gamla trollerilåda. Där någonstans började Carl-Einars resa. En resa i magins, humorns, poesins och musikens värld.

Under resans gång har han hela tiden haft stöttning från sina närmaste. Enda kravet från föräldrarna för att få göra vad han ville med sitt liv var att han först gick ut gymnasiet. Uppträda började han göra redan som tolvåring.



– Javisst, mot betalning. Fast det var ju mindre summor på den tiden. Jag upp-trädde på ett ålderdomshem och gick runt med hatten efteråt. Inte så smart, de gamla hade ju inga pengar. Men jag fick femtio spänn i ett kuvert av personalen, minns Carl-Einar.

Mamma var viktig, och är fortfarande en central punkt i Carl-Einars tillvaro. Hon sitter ofta bänkad på första raden under varietéerna på Liseberg och har alltid varit en klippa för sonen. Även pappa betyder mycket.

– Vi är väldigt tajta, mamma och jag. Hon är fantastiskt rolig, hon är stark, ärlig, smart. Varför är jag inte med henne nu? Hon är bäst. Min pappa är också grym, jag älskar honom med. Det är klart att det inte var så superlätt när de skilde sig, men det har vi tagit igen sedan. Flera gånger om. Han var med när jag började trollo och var väldigt

uppmuntrande. När jag var 11-12 var vi båda medlemmar i Göteborgs magiska klubb, berättar Carl-Einar.

Visste vart han ville

Det var aldrig någon tvekan om vad Carl-Einar skulle syssla med i livet. Med Ramlösakapsylen och upptäckten av trollerilådan hemma hos farmor var framtiden utstakad. Carl-Einar visste som tolvåring vart han skulle, och han hade inga som helst funderingar kring hur han skulle ta sig dit. Självförtroendet har aldrig sviktat för Carl-Einar.

– Det handlar inte så mycket om självförtroende, mer om att göra det man vill. För mig var det så självklart. Jag var så intresserad av det jag gjorde att det föll sig naturligt. Och det var inte svårt för mig att fråga om jag ville göra någonting någonstans. Jag visste att jag ville trollo och uppträda och göra någon slags humor, att blanda in skämt i det. Det var också viktigt att det skulle vara på riktigt, ett bevis på det var att folk bokade mig och ringde mig och var engagerade. Då föll det sig helt naturligt att det också kostade något, berättar Carl-Einar.

Carl-Einar blir som tolvåring den yngste medlemmen i Göteborgs Magiska Klubb. Trollkarlarna i klubben blir hans vänner, alla i regel 40 år äldre än honom själv. Han tar över Max Miltons gig för Hyresgästföreningen. Det var så det började, Carl-Einar tog jobb som andra trollkarlar inte ville eller kunde ta.

1983 vinner Carl-Einar, som trettonåring, nordiska mästerskapet i bordstrolleri genom att framföra det klassiska bågarspelet – med genomskinliga bågare och förbundna ögon. Han vinner samma mästerskap de nästkommande fem åren, dessutom nordiska mästerskapen i korttrolleri 1984 och -87, och i scenmagi 1986 och -87.

SUCK och kondomen i näsan

På Angereds gymnasiet korsas vägarna med teaterpedagog Mats Berglund,

sedermera medförfattare till Carl-Einars första soloföreställningar. Tillsammans utforskar de vidare metoder att blanda humor med trolleri.

1989 florerar rykten om Adde Malmbergs uppstart av Stand Up Comedy Klubben (S.U.C.K.), varpå han beger sig till huvudstaden för att fånga lyckan. Snart uppträder Carl-Einar på Väster-

FAKTA



NAMN Carl-Einar Fredrik Richard Häckner
GÖR Trollkarl, komiker, sångare och författare, m.m.
FÖDD 1969
FAMILJ Mamma, pappa, flickvän
BOR Berlin och Göteborg
AKTUELL Fick Karamelodiktstipendiet i somras. Turnerar genom Riksteatern med föreställningen Swedish meatballs med lingon.

**UPPTRÄDER I LINDESBERG
23 OKTOBER!**

mans hörna, Patricia, Valand och Norra Brunn. Han stoppar in en kondom i näsan och drar ut den genom munnen, ett trick han blir förknippad med än idag.

– Redan i de tidiga föreställningarna som jag skrev tillsammans med Mats så var det väldigt viktigt med stand up-inslag. Och sen, i början av 90-talet, blandade jag trolleri med lösryckta resonemang och meningar under 15-25 minuter på stand up-scenen. Stina Dabrowskis producent såg mig på Norra Brunn. Då var kondomen genom näsan redan med i min repertoar. Jag presenterade det som ett trolleritrick, och det blev ju en enorm effekt, minns Carl-Einar.

Carl-Einar blir återkommande gäst hos Dabrowski i TV och blir rikskänd



CARL-EINAR HÄCKNER

☛ på kuppen. Efter att dessutom skådats och gjort succé i Släng dig i brunnen utnämns han av Expressen till Årets TV-komet 1991. 1994 tilldelas han Svenska Humorförbundets pris Årets roligaste svensk.

Varieté på Liseberg

Förutom trolleri och föreställningar albumdebuterar han året efter med Visor i tiden, ackompanjerad av bandet Giant Law. Dessutom sänds showen Samtal med Häckner i TV och han spelar Robert i tv-serien Herbert & Robert, upp-

» Det var en pånyttfödelse, inför en ny publik, berättar Carl-Einar. «

följaren till Albert & Herbert. 1996 medverkar han i Peter Wahlbecks julkalender Kalender för alle på ZTV. Innan det var dags för varietéentré på Liseberg.

– Det var internationell varieté första gången jag var där, och jag var anställd för att göra tre entréer. Året efter tog jag över alltihop, och bokade artister, berättar Carl-Einar.

Tar hjälp av allt när han skriver

Carl-Einar tar hjälp av allt och alla när han skapar sitt material. I slutänden tar han själv alla beslut. Vilken hatt han ska ha, vad han vill göra i en föreställning, och vad han inte ska göra. Några uttänkta

metoder har han inte när han skriver. Vad som helst kan sätta igång vad som helst. Men allt i en föreställning är inte hugget i sten, improvisation och infall förekommer – och spelar stor roll.

– Jag vet inte varför jag gör vissa saker, det bara kommer. Det är först efteråt man förstår att det var bra, och då plockar man det med sig. Man kommer på nya nyanser av saker. I ett trick i Swedish meatballs pratar jag till exempel om mina sidendukar. Och jag börjar prata om vad man kan göra med dom, att man kan

hänga upp dem på väggen osv. Vem fan gör det? Det är bara jag och pensionärer som skulle hänga upp sidendukar på väggen. Det är inte ens kul, men på något sätt blir det ändå det. Man måste jobba på det och förstå, det ligger många års erfarenhet bakom, säger Carl-Einar.

De senaste soloshowerna har bjudit på ett hopp och ett allvar invävt i framförandet. En existentiell frågeställning, en uppmaning om positivt tänkande och ett budskap om hopp.

– Man kan göra humor på alla möjliga olika sätt, man gör ju det man själv drivs av och kan. Det är inte så att jag måste

tänka på att nu ska det vara allvarligt, det kommer av sig självt. Om min genre är underhållning, så brukar jag tänka att jag 'håller under' människan. Jag värdar den, och att underhålla är på nåt sätt också att 'hålla upp' och visa något för människan. Jag visar publiken hopp, säger Carl-Einar.

Internationell karriär

2003 debuterar Häckner i Berlin. Året därpå spelar han huvudrollen på Edinburghfestivalen och 2005 gästspelar han för utsålda hus på Soho Theater i London. Med ett nytt språk att uppträda på upplever Carl-Einar en återgång till karriärens början.

– När jag började uppträda på engelska kändes det helt rätt, det blev inte lika många ord. Jag började med att enbart kommentera det jag gjorde. Jag hade nummer som funkade direkt. Det var som att komma tillbaka på Norra brunn, tillbaka till ursprunget. Där började jag med att trampa sönder trollerigrejerna. Det var en pånyttfödelse, inför en ny publik, berättar Carl-Einar.

I Tyskland fick Carl-Einar göra lite som han ville. Ingen visste ju vem han var. Han plockade ut och anpassade nummer från varietéer som var lämpade för att göra utomlands. Något som också var själva essensen i drömmen om Lisebergs-scenen, och framför allt varietén, som konstform. Att få utföra nummer som får ☛

Filippa K

LJUNG®

Acne

DACMAR

SAMSØE ∅ SAMSØE

V E L O U R

WHYRED

**MORRIS™**

J.LINDBERG


TIGER
OF SWEDEN

Sköna märken hos

debut



Debut, Kungsgatan 10, Örebro 019-121011 www.debut.se

Premiär 27 september
nya parkteatern
Örebro

Biljetterna går åt som smör!

Gilla Hjalmar
en trådlös revy

Hjalmar är hetare än någonsin

Legenden från Viiiby är tillbaka. "Gilla Hjalmar – en trådlös revy" har premiär den 27 september på Nya Parkteatern i Örebro. Datum och tider för hösten/vintern hittar du på ticnet.se. Men vänta inte för länge, biljetterna går åt i rasande fart!

EN helt NY Revy

PETER FLÄCK MARIE KÜHLER PETER KJELSTRÖM

MONIÅ FORSBERG JACOB CYDENSKOG ANNICA EDSTRÅM PER-MAGNUS "PM" ANDERSSON AMANDA FLÄCK STEPHAN BERG SARA SANDGREN

Boka biljetter idag – på www.ticnet.se eller 019-33 60 60

världen att välta, och barnen att skratta.
– Alla mina karaktärer är inspirerade av kärleken till clowner, kärleken till varieté, till slapstick-artister, bröderna Marx och Chaplin och Tommy Cooper. Elviska-karaktären utvecklade jag också mycket när jag var utomlands. Mycket av de här idéerna är ingenting som går att planera eller

»Jag trodde det var någon från radio som ringde och skojade med mig. Jag blev rörd.«

förbereda, det är sänt som föds i stunden på scen och som man sen plockar med sig, säger Carl-Einar.

2009 medverkar Carl-Einar i succéföreställningen LA Clique på Sidney Arts festival och får strålande recensioner. Elviskostymen blir hans signum.
– Genom La Clique öppnades möjlig-

heten att vara med på comedy-scenen i Melbourne. Där var jag i tre år och gjorde olika soloshower, i Sydney och Melbourne. Big in Sweden, Swedish meatballs och sedan Handluggage. Swedish meatballs var ett namn som jag kände att jag ville ta med mig hem och göra nåt med inför den svenska publiken. Själva

namnet var så dåligt att det blev svinbra, berättar Carl-Einar.

Kärleken och Karamelodiktstipendiet

I somras fick Carl-Einar ta emot Povel Ramels Karamelodiktstipendium. Motiveringen löd: "För att han på ett unikt

sätt och med varmt hjärta besjälar en kombination av varieté, vaudeville, cirkus och revy. Med sin trollkonst, sin musik, dikter och galenskap har han format en tradition och satt den i spinn." Han kunde inte tro sina öron.

– Jag trodde det var någon från radio som ringde och skojade med mig. Jag blev rörd. Det var jättekul och hur vansinnigt som helst, säger Carl-Einar.

Idag pusslar han samman livet och arbetet med att finna tid för kärleken, lindansösen Silea. Under sommarens varieté på Lisebergs samarbetade de på nytt. Någon han gärna skulle vilja göra varje år framöver.

– Silea är grym att jobba med. Det slår gnistor när man tar fram material med henne, för att hon är så bra. Hon är driven och har massor av idéer, som man hänger med på. Det är underbart. Jag hade gärna haft med henne nästa



CARL-EINAR HÄCKNER Solfjädrar.

är också. Men nu har vi inga nummer kvar att göra, eftersom hon även var med 2011. Och hon kommer aldrig gå med på att vara min trolleriassistent, beklagar sig Carl-Einar.

Swedish meatballs med lingon

Den aktuella turnén är tredje vändan med Swedish meatballs med lingon, som hade premiär 2011. Det är en enmansföreställning, med enbart Carl-Einar på scen. Det är upp till åskådaren själv att fanga upp den röda tråden som löper genom föreställningen. Stand up blandas med det teatrala.

– Det är oftare enklare att förklara de allvarsamma bitarna, allvaret i föreställningen. Men det andra är minst lika viktigt, nonsensflamset och publikkontakt, frågeställningar och tajming. Allvaret och berättelsen i föreställningen handlar om att man ska hålla sin nyfikenhet vid liv. Att jag vill fortsätta vara nyfiken, jag vill fortsätta diskutera idén om att öppna

fönstret inom mig, och jag vill att publiken öppnar sitt fönster och kanske fortsätter reflektionen när de kommer hem, förklarar Carl-Einar.

Nya mål och drömmar

Det här är absolut sista vändan med Swedish meatballs. Carl-Einar vill ta fram nästa föreställning snabbare än de som varit hittills. Kanske har han en ny soloshow på gång, kanske inte. Och kanske lämnar han landet.

– Det kanske inte blir så mycket i Sverige på ett tag efter det här, jag är sugen på nya grejer.

Jag skulle vilja ha en ny föreställning på gång. Jag kanske jobbar på det. Men de två senaste föreställningarna, Pusseldrömmar och Swedish meatballs, har väldigt tunga berättelser i sig, och det är genomarbetat och fett. Kanske klarar jag inte av att göra en sån föreställning igen. Fast kanske klarar jag av att göra en föreställning ändå, som är lite mindre,

men inte mindre betydelsefull, säger Carl-Einar.

Carl-Einar funderar över att skaffa barn, både i föreställningen och i verkliga livet. Det är själva grundbulsten i Swedish meatballs med lingon och en stor frågeställning för Carl-Einar rent privat.

– Jag vet inte om man vill ha familj och barn och så, men det kanske man vill. Jag tänker mycket på det, om det är min dröm. Sen vet man ju inte om man kan få barn. Jag har kompisar som försökte i tio år, med konstbefruktning och allt det där. Sedan flyttade de från lägenheten och byggde hus, köpte hund. Då kom barnet, på vanligt sätt. Otroligt. Hur fan kan det gå till så? undrar Carl-Einar. ✪

ALANYA

– Pärlan på Turkiets sydkust



ALANYA Borgklippan i Alanya.

Med gympadojorna på, en flaska vatten i handen och med lite pengar på fickan är vi redo för ett första äventyr. Vi betalar 2 tl (ca 7 SEK) och kliver på den lokala bussen. Vid varje hållplats kliver fler och fler resenärer på och snart är det proppfullt. Människor står verkligen packade och lutar in över oss som har sittplatser. Vägen upp till toppen är brant och smal men ändå löser sig panikartade möten med bilar längs vägen och vi är imponerade av vår

chaufför. Störst först verkar vara det som gäller. Frågan som ploppar upp i huvudet under resans gång är hur vanligt det är med trafikolyckor här? Alla kör fort, tutar på varandra och svänger, ofta utan att blinka, istället viftar man med handen genom det öppna fönstret. Väl framme vid vårt mål, som är beläget ett hundratal meter över havet, kan vi njuta av denna fantastiska utsikt över Alanya. Till höger ser vi Kleopatrastranden och till vänster hamnen och Östra stranden, rakt fram enbart hav. Platsen vi befinner oss på kallas Borgklippan och borgen här byggdes

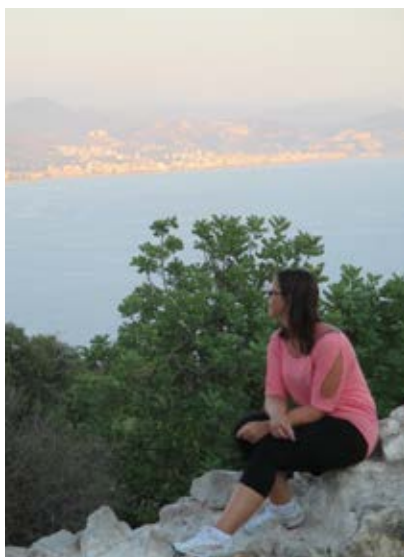
på 1200-talet. Allt vi ser härifrån ska vi nu njuta av i en hel vecka. Sol, bad, shopping, god mat och dryck. Borgklippan är också bra att navigera sig efter, i Alanyas enorma rutnät av gator och gränder.

Vägen ner är lång och vi har valt att gå. Längs vägen finns små stånd med turkiskt hantverk och ett flertal restauranger. Just nu har vi tänkt att vi bara ska ta oss ner, äta och dricka gör vi sen. Det tar ungefär en timme innan vi är nere. Det känns i benen och vi är glada att vi tog beslutet att ta bussen upp och



havet. Det är inte direkt svalkande att doppa sig. På stränderna finns det dock duschar, att skölja av sig saltvattnet i, dessa har svalare vatten.

Första strandbesöket blir på Östra stranden. Varje restaurang/bar har sin egen bit av stranden. Det är nog markerat med färger, på solbäddarnas dynor och parasol, vad som hör till vilken bar. Vi slår oss ned på ett par gula solbäddar och genast kommer en strandvärd fram och presenterar sig och erbjuder oss något att dricka. En flaska Efes öl 50 cl kostar 8 tl, en flaska vatten kostar 2 tl. Vatten behöver man dricka mycket av, ca 1 liter/10 grader i luften/dag. Så vid 30 grader varmt rekommenderas man att dricka ca 3 liter vatten.



bara gå ner och inte både och, som vi tänkte från början. Vi hittar ett ställe som säljer Döner kebab, en tunnbrödsrulle med strimlat kött, grönsaker och sås, för endast 4 tl (ca 14 SEK) och äter den medan vi fortsätter vår promenad till hotellet.

Vi har åkt till Alanya för att förlänga sommaren lite. Våra dagar delas upp mellan Kleopatrastranden, Östra stranden och poolområdet på vårt hotell, Villa Sunflower. Det är mellan 33 och 38 grader i luften och ca 30 grader i

Sanden på Östra stranden är nästan som sandlådesand och blir mycket het i solen. Det går inte att ha fötterna i sanden alltför länge. Knappt de 15 metrarna ner till vattnet, det hettar rejält under fötterna.

Vi tillbringar även tid på Kleopatrastranden. Där är det lite annorlunda. Restaurangerna har sin del av stranden även här, men här kostar det en slant att hyra solbädd och parasol. Bara bädd kostar 4 tl och vill man även ha parasol så blir det 6 tl. En öl är dock billigare, en flaska Efes 50 cl kostar här endast 6 tl. Att lägga ut sin handduk i sanden kostar dock inget alls. Vi lägger oss ganska så nära vattnet, för att slippa ha så långt att gå i den heta sanden, det är bara några meter ner till vågorna som sköljer in. Sanden på Kleopatrastranden är lite grövre och vitare än på Östra stranden. Det sägs att Kleopatra fraktade hit sanden från Egypten, där av strandens namn.

Det är inte alls illa att stanna vid ho- ➡



Fakta

HUVUDSTAD Ankara
INVÄNARE 73,7 miljoner
RELIGION muslimer 99%
TIDSKILLNAD + 1 timme
SPRÅK Turkiska
VALUTA turkiska lira
VISUM behövs ej

»Det sägs att Kleopatra fraktade hit sanden från Egypten«

Faktaruta trafikolyckor

Antal trafikolyckor i Sverige:
Under 2012 rapporterade polisen om 16548 trafikolyckor där personskada uppstod (lindrigt skadad, svårt skadad eller dödad) I dessa olyckor dödades 285 personer medan 2976 skadades svårt och 19849 skadades lindrigt.

Antal trafikolyckor i Örebro:
Under 2012 skedde 77 trafikolyckor med dödlig utgång eller svårt skadade. Totalt skadades 96 personer varav 9 avled.

Antal trafikolyckor i Turkiet:
Trafiken i Turkiet skördar årligen mellan fem- och sextusen dödsoffer och ett par hundratusen skadas. Turkiet ligger i botten bland OECD-ländernas statistik. (Källa: www.swedenabroad.com)

SPÄNNANDE RESMÅL: ALANYA, TURKIET

TEXT & FOTO MARIE SVENSSON & ANNA MEEDEENDORP



tellets pool heller. Den är svalare än havet och ingen het sand som bränner under fötterna eller fastnar över hela handduken. Rätt så bekvämt faktiskt. Precis som vid stränderna så kom servitörerna och erbjöd oss drycker vid solbädden, som vi inte behövt betalt något för. Servitörerna slår sig gärna ner och pratat lite. Det blir många frågor om Sverige.

Bazaar och shopping

Kom in! Jättebilligt! Ni är första kund idag, billigt billigt! Det är bara ett fåtal av de fraser som vi får höra när vi kliver in i shoppingens värld i Alanya. Bazaaren är den stora platsen där både det ena och det andra säljs. Bazaaren består av en mängd butiker och restauranger. Det räcker att man går förbi en butik, man behöver inte ens titta på deras saker, så börjar lockande utrop. När man lämnat en butik och går förbi nästa så upprepas proceduren igen. Mycket finns dock att hitta för den som har tålamod. Shoppingen här är inte direkt som hemma, den kräver en hel del list, påstridighet och uthållighet. Har man allt detta kan man göra riktiga fynd. Ursprungspriset

som ges av försäljarna är på tok för mycket, rimligt är att betala ungefär hälften. För att få det pris man vill ha gäller det då att pruta och försöka stå på sig, vilket inte alltid är helt enkelt. Det man bör hålla i minnet är att dessa märkeskläder och väskor inte är äkta vara, utan kopior och inte alls värda så mycket pengar som säljarna vill ha för dem. När en affär är avklarad eller under affärens gång så blir man ofta bjuden på något drickbart, i regel te. Turkarna gör allt för att hålla en kvar på plats så länge som möjligt för att kunna sälja så mycket som möjligt.

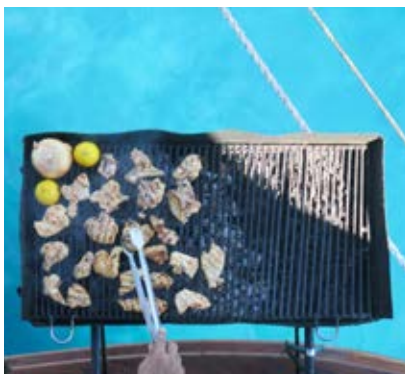
Mat och dryck

Ett brett utbud av restauranger gör att det inte är lätt att välja. Precis som vid butikerna så vill de vid restaurangerna att vi ska komma in till dem för att äta och dricka. De flesta erbjuder precis samma sak, till i princip samma priser. De som vinner in många gäster har oftast ett Happy Hour-erbjudande, som 2 för 1, på dryckerna. Köp en öl få en öl, köp en drink få en drink.

När maten är beställd, så serveras man oftast ett långt platt bröd eller baguette,

med någon typ av dip, eller till och med en liten pizza, att börja med. Vi kan garantera att man inte lämnar en turkisk restaurang utan att vara mätt. Det är rejält med mat på tallrikarna och den är underbart god, oftast med en mängd grillat kött, grillade grönsaker, ris och pommes frites. En sådan tallrik med mat kostar ca 30 tl.

Vid en av våra luncher valde vi att leta upp en lokal restaurang "ät fel håll", istället för att gå in mot city så gick vi åt precis motsatt håll. Vi valde en liten folktom uteservering, till en restaurang där personalen knappt förstod någon engelska, och beställde varsin pasta Carbonara. Efter en stund stannar en man på moped och går in med en påse, ur påsen sticker ett franskbröd upp. Snart är mannen ute igen, startar mopeden och åker iväg. Strax efter kommer det ut flera fat med grönsaker och röror till vårt bord, och uppskuret franskbröd att doppa i myntayoghurt. Det smakar riktigt bra. Medan vi sitter där och äter, kommer det en lätt haltande kvinna och bär på två grytor. Även hon går in på



VÅGHALS I ordets grundbetydelse.

vår restaurang och alldeles efter att hon gått, så kommer vår pasta Carbonara ut till bordet, rykande het. Även den rätt- en smakar alldeles förträffligt. Vi har sysselsatt 4 personer, varav 2 tagit sig hit, för vår lunch. Två på restaurangen, varav den ena mest satt och betraktade oss, en som kom hit med förrätten och brödet och en som kom hit med maten och för detta betalade vi endast 24 tl (85 SEK) och då ingick vattnet vi drack. För den summan hade vi inte ens fått en portion pasta, om vi ätit på en restaurang i city.

Piratlik båttur

I hamnen ligger många fartyg på rad. Den ena mer piratlik än den andra. Vi ska boka en båttur har vi tänkt. Vi väljer Black Pearl och kapten Jack Sparrow. Vi får betala 65 tl och får då en heldag ombord med mat och dryck. Önskar man en öl eller annan alkoholhaltig dryck så får man betala extra för det.

När dagen för båtturen kommer, kliver vi på båten vid ca 09.45 och den lägger ut en stund senare. Under dagen

gör vi flera stopp, dels för att få lite historisk guidning från vår kapten och dels för att bada. Några klättrar ner på stegen, och några hoppar från relingen, ner i det klara, ljumma, salta vattnet. Om man vill får man även hoppa från klippor och simma in i grottor tillsammans med någon från besättningen. Vi får se stora sköldpaddor som simmar fritt och kaptenen berättar att man emellanåt även kan se delfiner. Medan vi solar och badar sprider sig dofter från grillen, som hänger ut från aktern. Lunchen består av grillade spett med fisk, kyckling och köttfärs, serverat med spaghetti, sallad och bröd.

Oturligt nog fick vi även uppleva sjösjuka ombord. Det märktes direkt på besättningen att de visste hur det skulle hanteras och den sjuke piggnade på sig igen under resans gång. Det är viktigt att äta lite och att dricka. Det underlättar även att ta ett dopp. Något att ha i åtanke innan man kliver på en båt, om man vet med sig att man är känslig. Vi kom tillbaka till Alanyas hamn vid sextiden på kvällen. Efter en gungig,

trevlig och rolig dag var det ändå en härlig känsla att ha fast mark under fötterna igen.

Turkisk afton

När man är på en semester som denna, så ska man absolut uppleva en turkisk afton. Det är säkert något som alla hotell har på sina program. Det bjuds på underhållning, mat och dryck. Maten på dessa tillställningar är inte som den man hittar ute på restaurangerna. Det är mer sådant som turkarna själva äter. Det är mycket grönsaksröror, sallader, bönor, aubergine, vinbladsdolmar med risfyllning och en mängd olika såser och dressingar. Till oss turister finns det också grillat kött, oftast lamm och kyckling, pommes, spaghetti, ris och till och med pizzabitar.

Dessertbordet dignar av vackra och välgjorda bakverk och små kondisbitar. Allt ser underbart gott ut men smakar tyvärr inte så mycket. I alla fall inte åt sötsakshället. Detta är dock ett perfekt tillfälle att prova på att smaka på allt. 🌟

Shoppingfakta

Växelkurs 2013 4:e sept: 1 tl = 3,54 SEK

Det här har vi fått betala för några saker, efter att vi prutat och tycker att vi är nöjda:

Strandväska Lacoste 50 tl (Turkiska Lira) ursprungspris 130 tl.

Strandofflor Tommy Hilfiger 30 tl, ursprungspris 60 tl.

T-shirt barn 10 tl, ursprungspris 40 tl.
WCT overall barn 30 tl, ursprungspris 60 tl

2 st Adidas-ryggsäckar barn 50 tl, ursprungspris 50 tl/st.

Collage Foto -

Örebros lokala skolfotograf med stort hjärta och engagemang

- Skolorna får:
- Personlig service av en engagerad kontaktperson.
 - Flexibelt webbarkiv.
 - Skolkataloger av högsta kvalitet.



Föräldrarna får bland annat ett bildarkiv. Alla bilder lagras från år till år och kan beställas i vårt flexibla beställningssystem.

År 1



År 2



År 3



COLLAGE
FOTO

Valfrihet - Enkelhet - Flexibilitet

Uppskattat av elever, föräldrar och skolan

I augustinumret av orebro4you skrev vi om skolfotografering, något som berör de flesta i för-, grund- och gymnasieskolan. Artikeln redogjorde för hur branschen jobbar och ser på skolfotoverksamheten. Men hur ser skolan, de som fotograferas och deras anhöriga på detta?

Efter en rundfrågning i bekantskapskretsen drar vi slutsatsen att detta är något som till stor del är uppskattat. Fotoföretagen som vi talade med hade uppfattningen att deras försäljning av framkallade bilder inte hade minskat, i vissa fall istället tvärt om.

Flera föräldrar vi talat med bekräftar att skolfotografierna är de enda bilder som de köper framkallade.

- Jag köper för att det är en tradition, vi har köpt porträttbilderna varje år, berättar Eva, mamma till Elsa och Alma. Det är dessutom perfekta julklappar till övriga släkten.

Att de köps mer bilder idag än tidigare går dock inte att notera i vår rundfrågning, att man däremot köper precis som man alltid har gjort verkar vara den gemensamma faktorn.

- Vissa är köper jag mer och vissa mindre, det har även hänt att jag helt stått över något år, säger Marie, mamma till Elin, Linus och Isabell. Det är hur bilderna blir respektive gång som styr. Att man sedan vet att det kommer att fotograferas nya nästa år gör ju att det inte är hela världen att man står

över någon gång.

Något som har mött stor uppskattning i föräldraleden är att det numera går att beställa endast de bilder man vill ha redan från början. Man behöver alltså inte få hem ett framkallat omfattande bildpaket som man sedan helt eller till del ska skicka tillbaka om man inte ska köpa alla bilder.

Att man dessutom i de flesta fall får möjlighet att se bilden digitalt innan man beställer, det är en stor fördel ur beställarperspektivet.

Skolfotograferingen genomförs i de flesta fall i skolans lokaler. Skolan får också nytta av de produkter som fotoföretagen tillhandahåller. Förenklat kan man beskriva det som att företagen betalar med lite av sitt bildmaterial för att få nyttja skollokalen som fotograferingsplats.

Det som verkar vara generellt för alla skolor är att man får någon form av arkivmaterial, till exempel skolkataloger, digitala bilder och även framkallade porträttbilder och klassbilder.

Vi får både digitala och framkallade bilder som vi kan använda internt på enheten, förklarar Magdalena Fröberg, rektor på Hovstaskolan. Vi får även

några exemplar av skolkatalogen.

Just skolkatalogen används flitigt, dels för att snabbt lära sig namn på elever och personal och för att eventuella vikarier lätt ska kunna känna igen klasser och elever.

Skolfotografering är något som är bra för alla parter, det är i alla fall den slutsats vi kan dra efter att ha pratat med både föräldrar, elever och skolpersonal.

Vi får arkivmaterial bestående av klassbilder, porträtt och skolkataloger, berättar Annika Jörnegrén, skoladministratör på Mellringeskolan.

För att besluta om vilket företag som får fotografera jobbar man på lite olika vis från skola till skola.

På Mellringeskolan är det efter diskussioner i skolledning och föräldraråd/skolråd som man slutligen beslutar om vem som ska få uppdraget, säger Annika.

Det är viktigt att både vi på skolan och föräldrar samt eleverna själva är nöjda. Priset och vilken kvalitet man får för pengarna är viktiga faktorer, berättar Magdalena Fröberg. Hovstaskolan. 🌟

WEEKEND4YOU: SVARTÅ HERRGÅRD

TEXT & FOTO SARA LUNDBERG



Svartå Herrgård

Just där västernärkeskogen öppnar sig mot sjön Lilla Björken, stoltserar Svartå Herrgård. Huvudbyggnaden är en pampig byggnad i gustaviansk stil omgiven av två flyglar och en välskött park med utsikt över sjön. Redan vid första anblicken förflyttas sinne i tid och rum till 1700-tal. Genomgående väl planerade utrymmen och gott om mysiga samtalshörnor, pampiga salonger och spelrum.

Vid ankomsten välkomnas vi med ett stort leende och mycket värme. Vi får information om tider för eftermiddagskaffe och middag. Rummet är generöst i storlek och tidsenligt inrett med en ståtlig kakelugn som är en av herrgårdens originaldetaljer. Badrummet är modernt och bekvämt. Hela inomhusmiljön andas historia, allt känns mycket genomtänkt men ändå inte för tillrättalagt. Svartå Herrgård erbjuder en synnerligen romantisk atmosfär och känsla av överdådighet.

Omgivningen är definitivt inte sämre den. Herrgårdsparken är välskött och leder ner mot den vackra sjön. Angöringsbryggan är kanske lite väl tilltagen med tanke på att sjön inte är så särdeles stor, men den är helt rätt i proportioner i förhållande till parken och huvudbyggnaden. Staketets

bitvis flagnande färg ger en känsla av genuin ålder och charm. Utsikten över sjön är slående vacker och bidrar till en skönt avkopplande fikastund.

Middagen intas i en av de magnifika matsalarna som är omsorgsfullt uppdukade. Menyn gör den i övrigt inspirerande miljön rättvisa. Allt från det nybakade brödet till den sofistikerade och välkomponerade huvudrätten och syndigt goda desserten. Svartå Herrgård är med all rätt kända för sin välsmakande mat. Servicen håller hög nivå och känslan är att personalen har ett personligt engagemang i att ge en så god upplevelse som möjligt.

För de som gillar historiska miljöer och nästan överdrivet romantiska atmosfärer är Svartå Herrgård en idealisk plats.

Service



Rummet



Maten



Atmosfär



Helhet



TOTALT BETYG

21

Fjärilar & Chardonnay

DEL 1

S nön föll sakta från den grå himlen och täckte Örebro's gator och hustak. Det var en sen kväll i november, jag satt i mitt fönster och tittade ut över villaområdet jag växt upp i. Jag kunde inte sova, jag var alldeles för nervös inför morgondagen. Dagens händelse spelades upp i mitt huvud som en film inställd på repeat.

Jag hade suttit i fikarummet med mina kollegor, det var eftermiddagsrast och vi satt runt bordet, smuttade på kaffet och några av oss tuggade på äpplen från fruktskålen. Vi pratade som de flesta, en del om hur det gick för deras barn och en del om hur deras män ibland drev dem till vansinne. Men när chefen kom in i rummet blev alla tysta, han pratade med en man som blev anställd förra månaden, Markus Carlsson. Han var lång och stilig och med sitt ljusa hår och blå ögon fick han mitt hjärta att hoppa över ett slag.

Jag visste att jag inte var den enda på jobbet som tyckte han var intressant, vilket gjorde mig osäker. Jag var en alldaglig kvinna, ingen modellkropp och jag spenderade inte mycket tid framför spegeln. När de andra började röra sig tillbaka till sina kontor, gick jag rakt in i hans bröst när jag vände mig om mot diskhon utan att se mig för. Jag bad om ursäkt och jag kände det kraftiga blodflödet i mina kinder. Han sade med ett leende att det inte var någon fara. "Erika, eller hur?" frågade han med en osäker blick. "Ja det stämmer!" nickade jag glatt. Jag kände mig som en skolflicka när jag ropade 'han vet vad jag heter!' inombords. "Får jag bjuda dig på middag i morgon kväll?" Jag tittade förvånad på honom. "Ja, det vore trevligt!" log jag och lade blygt luggen bakom örat. Vi bestämde att han skulle hämta upp mig klockan sju. "Det är en dejt!" sa han och blinkade med ena ögat när han lämnade mig kvar i fikarummet. Jag kunde inte förstå att det hände, jag nöp mig i armen för att försäkra mig om att jag inte låg hemma i min säng och sov.

Ja det hade varit en underbar dag för mig, men nu kunde jag inte sova, jag var nervös över att jag skulle göra bort mig, eller att han skulle ångra sig i sista minuten. Det bubblade i magen på mig och jag mätte illa. De typiska symtomen för nervositet. Jag slängde en snabb blick mot klockan på väggen, den var redan 02.27 så jag bestämde mig för att lägga mig ner och tvingade mig själv att somna. Klockan började närma sig sju och jag stod framför spegeln och målade mig med lite mascara. Det enda som skilde mitt utseende från

det vanliga var det lockiga utsläppta håret och den vinröda klänningen som passade perfekt till mina svarta högklackade stövlar. När dörrklockan sjöng skyndade jag mig mot dörren, jag tog ett snabbt stopp vid spegeln i hallen och puffade till håret lite extra. Jag mötte min stiliga dejt i en mörk skjorta och mörka jeans under en svart duffel. Trots sin alldagliga stil såg han stiligare ut än vanligt, vilket jag inte trott vara möjligt. Jag tog min kapp och vi klev ut till hans bil. Fjärilarna i magen fladdrade allt vad de orkade och tvingade mig till att ta diskreta djupa andetag.

Vi parkerade utanför hotell Grand Hotell, som hade en mysig restaurang på första våningen. Vi hängde av oss våra ytterkläder och blev visade till vårt bord. Markus var en gentleman och drog ut min stol åt mig. Vi fick in vår chardonnay och pratade aktivt medan kocken tillagade vår citronmarinerade lax. Jag fick höra att vi hade ett gemensamt intresse, camping. Vi fortsatte att prata i flera timmar efter vi ätit upp vår dessert om camping, våra tidigare upplevelser och vad vi skulle vilja göra i framtiden. Vi pratade om att vi båda ville starta familj och jag kände hur mina känslor för den stiliga man som satt framför mig växte för varje ord som lämnade hans lätt rosa läppar. Samtalet fortsatte i bilen och inte förrän vi stannade på min trapp blev det tyst. Han tackade för en underbar kväll och kysste mig godnatt. Den natten sov jag som en barn med ett leende på mina läppar. Och jag visste att morgondagen skulle bli en fin dag, oavsett. 🍀

Fortsättning följer i nästa nummer.



AFTONBLASKAN
EXTRA
RASA I VIKT
NY SUPERMETOD:
BÖRJA TRÄNA
FÖR HELVETE!



Bantningstipset Numero uno (nr 1)

Kvällstidningarna överöser oss med metoder att gå ner i vikten, minska stressen, breda mineralintaget och förlänga lidandet (livet). Sluttjafsat! Nu presenterar Aftonblaskan den ultimata lösningen.

Ofta är den rätta lösningen den enkla lösningen. Och enklare än så här blir det knappast. Den optimala supermetoden för att tappa kilon landar äntligen i knät på oss: Lyft på arset och rör på fläsket! 🌟

hemnet

Sök bostad Inspiration Hitta värdar Bygg & Renovera Om Mitt Hemnet

BUJURFORS

Vad blir din boendekostnad? Se beräkna kostnad

Såltigare och bättre boende

- Upplyst
- Inrednings
- Färdigbyggnad
- Lågt skatt
- Lågt skatt

Skogslyckevegatan 10 1 500 000 kr

Fakta

Byggnadsår	190-07
Storlek	33 m²
Yrta	880 m²
Arkitekt	F&H
Övertalning	50 000 kr

Fakta & beskrivning

Beskrivning

Överlätt hus för den stora familjen. Vardagsrum på ett st. Bort till 10 m. skogen. Allt är utrustat med 2 badrum, kökshus och tvätt. 2 sovrum och sovrum. Skogsområde. Skogsvägar och skogsområde. Naturer som gamla. Gårdsstaden 10 akra, lantbruk, kyrka, kyrkbacken, naturer och naturer.

Just inkommit på bostadsmarknaden!

SPANAN IN DEN här toppkåken innan du rusar in i ett förhastat villaköp. Betänk att du inte bara ska bo i den nya bostaden. Du ska trivas också. 🌟

10 tecken på att ditt bröllop blir en katastrof

LISTA Går du i giftasplaner? Inget går lättare över styr än ett gammalt hederligt bröllop. Checka av listan och ta reda på om det är hög tid att ställa in.

1. Det lutar åt att du svarar nej.
2. Du känner inte bruden.
3. Du gifter dig med någon annans fru.
4. "Någon annan" är bjuden på bröllopet.
5. Svärfar hatar dig och har lovat att hålla tal.
6. De flesta gäster har tackat nej, inklusive din blivande äkta hälft.
7. De flesta gäster är gamla ex som får betalt för att komma.
8. Svärfar hatar dig och är toast-master.
9. Du hade egentligen tänkt tacka nej till frieriet, men vill så ogärna sära folk. Du tar det vid ett lämpligare tillfälle.
10. Du gifter dig för presenterna.



VÄLJ KATASTROFPARTIET
- BLI GARANTERAT MISSNÖJD!

L E S T E R L E D A R E N

Höstdeppig? Släpp lös demonerna!

Nej, det här var inget kul. Höst igen. Men å andra sidan, vad är kul? Precis. Inte särskilt mycket. Så varför gnälla över spilld mjölke? Ut och gräv runt i skiten, på med galonbrallorna och kasta dig handlöst. Häng på ungarna!

Och var värst där ute. Om kidsen kastar lera bryter du upp asfalt och replikerar. Om glinen hoppar i geggamoja studsar du i återvin-

ningen. När ungvärlarna pallar äpplen norpar du markiser. Lev lite. Bejaka barnet i dig. Släpp taget, släpp in hösten och börja bryta upp asfalt!

Happy höst, alla losers där ute!

Lester Hjerdt, Humorsveriges informationschef

Fotnot: Jag drar till Ayia Napa, från måndag och ett halvår framåt. Ni når mig på...nej, det gör ni inte. Hörs.



**Älska oss på
Facebook!**

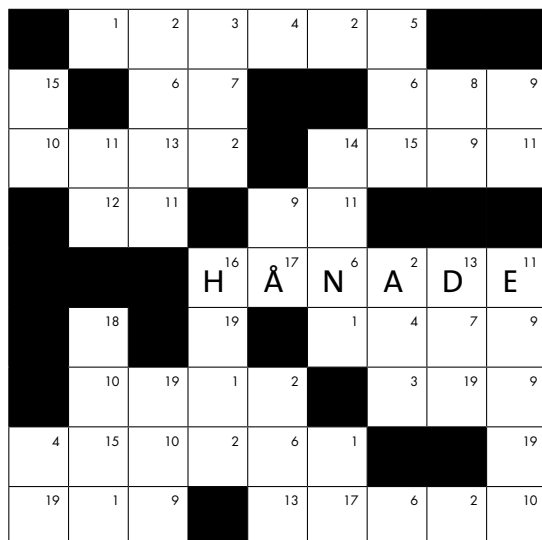
Man gillar korv. Och hamstrar. Kan-ske fiskbullar. Humorsverige är till för att älskas. Så välkommen in på det internationella intranätet internet och besök sajten www.facebook.com/humorsverige. Och älska oss (genom att trycka på gilla).

5 TILL 1

	5 poäng	4 poäng	3 poäng	2 poäng	1 poäng
KUNGLIGHET – En prinsessa	Skiljde sig från prinsen efter uppmaning av svärmor	Föräldrarna skiljde sig när hon var sex år gammal. Hon växte upp på den enorma herrgården Althorp med tre syskon och fadern som fick vårdnaden om barnen efter skilsmässan.	Utlalade den numera berömda frasen "det fanns tre personer i vårt äktenskap och det var en för mycket"	Avled 36 år gammal i en bilolycka i Paris	Gift sig 1981 med prins Charles inför 700 miljoner tv-tittare.
UNDERHÅLLNING – En revyartist	Arbetade på Arbetsförmedlingen i slutet av 60-talet, men skrev och spelade samtidigt i otaliga revyer.	Född i Småland 1913, men kom bara ett par månader gammal till Göteborg. Var hängiven fotbollsklubben Gais och skrev flera sånger om klubben.	Blev känd för hela svenska folket med tv-serien "Jubel i busken"	Spelade en av huvudrollerna i SVT:s adventskalender 1982	Var fadern i skrot-handlarduon "Albert och Herbert"
STATSKUNSKAP – En man med makt	Har skrivit självbiografien "I första person"	Gillar fotboll och håller på FK Zenit Sankt Petersburg	Gick med i Sovjetunionens kommunistiska parti och var medlem tills partiet upplöstes 1991	Har varit både premiärminister och president i flera omgångar	Är nu återigen Rysslands president sedan 2012
SPORT – Omdiskuterad idrottsstjärna	Född 1956 i Enskede. Har ett EM-guld och flera silver.	Tog aldrig någon OS-medalj, var som närmast med en snöplig fjärdeplats i Moskva 1980	Deltog i Let's dance 2009 och Mästarnas mästare 2012	Sveriges mest firade och framgångsrika sprinter i slutet av 70-talet	I samband med friidrotts-EM 1981 testades han positivt för dopning. Hon har hela tiden hävdat att det var hennes finske tränare som gav henne, vad han sade, vitaminer.
LITTERATUR – En författare	Han har vunnit flera priser. 2007 blev han teologie hedersdoktor vid Lunds universitet och 2013 medicine hedersdoktor vid Linköpings universitet	Aktuell i höst med showen "Mitt enda liv" på Maximteatern i Stockholm	En av hans mest kända verk är romanen "En komikers uppväxt", utgiven 1992 om tolvåriga Juhas uppväxt i en medelklassförort.	Har gjort stor succé med boken "Torka aldrig tårar utan handskar", som också blev hyllad tv-serie	Gift sedan många år med Mark Levengood
GEOGRAFI – En stad	Landets äldsta stad, troligen grundad på 1200-talet. Var huvudstad fram till 1812.	Under 1600-talet grundades stadens universitet; Akademien	Cirka 10 000 av stadens invånare har svenska som modersmål	Stad i vårt östra grannland med cirka 300 000 invånare	Staden har färjeförbindelser med Mariehamn och Stockholm
ARKITEKTUR – En byggnad	Kostade cirka 2,8 miljarder att byggas. Invigdes i oktober 2012	Nordens största i sitt slag. Här spelades SM-finalen i bandy för första gången 2013	Några delägare är Solna stad, Peab och Jernhusen	Tar 50 000 sittande åskådare vid sportevenemang, 65 000 inklusive ståplatser vid konserter	Nya nationalarenan för svenska herrlandslaget i fotboll och fotbollsklubben AIK:s hemmaarena. Ersatte Råsundastadion.
ETT ÅRTAL – Ett händelserikt årtal	Olof Palme blir ny svensk statsminister när Tage Erlander avgår. Sveriges andra tv-kanal, TV2, börjar sända	Beatles gör sitt sista offentliga framträdande genom den berömda takkonserten	Högerpartiet byter namn till Moderata samlingspartiet	Woodstockfestivalen arrangeras i USA	Apollo 11 landar på månen och de första människorna tar klivet ner på månens yta

KRYSSET

Svaren publiceras på www.orebro4you.se



Skicka krysset med din lösning till
Turon Media
Turon AB
Engelbregtgatan 37
702 13 Örebro

Glöm inte att skriva namn, adress och telefonnummer och deltag i utlottningen av fina vinster.

Vinnare:
Bildfrågan
Lars Bergqvist, Örebro

Korsordet
Gun Carlsson, Garphyttan
Christer Funck, Örebro
Berit Torstensson, Stora Mellösa

KÄNN DITT ÖREBRO



Var är detta?
Maila ditt svar till:
red@orebro4you.se

Glöm inte att skriva namn, adress och telefonnummer.

Bland de rätta svaren drar vi en vinnare som vinner denna lampa från

www.sweetlights.se



orebro
MAGASIN FÖR SITT ÖREBRO LIV
4 YOU

HÖSTFIKA MED SARA!



DAMMSUGARE En klassiker du mycket väl kan baka själv.

Höstfika

Det är inte särskilt svårt att baka sina egna dammsugare - men de är så mycket godare än köpta. Färskheten känns framför allt på massan inuti, speciellt om man har använt sig av en sockerkaka som även den är hembakad.

Hoppas det smakar

Hälsningar Sara

DAMMSUGARE

Smet:

500 g kaksmulor av tex sockerkaka
150 g rumsvarmt smör
0,5 dl kakao
0,75 dl punsch eller 1 msk arrak

Garnering:

500 g marsipan
200 g blockchoklad
Till utkavlingen behövs potatismjöl

Tillagning

1. Mixa sönder kaksmulorna i en matberedare. Tillsätt de övriga ingredienserna och mixa snabbt ihop till en tjock smet. Fyll smeten i en spritspåse.

2. Om inte marsipanen redan har färg, färga den ljust grön genom att blanda grön och

gul hushållsfärg. Pudra arbetsbänken med lite potatismjöl och kavla ut marsipanen till en rektangel, ca 35 x 45 cm och cirka 2 mm tjock.

3. Skär marsipanen i tre långa remsor, cirka 10 cm breda. Spritsa fyllningen i långa strängar på marsipanen.

4. Vira marsipanen runt fyllningen, tryck till skarven. Skär rullarna i bitar, ca 5 cm långa. Låt dammsugarna stå i kylskåpet ca 30 min.

5. Smält chokladen i mikrovågsugn eller över vattenbad. Doppa dammsugarnas ändar i chokladen. Lägg dem på bakplåtspapper och låt stelna i kylskåpet. Förvara kallt.

Frukostmeny
från kl 06:00

Stora 50:- Lilla 25:-
Take away 35:-

Räksmörgås
55:-

Kaffe & Landgång
40:-

Välkomna!
Tengvallsgatan 30

Social kompetens är viktigt i ALLA möten.

FÖR EN TID SEDAN hölls det partiledardebatt i SvT. Av nyhetsrapporteringen om denna efteråt verkar fokus ha flyttats mer till hur de berörda uttrycker sig, och hur det rent taktiskt försöker att vinna tittarnas och lyssnarnas förtroende genom sitt sätt att kommunicera och att lyssna eller inte lyssna på motdebattören. Intresset för vad som egentligen erbjuds från de olika parterna kommer alltmer i skymundan, det är på ett vis beklagligt.

Men sättet att bete sig mot andra är oerhört viktigt. Jag roade mig med att verkligen försöka studera alla människor jag mötte eller kom i kontakt med i samband med senaste numrets utdelning. Några intressanta saker gav särskilt intryck. I första hand var det att den absoluta majoriteten är väldigt trevliga, möter med ett litet leende och ett "Hej". Bara det lilla av en människa som man aldrig träffat tidigare ger en positiv kick som gör att man bara går och trivs på jobbet. Det andra är att det finns en liten klick människor som inte alls är trevliga. Ta till exempel personer som väldigt tydligt med minspel och sitt

kroppsspråk riktigt utstrålar: du din lågt stående arbetare som delar ut tidningar, förvänta dig inte att jag ska lägga den minsta notis om dig. Och det trots att vi möts med bara några meters avstånd då de sitter i sin trädgård och påtar i rabatterna eller möter mig på trottoaren – en tråkig upplevelse.

Men starkast är ändå upplevelsen av den oerhört arroganta personen som utan att ha den minsta kännedom började med nedlåtande tillrop och sura tilltal mot en ont anande människa som bara gör sitt jobb. Att det på garageinfarten står en minibuss fullt reklamskyldad med företagsnamnet gör det hela makabert. Att en människa kan vara så korkad och inte sätta sitt beteende i relation till vad andra människor ska få för uppfattning om honom som företagsrepresentant. Det företaget kommer ju för lång tid framöver vara något negativt, och naturligtvis ett företag som Turon AB aldrig kommer att anlita. Som sagt, sättet att bemöta och vara mot andra människor har ALLTID betydelse, och val av beteende är ju helt upp till var och en, inget man kan skylla på någon annan. 🌟

Vad vill du läsa om?
Hör av dig om du har några intressanta tips.
epost:
red@orebro4you.se



Mats Turesson
REDAKTÖR

Besök Pacos Järntorget. Restaurang i två plan



Grillmeny • Färsk pasta • Lunchbuffé
Mexikanska rätter • Pan Pizza
Restaurang • Catering • Utkörning • Avhämtning.



Olaigatan 13A (Järntorget)
Tel. 019-10 10 46 • www.pacos.se
Öppet: Mån-Tor 11-22 • Fre-Lör 12-23 • Sön 12-20
Fullständiga rättigheter

Familjevänligt
med härlig miljö
både inne och ute.

Dags att
boka julbord