

Lenas fem tips för en prunkande trädgård

1. Rensa ogräs. Det är viktigt att få bort ogräset eftersom det konkurrerar om vatten och näring.
2. Lufta jorden med en grep. Det förbättrar syresättningen, effektiviserar vattningsen, ger bättre dränering och starkare rötter.
3. Fyll på med ny jord. Jorden behöver förbättras kontinuerligt för att växterna ska trivas. Fyll även på

med näring.

4. Flytta runt växterna. Om en växt inte trivs kan du flytta den till en annan del av trädgården så att till exempel mängden ljus blir rätt. I en trädgård finns det flera olika mikroklimat.

5. Var inte för snabb med att göra dig av med en växt. Åtskilliga gånger har jag trott att en ros varit död, men innan sommaren är slut har den levt upp. Så ge växterna tid.



sätt förnyas plantorna kontinuerligt.

FOTO: LINDA FORTH



Rabatten nedanför köksfönstret vätter mot norr.

FOTO: LINDA FORTH

som hon säger inte är värda att ens försöka odla i odlingszon 7. Lena är förtjust i den tåliga perennen solhatt. Men efter att den inte kom upp förrän på hösten gav hon upp.

– Solhatten dog. Men rosenkrage är ett alternativ som fungerar här.

Hon smular sönder ännu en frökapsel från vallmon. Genom att sprida ut fröna sprider blomman sig.

– Det gäller att vräka på. Då blir det fint och effektivt. Jag tycker också om när det ser lite busigt ut. Det är också viktigt att komma ihåg att prata med blomorna.

Linda Forth
0680-553 94
linda.forth@op.se**Härjedalen**

Under sex dagar vandrar en grupp längs Kårböleden för klimatet. När vardagens brus tystnar får samtal, stillhet och eftertanke ta plats.

Längs stigar och snår rör sig en grupp vandrare fram längs Kårböleden. I naturens lugn och i den gemensamma rytmen finns utrymme för eftertanke och stillhet.

– Många som vandrar har med sig en typ av fundering eller olöst fråga som de bearbetar under tiden. Alla får inte svar på sina funderingar, men många kommer en bit på vägen. Just under den här vandringen är det många klimatfrågor som kommer upp, säger Anna Gredander, diakon i Härjedalens pastorat och en av ledarna på pilgrimsvandringen.

Vandringen Pilgrim's Walk for Future började som en klimataktion 2021.

Den 88 kilometer långa pilgrimsvandringen mellan Ytterhogdal och Klövsjö pågick i sex dagar.

Under den första dagen gick de tolv deltagarna från Ytterhogdal till Överhogdal. Efter en samling och andakt på morgonen började de röra sig längs med leden. Anna Gredander beskriver den 18 kilometer långa vandringen som ganska lätt.

Antalet deltagare varierar mellan dagarna, eftersom även dagsvandrare kan ansluta. Vissa deltagare kommer från närområdet, medan andra har rest från bland annat Göteborg och Småland. Trots att deltagarna kommer från olika delar av landet möts de på lika villkor under vandringen.

– Vi har alla ett par skor och en ryggsäck, säger Anna Gredander.

Hon beskriver pilgrimsvandringen som något annat än en vanlig fjällvandring. Fokus ligger inte på prestation, tempo eller antalet avverkade kilometer. I stället får deltagarna ta det lugnt och vara mer närvarande, både i sig själva och i det som finns omkring dem.

– Närvaron kan få oss att

uppskatta saker och få större kontakt med oss själva, och i förlängningen med andra som vi möter. Närvaron riktar både inåt och utåt. Vi behöver se varandra och inte vara så inkrökta i oss själva, säger Anna Gredander.

När vardagens brus läggs åt sidan uppstår utrymme för samtal. Många i gruppen känner inte varandra sedan tidigare. Ändå säger diakonen att samtalen flyter på och att djupare frågor ofta kommer på tal.

– När vi går hittar alla någon på ett naturligt sätt. Det blir mycket lättare att prata med någon när allt annat runt omkring är fränkopplat. Då möter vi varandra i samtalen, säger Anna Gredander.

I den kyrkliga traditionen har vandringen en tyd-

lig andlig dimension. Att röra sig genom landskapet kan ses som en bild av människans livsväg, där frågor, förändring och sökande får ta plats längs vägen.

– Hela livet kan gestaltas som en livsvandring. Det är ett bra sätt att se på livet och tillvaron. Även när det känns som att vi står stilla så tar vi oss framåt, säger Anna Gredander.

För den som behöver finns också möjlighet till självärdsamtal under vandringen.

Dagarna under pilgrimsvandringen följer ett tydligt mönster. Från att de vaknar till att dagen är slut. Andakt, vandring och vila återkommer dag efter dag.

– Man kommer in i ett lugn där man följer ett ganska inrutat mönster om dagarna. Det är många som lättare kan slappna av då.

Samtidigt är naturen ständigt närvarande och ger utrymme för både vila och eftertanke.

– För mig har vandringen blivit ett sätt att få kontakt med ande, själ och kropp. Att se hur allt i skapelsen är fyllt av gud. I marken, i sjöarna som vi passerar, i fjällen, ängarna och åkrarna, säger Anna Gredander.

För henne är det där pilgrimsvandringen landar som tydligast.

– I det enkla bor det stora.

Moa Almqvist
moa.almqvist@tidningenharjedalen.se



Pilgrim's Walk for Future är en klimatvandring som i år arrangeras i Jämtland och Härjedalen. Det finns flera olika vandringar som pågår olika länge.

FOTO: PRIVAT

De vandrar för klimatet – och för att hitta svaren

Startade med vandring till klimatmöte

Pilgrim's Walk for Future började som en klimatmanifestation på nästan 1 700 kilometer år 2021.

I 103 dagar pilgrimsvandrade en grupp från Vadsena till klimatmötet i Glasgow.

I dag är Pilgrim's Walk for Future en rörelse med flera hundra arrangerade vandringar runt om i Norden.

Sommarens pilgrimsvandringar i Sydöstra Jämtlands pastorat

● 14–17 maj: Inlandsleden i Ragunda, Döda fallet till Strånäset.

● 23–26 juli: Romboleden, Lofsdalen till Västvalen.

● 31 juli–5 augusti: Kårböleden, Ytterhogdal till Sakrisbuan i Klövsjö.

● 7–9 augusti: Romboleden, Funäsfjällen.

● 8–14 augusti: S:t Olavsleden, Östersund till Åre.

● 17–23 augusti: Jämt-Norgevägen, Arådalen, Luvlietjkhk.