

Elfælder i hjemmet

Elinstallatører, byggemarkeder og gør-det-selv-folket
sjusker alle med både ledninger og lovgivning

Buræg hitter:
Vi køber de
billigste æg

Den kloge klud:
Vores tøj bliver
intelligent



2 MÅDER AT FÅ BILLIG ENERGI PÅ:



1. SLUT LAMPER TIL DIN MOTIONSCYKEL



2. ELLER BRUG DIT FDB KORT, OG SPAR MASSER AF PENGE PÅ BÅDE **EL** OG **FYRINGSOLIE**



Billig fyringsolie

Som FDB medlem sparer du masser af penge, når du handler fyringsolie hos OK. Med dit FDB kort ved hånden får du 165 kr. i bonus*, hver gang du køber 1.000 liter fyringsolie. Og er du ny kunde, sparer du op til 940 kr. ved første levering.

*) Kan ikke kombineres med OK-medejerrabat

OK er også billig el!

Vælger du el fra OK, kan du som FDB medlem spare endnu flere penge i det daglige. Ud over vores faste lave el-pris får du nemlig 7 % i bonus* på dit samlede elforbrug. Det er en af markedets bedste el-priser!

Det er hurtigt, nemt og billigt at købe el og fyringsolie hos OK. Bestil nu på **70 10 20 33** eller på **www.ok.dk**.

Stop fusk med el

Vi danskere er ganske simpelt for sjuskede, når det gælder el.

I 2006 opstod 3400 brande på grund af el, og 13 mennesker omkom i Danmark som følge af en elbrand.

Tal fra Sikkerhedsstyrelsen viser, at i to ud af tre nybyggede huse er der fejl i elinstallationen, fordi fagfolkene sjusker eller ser stort på loven. Noget tyder på, at det er langt værre i de eksisterende huse, hvor lidt for ivrige gør-det-selv folk har haft fat. Vurderingen lyder, at der er ulovlige installationer i op til ni ud af ti ældre boliger.

Og det er let at fuske. I kun to ud af ti byggemarkeder fik Samvirkes medarbejder at vide, at det var en klart ulovlig opgave, som Samvirkes medarbejder bad om råd til, for selv at kunne udføre den. De øvrige steder var der masser af hjælp at hente. Efterfølgende blev ti tilfældigt udvalgte el-installatører spurgt, om de med deres stempel ville godkende den ulovligt udførte installation. Alle svarede ja - uden en reel chance for at kunne kontrollere, hvad der var udført.

Ifølge Sikkerhedsstyrelsen er undersøgelsen langt fra enestående. 66 procent af alle danske boliger har efter Styrelsens vurdering ulovlige installationer, som en autoriseret elinstallatør har godkendt - uden at vide, hvad han eller hun reelt har givet grønt lys til. I 20 procent af tilfældene er der direkte livsfarlige installationer, som en elinstallatør har sagt god for.

Enten må reglerne følges og de ansvarlige i byggemarkederne og hos elinstallatørerne have en solid bøde - eller måske ligefrem fratages deres autorisation - hvis reglerne overtrædes. Eller også må reglerne ændres, så elinstallatører får lov til at godkende forsvarligt udført gør-det-selv arbejde. De gnistrende stikdåser og andre tvivlsomme installationer skal ud af verden. Alt andet er uholdbart.



Flemming Jørgensen, chefredaktør

Abonnement: Telefon 43 86 20 20. E-mail: medlemservice@fdb.dk. Pris: FDB-medlemmer 69 kr. Ikke FDB-medlemmer 360 kr. Europa, Færøerne og Grønland 576 kr. Resten af verden 726 kr. **Artikelforslag:** samvirke.redaktionen@fdb.dk eller Vallensbæk Torvevej 9, 2620 Albertslund. Send en synopsis først. **Klassesæt til undervisningsbrug:** Telefon 39 47 00 00. **Annoncesalg:** FrontMedia, Høgevej 5 D, 3400 Hillerød. Telefon (0045) 48 22 44 50, Telefax (0045) 48 24 43 47, e-mail: samvirke@frontmedia.dk. **www.frontmedia.dk.** **Redaktion:** Flemming Jørgensen (ansvarshavende chefredaktør), Pia Thorsen Jacobsen (redaktionschef), Lotte Malmgren, Didde Rishøj og Lars Aarup (redaktører), Inger Abildgaard, Kristian Herlufsen, Signe Gry Braad og Bente Schmidt (journalister), Kim Kragh-Møller og Christel Frydkjær (layout), Dorte Busk (sekretariat), Henrik Thorvald Rasmussen (marketing), Kirsten Grenaa (korrektur). **Adresse:** Vallensbæk Torvevej 9, 2620 Albertslund, Telefon 39 47 00 00 kl 9-15, Telefax 39 47 00 01, samvirke@fdb.dk. **Tryk:** Broschek Tiedruck, ISO 14001-certificeret. **Papir:** My Brite fra Myllykoski/MD Plattling, ISO 14001- og EMAS-certificeret. Annoncer indrykket i Samvirke udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens holdning. Udgives af FDB. ISSN 0036-3944. **Forside:** Reimar Juul

»De gnistrende stikdåser og andre tvivlsomme installationer skal ud af verden.«

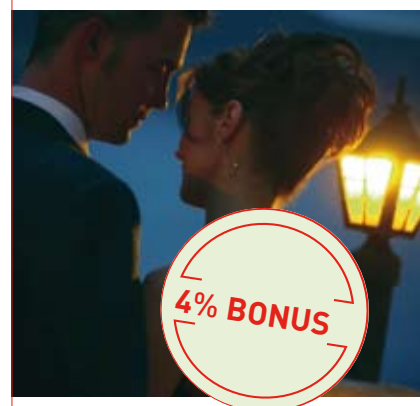
OK

Medlemsfordele hos OK



FDB MINIFERIE

Miniferie til Europas storbyer



AUSTRALIEN

21 dages rundrejse med dansk rejseleder



INDHOLD

6 Det danske elkaos

To tredjedele har ulovlige elinstallationer i hjemmet

22 Paintball – som professionel

Ikke blot til til polterabend og firmakomsammen

28 Den kloge klud

Vores tøj er ved at blive intelligent

32 Giv hånd til din sæbe

Det er ikke lige meget, hvad du vasker hænderne i

34 Madnoter

36 Til forsvar for husmandskost

Befri din hverdag for ambitioner om super-duper mad

42 Brevkasse

44 Synspunkt

Sig ja til atomkraft

64 Læserbreve

66 Livet er et regnestykke

Matematikken gennemsyrrer alt i naturen og alt i livet

72 Forbrugernoter

74 Klag løs, men på den gode måde

Vi er ikke alle lige gode til at klage, men det kan læres

78 En tung dans på roser

To kvinder mødes på en kunstdate i et galleri i Berlin

86 Forbrugernoter

88 Lakrids på slankeuren

Slikmunde på kur kan roligt spise lakrids

96 FDB Nyt

98 Æseløret

Om kongehuset

102 Krydsord & sudoku

104 Siden sidst

110 Samvirke næste gang

– og for længe siden



58 Stræberen

Interview med hypnotisøren Ali Hamann, som er en usvigelig elsker af succes og individets fri vilje

92 Fodspor i atmosfæren

Dine indkøb afsætter kulstoffodspor. I England er de første CO₂-mærkede dagligvarer allerede på hylderne. Danmark følger efter

18 Buræg hitter

Danskerne giver op, når det gælder dyrevelfærd, og tager de billigste æg



Lille ændring – stor forskel!

Skift til Quorn,
og tag en bid af en
sundere livsstil!



Resultat:

Du får 22 % færre
kalorier ved at skifte
til Quorn!

Quorn produkterne Fars og Stykker er dele af en velsmagende række af proteinrige produkter, som du kan bruge i alle dine yndlingsretter.

Produkterne er baseret på svampeprotein, som har et højt indhold af fibre og protein og et lavt indhold af fedt, ligesom det ikke indeholder kolesterol. Der er for eksempel 75 % mindre mættet fedt i Quorn-fars end i hakket oksekød med 10 % fedt. Farsen anvendes let i dine yndlingsretter og er perfekt til et kalorielet måltid.

Perfekt i en moderne diæt

Uden at gå på kompromis med den gode smag kan Quorn produkterne sagtens anvendes som alternativ til kylling, svine- eller oksekød og samtidig give dig en god mæthedsfølelse. Du behøver ikke være ekspert for at tilberede Quorn. Tag blot produkterne direkte fra fryseren, og brug dem i din dagligdags madlavning!

Se for eksempel forskellen på disse to næsten identiske klassikere:



Bolognese med oksekød (10–12%)

Ingrediensliste

4 personer

350	g	oksekød
30	ml	rapsoolie
1	stk	stort løg
2	fed	hvidløg
1	tsk	blandede, tørrede urter
1½	spsk	rød pesto
½	dl	tomat pure
400	g	hakkede tomater
1½	dl	rødvin
1½	dl	vand

salt og peber
spaghetti

Fremgangsmåde

- 1) Hak løget groft.
- 2) Opvarm olien i en gryde.
- 3) Tilsæt løg og knuste hvidløg og steg i 4–5 minutter, eller til løgene er klare og bløde.
- 4) Tilsæt oksekød og tørrede urter og steg i yderligere 2–3 minutter, så farsen bliver let brunet.
- 5) Tilsæt pestoen, tomatpure, hk. tomater, rødvin og vand.
- 6) Krydr med salt og peber, giv retten et opkog, og lad den simre uden låg i 20 minutter.
- 7) Smag til, og server med spaghetti.

Næringsberegning:

Pr. 100g

Energi:	459 kJ (110 kcal)
Mættet fedt:	1,25 g
Kostfiber:	0,9 g
Protein:	7 g

Quorn Bolognese

Ingrediensliste

4 personer

350	g	Quorn-fars
30	ml	rapsoolie
1	stk	stort løg
2	fed	hvidløg
1	tsk	blandede, tørrede urter
1½	spsk	rød pesto
½	dl	tomat pure
400	g	hakkede tomater
1½	dl	rødvin
1½	dl	vand

salt og peber
spaghetti

Fremgangsmåde

- 1) Hak løget groft.
- 2) Opvarm olien i en gryde.
- 3) Tilsæt løg og knuste hvidløg og steg i 4–5 minutter, eller til løgene er klare og bløde.
- 4) Tilsæt Quorn-fars og tørrede urter og steg i yderligere 2–3 minutter, så farsen bliver let brunet.
- 5) Tilsæt pestoen, tomatpure, hk. tomater, rødvin og vand.
- 6) Krydr med salt og peber, giv retten et opkog, og lad den simre uden låg i 20 minutter.
- 7) Smag til, og server med spaghetti.

Næringsberegning:

Pr. 100g

Energi:	356 kJ (85 kcal)
Mættet fedt:	0,3 g
Kostfiber:	2,5 g
Protein:	5 g



Selv små ændringer
kan gøre stor forskel!

Quorn™ og Quorn™-logoet er registrerede varemærker tilhørende Marlow Foods Ltd., Station Road, Stokesley, TS9 7AB, UK.

– Find det i frysedisken hos dit lokale supermarked!

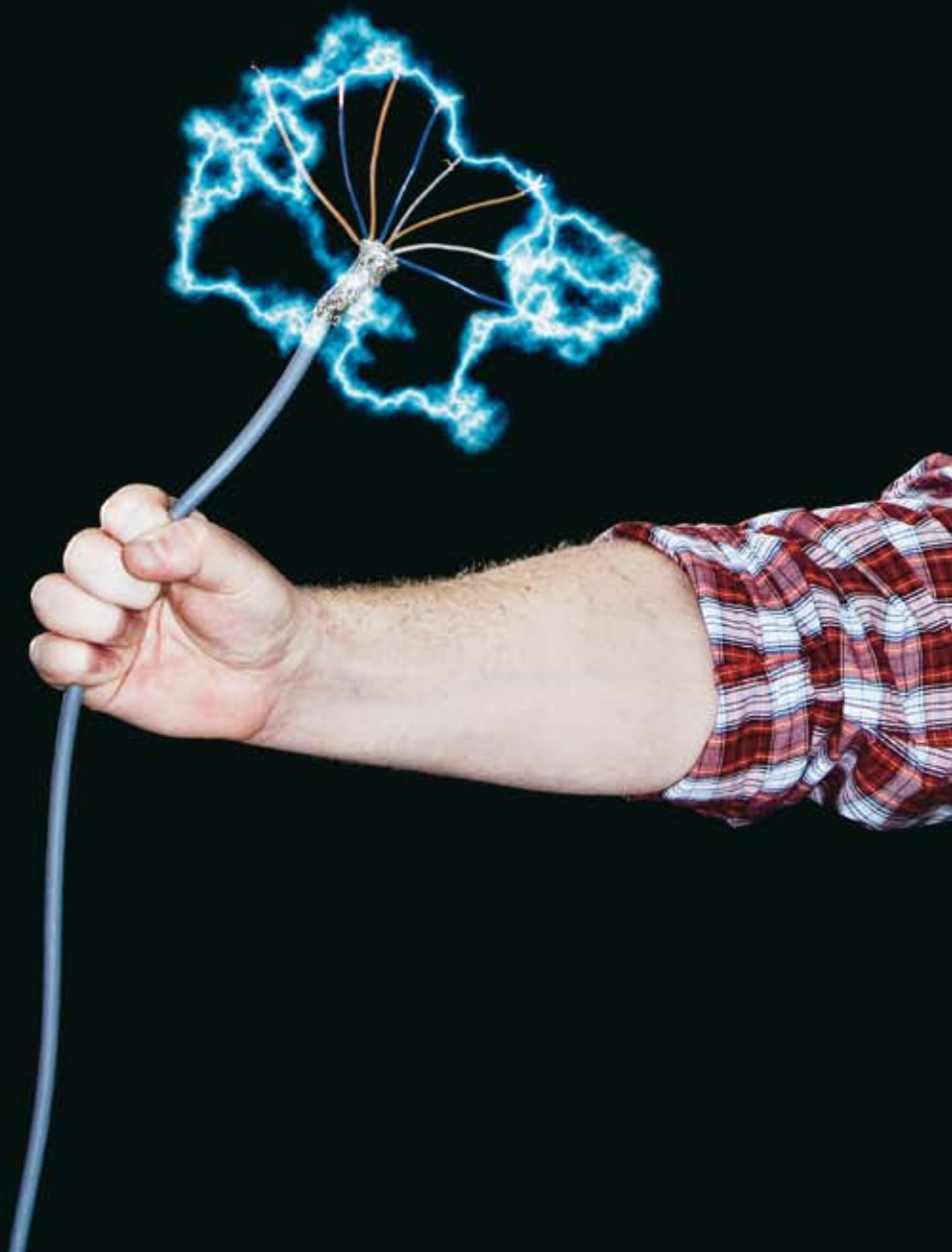
Quorn føres i følgende butikker: Irma (Fars, Stykker, Fileter, Schnitzel med broccoli og ost, Gryere Snitzel og Snacks), SuperBrugsen (Fars, Stykker og Fileter), Kvickly (Fars, Stykker og Fileter) og Kvickly xtra (Fars, Stykker og Fileter)



Det danske elkaos

To tredjedele af danskerne bor i et hjem med ulovlige elinstallationer. Elinstallatører, byggemarkeder og gør-det-selv-folket snyder alle med både ledninger og lovgivning

Tekst: Mette Iversen og Jacob Sejer Pedersen Foto: Reimar Juul





Gnister i en løs forbindelse mellem to ledninger. Lampeudtag i børnehøjde, der kan give et ordentligt rap over nallerne. Og stikkontakter uden den rette beskyttelse mod overophedning, der kan ende med en brand. Størstedelen af de danske elinstallationer er ulovlige.

Mindst to ud af tre boliger har, ifølge Sikkerhedsstyrelsen, ikke orden i installationerne. Sikkerhedsstyrelsen har det overordnede ansvar for el sikkerheden i Danmark og hånd-

eller ser stort på selv de mest enkle regler om, hvad gør det selv folket må og samtidig overholde loven.

ULOVLIG RÅDGIVNING. Samvirke testede elbranchen og udvalgte tilfældigt fem Silvan-butikker og lige så mange Bauhaus-butikker. Butikkerne fik anonymt besøg af en fiktiv kunde med planer om ulovligt elarbejde. Ti tilfældigt udvalgte elinstallatører fik et opkald fra samme fiktive gør det selv kunde. Hos både byggemarkeder

at oplyse om, at det er ulovligt. Men i kun to ud af ti tilfælde forklarede personalet i byggemarkederne, at det er imod reglerne, og at arbejdet bør overlades til professionelle. Ikke én eneste af installatørerne tøvede med at lave gør det selv installationen færdig.

SJUSK. Og det er ikke kun på kassevognene, at elfagfolket har problemer med ridser i lakken. 66 procent af alle nybyggede boliger har, ifølge inspektør i Sikkerhedsstyrelsen Steen Søgaard, ulovlige installationer, som er færdigmeldt af en autoriseret elinstallatør.

Langt de fleste af fejlene er på grænsen til at være bagateller som for eksempel manglende mærkning af, hvilken sikring der hører til fryseren. Men det kan jo også være problematisk nok, når man står i mørket og skal slå den rigtige sikring til. Og hele 20 procent af de ulovlige installationer fra fagfolkene hænder er af mere alvorlig karakter. Det kan være et lampeudtag i et køkkenskab uden dæksel, hvor et par nysgerrige barnehænder har adgang til at pille ved to ledninger samtidig. Og det er livsfarligt.

»Elbranchen har helt sikkert et problem. Når folk bygger nyt, er det elinstallatørens ansvar, at alting er i orden, inden der bliver sendt strøm gennem forsyningsledningen. Men de sjusker.

»Når folk sætter en ny stikkontakt op i en trævæg uden brandisolering, kan træet let fute af, hvis installationen gnistrer eller bliver for varm«

hæver blandt andet stærkstrømsbekendtgørelsen og elinstallatørloven, som er de regler, der skal sikre, at danskernes elinstallationer er forsvarlige. Styrelsens inspektører tager også ud og tjekker nye installationer.

De mange ulovlige elinstallationer skyldes, at fagfolkene sjusker og ser stort på loven. Og gør det selv folket bikser med uholdbare og ofte ulovlige løsninger. Ofte på baggrund af dårlige og ulovlige råd fra byggemarkederne, hvis medarbejdere enten ikke kender

og elinstallatører gav Samvirkes kunde udtryk for at ville fræse riller i væggen og trække kabler hjemme i stuen og derefter få en autoriseret installatør til at forbinde kablerne i stikkontakter.

Det er ulovligt at trække kablerne selv, og elinstallatøren må ikke færdiggøre og godkende den slags gør det selv arbejde. Lovovertrædelsen kan ramme den lidt for avancerede handyman med en bøde. Og både medarbejderen i byggemarkedet og den enkelte elinstallatør har pligt til

FEJL KOSTER

Hvert år anmelder Sikkerhedsstyrelsen mellem 100 og 200 private handymænd og elinstallatører til politiet for ulovligt elarbejde. Politisagerne ender typisk med en bøde på mellem 1000 kroner og

25.000 kroner. Bødens størrelse afhænger af, hvor alvorlig fejlen er.

Kilde: Sikkerhedsstyrelsen

På to ud af tre nye huse er der noget galt», forklarer Steen Søgaard fra Sikkerhedsstyrelsen.

Direktøren for elinstallatørernes brancheforening Tekniq, Flemming Preisler, medgiver, at der er for mange fejl, men brancheforeningen arbejder på det blandt andet med nul-fejlmøder for sine medlemmer, hvor de typiske fejl gennemgås.

»Jeg synes, Sikkerhedsstyrelsen skulle koncentrere sig om det ulovlige gør det selv arbejde. Det er dér, de alvorlige fejl finder sted. At der for eksempel ikke er sat mærker på sikringerne i eltavlen, bør efter vores opfattelse ikke tælle med i fejlstatistikkerne«, siger Flemming Preisler.

FARLIGE HANDYMÆND. Nogle handy-mænd og kvinder har styr på det med strømmen. Men det gælder langt fra dem alle, og derfor er der ulovligt el i de fleste ældre boliger. Det er Steen Søgaards indtryk efter at have gået

flere hundrede af danskernes elinstallationer efter i sømmene. I 2006 opstod 3400 brande på grund af el, og 13 mennesker omkom i Danmark som følge af en elbrand.

Elinstallatør Jens Meyerdieks, der driver en mindre elinstallatørvirksomhed på Sydsjælland, bider mærke i ulovligt el i mindst ni ud af ti huse, han besøger for at tjekke installationerne.

Det er ikke, fordi gnisterne sprøjter faretruende ud af rosetterne alle vegne. Men når Jens Meyerdieks finder stikkontakter, der er sat op uden den rette isolering bag, løse forbindelser eller ser gamle smuldrede stofledninger ved eltavlen, er det kritisk.

»Når folk sætter en ny stikkontakt op i en trævæg uden brandisolering, kan træet let fute af, hvis installationen gnistrer eller bliver for varm,« fortæller Jens Meyerdieks.

Ilden opstår typisk, når to ledninger bliver samlet i en muffe, men

ikke bliver skruet ordentligt fast. Hvis de ligger og skurer mod hinanden, kan der springe gnister fra ledningerne. En anden elfælde kan ligge skjult under græsplænen. Hvis ikke kablerne er gravet dybt nok ned i jorden og dækket omhyggeligt til med et såkaldt dækbånd, kan familien få en ubehagelig oplevelse, når den nye rosenbusk skal sættes, og skovlen stikkes lige ned i det elektriske kabel.

Sikkerhedsstyrelsen har indtil nu kun tjekket nye installationer, men udvider fra 1. marts til også at føre tilsyn med eksisterende elinstallationer. Styrelsens inspektører trækker nu boligejerne direkte fra BBR (byggnings- og boligregistret, som er et landsdækkende register om alle bygninger i landet).

»Så får vi en større mængde af gør det selv installationer med i posen. Og det er altså dem, der laver de farligste fejl,« siger inspektør Steen Søgaard. ■

HER KAN DU SELV GÅ I GANG:

Generelt må du lave al el, hvor der ikke er tale om faste installationer.

- Du må udskifte en eksisterende stikkontakt – hvis du vel at mærke ved hvordan.
- Du må hænge en lampe op, tilslutte den til en roset og tage den ned igen.
- Du må udskifte stikpropper og ledninger - og reparere dine elapparater. De er nemlig ikke faste installationer.

NEJ, NEJ, NEJ, NEJ, NEJ, DET MÅ MAN IKKE:

- Du skal have en autoriseret elektriker til at lave alle faste elinstallationer. Faste installationer er alt det, som du ikke kan tage med, når du flytter: Eltavler, dåser i loftet og ledninger i væggen.
- Hold fingrene fra installation af nye stikkontakter. Både udendørs og indendørs.
- Ring til elektrikeren, hvis du skal samle flere halogenspots med muffer.
- Rør ikke ved kabler, der er tykkere end en lillefinger.
- Undgå at lave ændringer på eltavlen. Der er risiko for brand, hvis du selv rører med den.

Kilde: Sikkerhedsstyrelsen



Fagfolk rådgiver ulovligt

Når du henvender dig til en salgsmedarbejder i et byggemarked eller en autoriseret elinstallatør, risikerer du at komme i hænderne på fagfolk, der enten ikke kender eller ser stort på loven

Tekst: Mette Iversen og Jacob Sejer Pedersen

Går du ind i et byggemarked og beder om råd til at udføre ulovligt gør det selv elarbejde, er den gennemgående reaktion hos salgsmedarbejderne i Silvan og Bauhaus straks at rådgive dig om valg af materialer. Det viser Samvirkes undersøgelse, hvor vi sendte en fiktiv kunde ind i ti Silvan- og Bauhaus-byggemarkeder.

Kun to ud af ti steder frarådede salgsmedarbejderen, at undercoverkunden selv leger installatør, og påpeger at det efter loven kun er autoriserede installatører, der må løse opgaven. Meget tyder altså på, at du skal gøre dit hjemmearbejde og selv have styr på lovgivningen, hvis du vil være sikker på at følge reglerne. Det er nemlig langt fra alle professionelle i elbranchen, der holder sig til, endsige kender, loven.

I Silvan og Bauhaus var det først, da medarbejderne blev direkte spurgt, at

nogle få af dem oplyste, at kunden var på vej til at overtræde loven. Og flere mente sig sikre på, at enhver frit kan trække kablerne i hjemmet.

»Ja, det er fuldt lovligt,« lød det fra en Silvan-medarbejder.

DYBT BEKLAGELIGT. Det er ifølge Steen Søgaard, der er inspektør i Sikkerhedsstyrelsen, meget uheldigt.

»De burde med det samme vide, at det er ulovligt. Vi har dem på kurser og deler pjecer ud, hvor det tydeligt fremgår. Det er altså ret banalt det her,« siger han.

Men en ting er uvidenhed. Noget andet er de medarbejdere, der godt ved, at det er ulovligt selv at trække kabler hjemme i parcelhuset. Og som alligevel råder folk til at gøre det selv. I to tilfælde vidste sælgeren udmærket, at private ikke må trække kabler, men bemærkede, at det sagtens kunne gøres på amatørvis.

»De gør det mod bedre vidende. Det er uacceptabel og dybt beklageligt,« mener Steen Søgaard.

Samvirke testede også 10 elinstallatører og bad som fiktiv kunde installatøren om at forbinde de kabler, som kunden på ulovlig vis havde trukket i sin stue.

Autoriserede installatører må ikke godkende eller færdiggøre elarbejde, som ikke er udført af en fagmand, men samtlige ti elinstallatører indvilligede uden tøven at påtage sig opgaven. Nogle enkelte betingede sig dog at få lov til at levere kontakterne for at færdiggøre det ulovlige amatørarbejde.

»Det er så simpelt, at enhver elinstallatør bør vide det. Jeg havde regnet med, at en del ville sige ja for at tjene pengene. Men at alle ti siger ja – det overrasker mig,« siger Steen Søgaard fra Sikkerhedsstyrelsen. ■

TJEK DIN EL

På Sikkerhedsstyrelsens hjemmeside kan du finde et eltjekskema, der hjælper dig med at gennemgå dit hjem for mulige elfælder.

Kig på www.sik.dk Er du i tvivl, om dit hjems el er i orden, kan du også få et eltjek hos en elinstallatør.

Sådan testede vi elbranchen

BYGGEMARKEDER:

Samvirke bad firmaet Kildeinfo om at besøge fem Silvan-butikker og fem Bauhaus-butikker fordelt over hele landet. Kildeinfo-medarbejderen præsenterede sig som gør det selv person og søgte råd om at trække kabler til

stikkontakter hjemme i sin stue for bagefter at få en autoriseret installatør til at samle kablerne i stikkontakter. Det er ulovligt selv at udføre dette arbejde, og byggemarkederne har pligt til at oplyse kunden om det.

Kildeinfo har blandt andet specialiseret sig i mystery-shopping, hvor firmaets medarbejdere under dække af at være almindelige kunder observerer, hvordan en butiks medarbejdere agerer. ■

DUMPET

SILVAN, FISKETORVET, KØBENHAVN:

Sælger reagerede ikke på, at kunden ville lave en ulovlig installation. Direkte adspurgt vidste han ikke noget om det. En anden sælger trådte til og fortalte, at det er ulovligt.

SILVAN, AALBORG:

Kunden var i kontakt med tre medarbejdere, der ingenting vidste om hverken materialer eller lovlighed. »Ring til en elektriker,« sagde de.

SILVAN, ÅRHUS C:

Sælgeren reagerede ikke på gør det selv planerne. Silvan-medarbejder: »Det er ikke ulovligt og ret nemt, hvis man har lidt teknik i hænderne.«

SILVAN, ROSKILDE:

Ingen reaktion på, at kunden vil lave ulovligt gør det selv arbejde. På det direkte spørgsmål, om det er lovligt, er svaret: »Jeg er jo ikke elektriker, så det ved jeg ikke.«

BAUHAUS CITY 2, TAASTRUP:

Sælger reagerede ikke på kundens ulovlige intentioner. »Ja da, det er det,« er svaret, da kunden spurgte, om det er lovligt.

BAUHAUS, ODENSE:

»Du må gerne trække kablerne, men ikke selv tilslutte dem,« sagde medarbejderen.

BAUHAUS, VIBY:

»Det er ikke ulovligt. Det kan du sagtens selv,« siger sælgeren, da han hører, at kunden vil lave installationen selv.

BAUHAUS, TILST:

Medarbejderen rådgiver om, hvordan opgaven skal gribes an, og viser materialer frem. Da han bliver spurgt direkte, om det er lovligt at lave det selv, siger han: »Det er ulovligt, og du skal helst have en installatør til det. Men det kan godt selv laves.«

BESTÅET

SILVAN, ODENSE:

»Du må ikke lave el selv,« sagde medarbejderen med det samme.

BAUHAUS, AALBORG:

Sælger: »Jeg kan ikke forhindre dig i at købe det, men det er en god investering at få det lavet ordentligt. Jeg vil kraftigt opfordre dig til at kontakte en elinstallatør.«



Beklageligt

»Det er et udtryk for, at de medarbejdere, I har spurgt, ikke har været godt nok klædt på. Det må vi jo tage på os. Og så skal man lige huske, at for en medarbejder, der måske har et andet primærområde, er der altså mange regler om el,« siger administrerende direktør for Silvan-kæden, Michael Christensen.

Men er det ikke en banal situation, de skal rådgive om?

»Det er jeg enig i. Og vi gør virkelig meget for at uddanne vores medarbejdere.

Men det er klart, at de skal forholde sig korrekt til, om det er lovligt eller ej, når en kunde spørger. Det er beklageligt,« siger Silvan-direktøren,

der erkender, at branchen har et problem.

»De her historier kommer jo frem hele tiden. Det er selvfølgelig ikke godt. Men jeg understreger, at vi afholder specielle kurser i ellovgivning, og at vi på vores hjemmeside oplyser kunderne om, hvad der er tilladt at lave selv,« siger han. ■



Kunderne vil selv

»Det er selvfølgelig ikke i orden, at vores medarbejdere ikke kender svaret på, om en privat kunde selv må trække kablerne i stuen. Vi holder ajourkurser specielt for vores medarbejdere med el som deres primære arbejdsområde fire gange årligt og vægter meget højt, at de folk, vi ansætter, ved noget om tingene. Så det er meget svært at svare på, hvorfor det skete,« siger Bauhaus' direktør Mads Jørgensen, da Samvirke konfronterer ham med Bauhaus-medarbejdernes rådgivning.

Men hvis du alligevel skulle give et bud?

»Det handler nok om, at når der er så mange, der ikke overholder reglerne, bliver det ligesom legalt. Kunderne vil jo ofte have rådgivning, uanset om det er lovligt eller ej, det, de har planer om at lave.«

Hvad kunne være en løsning på problemet?

»Hvis Sikkerhedsstyrelsen mener, at det er et stort problem, hvorfor går de så ikke benhårdt efter dem, der bryder

loven? Der er aldrig nogen, der har slået mig over fingrene, selv om der har været andre sager.

Og jeg kan ikke huske, at jeg har set noget materiale fra Sikkerhedsstyrelsen om, at reglerne ikke bliver overholdt.

Hvis de kan bevise, at nogen bryder reglerne, må de jo gå hårdt efter dem. Jeg tror ikke, det hjælper noget, om vi laver dobbelt så mange kurser næste år,« siger Bauhaus-direktøren. ■

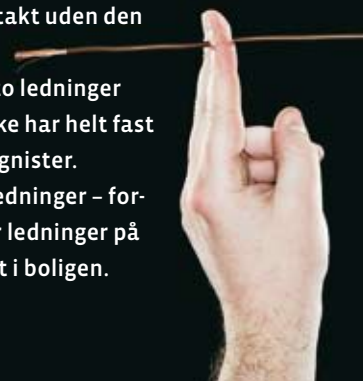
NÅR DET GÅR RIGTIG GALT:

- Tv'et er den hyppigste årsag til elbrande. Ilden kan opstå, når der falder støv ned i maskineriet. Det kan også gå galt med radioen og computerskærmen.
- Komfuret er årsag i fleste dødsulykker. Branden opstår typisk, når man glemmer en gryde på et tændt blus.
- Halogenspots i hjemmet kan slå gnister, hvis de ikke er monteret korrekt. Det gælder også andre såkaldte lavvoltsinstallationer.
- Gør det selv elløsninger, der ikke er udført

lovligt eller håndværksmæssigt korrekt. For eksempel en ny stikkontakt uden den rette isolering.

- Løse forbindelser, der hvor to ledninger samles. Hvis ledningerne ikke har helt fast kontakt, kan samlingen slå gnister.
- Ældre ledninger – især stofledninger – forvitrer med tiden. Mange har ledninger på mere end 60-70 år installeret i boligen.

Kilde: Sikkerhedsstyrelsen



Alle installatører dumpede

Samvirke kontaktede – igen under dække af at være en fiktiv kunde – ti tilfældigt udvalgte elinstallatører.

Vi ringede til to installatører i København, én i Rødovre, tre i Odense, to i Roskilde, én i Grenaa og én i Silkeborg. Alle ti installatører blev stillet samme opgave. Vi spurgte, om de ville

færdiggøre en gør det selv installation, hvor en kunde selv har trukket kabler til stikkontakter hjemme i sin stue og vil have installatøren til at samle dem i stikkontakter.

Det er en ulovlig opgave, for en autoriseret elinstallatør må under ingen omstændigheder færdiggøre den ulov-

lige gør det selv installation. Samtlige ti elinstallatører indvilgede med det samme i ulovligt at færdiggøre gør det selv arbejdet.

To af dem, Timitech i Rødovre og Odense El Aps, vendte vi tilbage til for at konfrontere dem med resultatet af vores undersøgelse. ■

TIMITECH, RØDOVRE:

Kunderne lyver

Da en elinstallatør ikke må færdiggøre og dermed tage ansvar for en opgave, der ikke er udført af en fagmand, bad vi ejeren af elinstallatørfirmaet Timitech om en forklaring på, hvorfor han alligevel sagde ja tak til opgaven.

»Selv om folk siger, at de har gjort det selv, er det ofte, fordi de er raget uklar med en anden installatør. Og vi kan sagtens se, når vi kommer ud, om det er dem selv eller en fagmand, der har lavet det. Hvis vi ikke er sikre på, at det er en fagmand, si-

ger vi nej,« forklarer indehaver Michael Kochen.

Men vi gav jo udtrykkeligt udtryk for, at det var gør det selv arbejde?

»Vi hører mange røverhistorier fra folk, der siger, at de selv har gjort det, men i virkeligheden er det en fagmand. De har ikke lyst til at underholde os med, at de er raget uklar med en af vores kolleger. Og jeg kan godt huske den pågældende opgave. Ham, der tog imod mailen, sagde med det samme, at det jo ikke er noget, vi roder med. Men vi tager altid ud og kigger, for ofte viser

det sig som sagt, at det alligevel er en fagmand, der har lavet det. Men hvis det er gør det selv, siger vi altid nej for at holde os inden for lovens rammer.«

Hvordan kan I se, om det for eksempel er en tidligere elektriker, der har lavet arbejdet. Eller om det måske er sort. Begge dele uden fagligt ansvar?

»Vi tager udelukkende stilling til, om det er udført af en fagmand. Kunden har ikke oplysningspligt over for os, for vi er ikke nogen myndighed. Answeret for installationens lovlighed ligger hos kunden.« ■

ODENSE EL APS:

Tag fat i gør det selv

Hos elinstallatøren Odense El ApS havde Samvirkes fiktive kunde ingen problemer med at få autoriseret hjælp til at færdiggøre den ulovlige installation i stuen.

»Hvis jeg kontrollerer, at det, der er lavet, er i orden, så tager jeg ansvaret. Det er da bedre, end hvis et stykke gør det selv arbejde slet ikke blev tjekket af en installatør. Der er vel også sund fornuft i Sikkerhedsstyrelsen,« siger

elinstallatør Lars Johansen fra den fynske hovedstad.

Så du bryder loven?

»Ja. Men private kan også købe de rigtige materialer i byggemarkederne. Det er, fordi man gerne vil have, at folk har adgang til at lave de sikreste installationer – selv om det er ulovligt. Så hvis det er sikkerhed, man bekymrer sig om, hvorfor må jeg så ikke tjekke, om alt er i orden?«

Er der opgaver, du siger nej til?

»Jeg vurderer fra gang til gang. Der er altså forskel på, om en kunde har trukket nogle kabler og gerne vil have en autoriseret til at tjekke, at det er i orden, eller har lavet alt el i en ejendom selv.

Tag hellere fat i, hvor det er virkelig farligt. Gør det selv installationer, der aldrig bliver tjekket af en fagmand.« ■



Tæt på en ulykke

Familien Bødker så godt, at lyset fra lamperne i stuen flimrede et øjeblik. Men det var deres næsebor, der først afslørede, at den var helt gal med villaens elinstallationer

Tekst: Mette Iversen og Jacob Sejer Pedersen Foto: Nils Lund Petersen

Trine og Robert Bødker havde lagt deres treårige søn i seng og fladede nu ud foran fjernsynet en fredag aften, da der pludseligt lugtede brændt. Parret havde omhyggeligt lukket døren ud til gangen for ikke at vække den sovende søn, og da de nu åbnede den for at identificere den ramme lugt, blev de mødt af en tæt røgsky i entreen.

Den blev tættere i nærheden af bryggerset lige ved siden af børneværelset – og her fandt parret arnen til osen: Hjemmets eltavle.

»Selve eltavlen var brandvarm. Jeg skyndte mig at afbryde HFI-relæet,

der skal slå al strøm fra. Men lamperne blev ved at lyse og tavlen ved med at være varm«, fortæller Trine Bødker på 35 år, der på det tidspunkt netop havde overtaget den hvide murstensvilla i Solrød strand sammen med sin mand Robert, og fortsætter:

»Jeg gik ikke i panik, men tænkte PIS, det bliver dyrt«.

Parret skyndte sig at åbne vinduet for at tynde ud i røgskynen og ringede til en elektrikerdøgnvagt, som var den eneste udvej en fredag aften ved midnat.

Elektrikeren ankom og afbrød strømmen i hele huset udvendigt for

at få kølet installationerne ned, inden varmen blev til flammer.

Der viste sig at være en løs forbindelse i eltavlens ledninger, som havde udviklet så meget varme, at både ledninger og isoleringen var smeltet sammen i kassen. Elinstallatøren nåede frem inden ildebranden. Men parret måtte slippe omkring 8000 kroner for den akutte udrykning og en ny eltavle, som forsikringen ikke ville dække. Ejerskifteforsikringen betalte til gengæld et følgende tjek af installationerne i hele hytten og regningen på omkring 14.000 kroner for at få rettet op på den ulovlige el. ■

BKI Classic

Nu også som instantkaffe

i 100 g glas og 200 g pose



Vores velkendte BKI Classic har fået følgeskab af en instant kaffe. En harmonisk mellemristet instant kaffe, der har en fyldig, rund og mild smag.

BKI Classic Instant er en mellemristet Colombia kaffe, af absolut topkvalitet, ligesom vores velkendte BKI Classic formålet kaffe.

I COOP-butikkerne findes BKI Classic Instant i 100 g glas og 200 g pose.





Brandærgeligt

Pas på med de hurtige løsninger, når dine elinstallationer skal repareres. Er uheldet ude, kan det være svært at få skaderne dækket af forsikringen

Tekst: Signe Gry Braad Foto: Reimar Juul

Det er fristende og billigt at lade onkel Finn tilslutte den nye vaskemaskine. Ideen er bare ikke så god, når maskinen kortslutter og starter en brand i dit køkken, mens du er på arbejde. Forsikringsselskaberne er nemlig ikke forpligtede til at punge ud, når de erfarer, at det ikke var en fagmand, der tilsluttede opvaskemaskinen.

Ved større brande, hvor brandårsagen ikke er kendt, bliver politiets teknikere tilkaldt.

Og hvis man først har fastslået, at en brand i dit hjem er startet i en elinstallation, skal man kunne fremvise dokumentation – som for eksempel en kvittering – for, at elarbejdet i sin tid blev udført af en autoriseret installatør, før forsikringsselskabet udbetaler erstatning.

Det er ikke alle, der ved, at ulovlige elinstallationer og brandskader kan være en dyr kombination, når det kommer til forsikringsdækning.

Derfor anbefaler Jesper Jespersen, som er ansat i Forsikring og Pension, der er forsikringsselskabernes og de tværgående pensionskassers erhvervsorganisation, at man sætter sig godt ind i sine policer og gemmer alle papirer fra forsikringsselskabet.

BANALE ELINSTALLATIONER ER OK. Reglerne er blevet lempet en smule, i forhold til hvad du må og ikke må, når det kommer til el i dit hjem.

»Du må gerne sætte en lampe op og selv forbinde ledningerne. Du må

for eksempel også selv sætte en stikkontakt op. Begge ting er så banale og ufarlige, at du højst kan få et lille stød af det, hvis du er uforsigtig,« fortæller Jesper Jespersen.

Det er først, når der er stærkstrøm på over 50 volt involveret, at det bliver rigtigt farligt, hvis du ikke ved, hvad du laver. Så skal der kræfter til udefra.

Bo Balschmidt er chefkonsulent i Forsikring og Pension og har tidligere arbejdet som brandinspektør. Han har set sin del af elbrande og anbefaler, at man bruger de penge, det koster at få en fagmand ud for at tjekke sine elinstallationer.

»Så er du sikker på, at alt fungerer, som det skal, og det er godt at vide, hvis uheldet skulle være ude.« ■

Har du hørt det? Chiquita gør godt!

Du ved sikkert, at de lækre og bløde Chiquita-bananer er fyldt med den energi, der er nødvendig for en aktiv livsstil. Men har du også hørt, at de indeholder masser af mineraler, sporstoffer og vitaminer, der er vigtige for kroppen? På grund af deres lille størrelse og lidt sødere smag er mini's-bananerne i snackstørrelse især elsket af børn. En lækkerbid, der smager hvor som helst og når som helst!



Chiquita gør godt.

HAR DU
HØRT DET?

NU KAN DU VINDE EN REJSE
TIL LOS ANGELES!
VÆR MED I KONKURRENCEN!

DU KAN VINDE EN REJSE PÅ 4 DAGE FOR 2 PERSONER
(VÆRDI: KR. 29.175) TIL HORTON FILMSTUDIERNE I
LOS ANGELES. VI TRÆKKER OGSÅ LOD OM FLERE 1000
ANDRE SJØVE OG SPÆNDENDE PRÆMIER. VÆR MED OG VIND!

SE MERE PÅ

WWW.CHIQUITA.DK



Dr. Seuss' Horton Hears A Who!
© 2008 Twentieth Century Fox Film
Corporation. Dr. Seuss, Horton Hears
A Who! and Dr. Seuss Characters TM &
© 1954, 2008 Dr. Seuss Enterprises,
L.P. All Rights Reserved.



Kvickly

Kvickly
xtro

SuperBrugsen

Dagli' Brugsen

Brugsen

coop



Buræg hitter

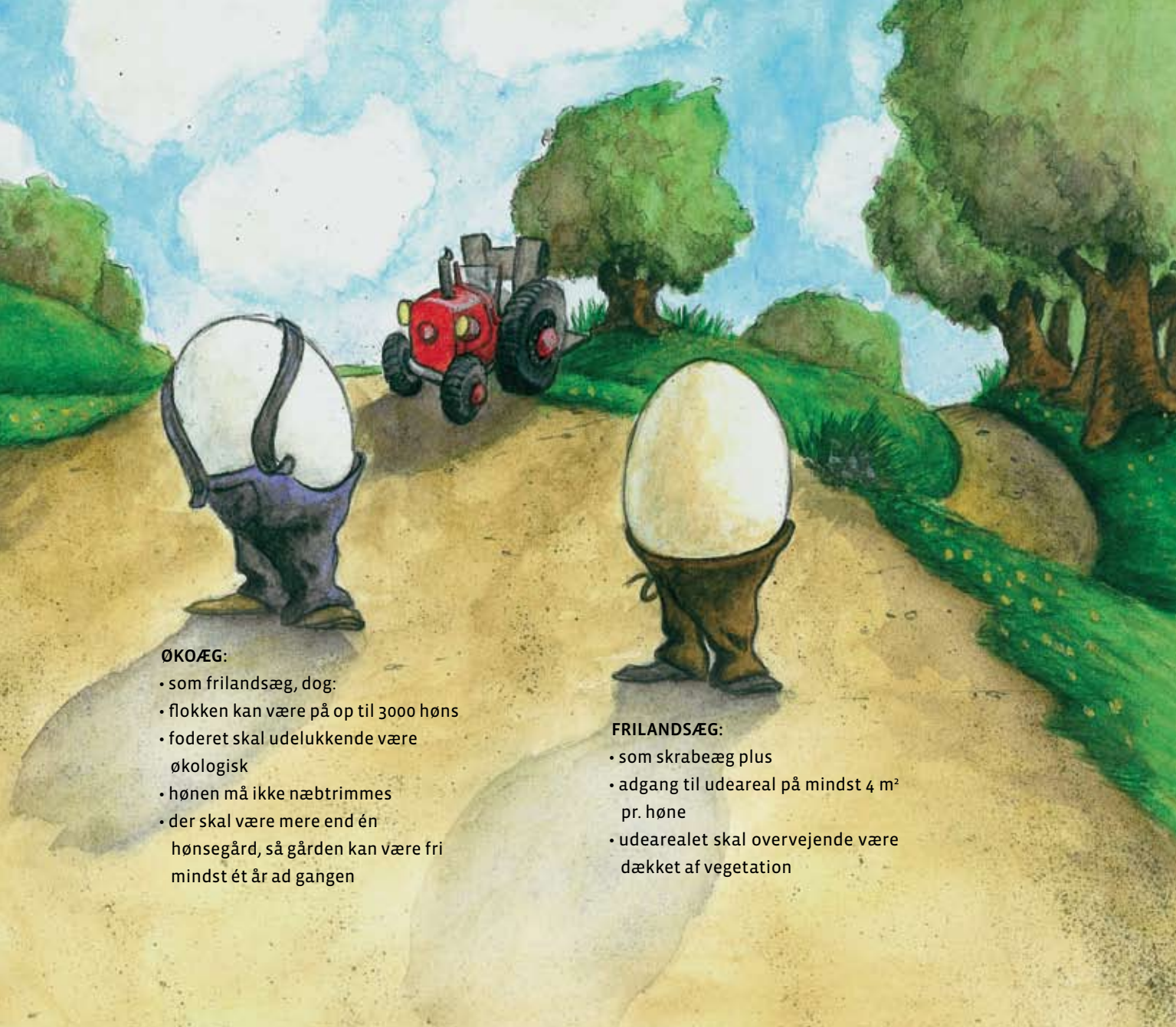


BURÆG:

- op til seks høns i et bur og op til 16 høns pr. m²
- burene må stå i tre lag
- ingen krav om strøelse, reder og siddepinde
- buret skråner ofte, så æg triller væk
- ingen krav om dagslys

SKRABÆG:

- høns går typisk i flokke på 3-10.000 stk.
- højst 9 høns pr. m²
- krav om reder og siddepinde
- mindst en tredjedel af arealet skal dækkes med strå, høvlspåner, sand eller tørv
- ingen krav om dagslys i stalden

**ØKOÆG:**

- som frilandsæg, dog:
- flokken kan være på op til 3000 høns
- foderet skal udelukkende være økologisk
- hønen må ikke næbtrimmes
- der skal være mere end én hønsegård, så gården kan være fri mindst ét år ad gangen

FRILANDSÆG:

- som skrabeæg plus
- adgang til udeareal på mindst 4 m² pr. høne
- udearealet skal overvejende være dækket af vegetation

Antallet af buræg, der passerer kasseapparaterne, er vokset 20 procent siden år 2000. Danskerne giver op, når det gælder dyrevelfærd, og tager i stedet de billigste æg

Tekst: Kristian Herlufsen Illustration: Tomas Björnsson

Salget af buræg i danske supermarkeder er vokset med lidt mere end 20 procent siden 2000. Det viser tal fra Danish Meat Association, der varetager kød- og fjerkræbranchens interesser.

Omsætningen af økologiske æg og skrabeæg også er steget, for vi spiser generelt flere æg end tidligere, men seks ud af ti æg på morgenbordene er stadig buræg. Produktionen af frilandsæg er i samme periode gået lidt tilbage.

Det stigende forbrug af buræg betyder, at hver dansker i gennemsnit sætter ti buræg mere til livs om året end i 2000, hvilket igen giver flere burhøns.

Og burhøns er de høns, der har det absolut mindst godt, siger Birte Lindstrøm Nielsen, der er forskningsleder på Institut for Husdyrsundhed, Velfærd og Ernæring på Forskningscenter Foulum:

»Burhøns mangler siddepinde og har ikke mulighed for →

at undslippe aggressive eller fjerpillende artsfæller. Samtidig er der ingen mulighed for støvbadning, hvilket er naturlig adfærd for hønerne.»

Stigningen i salget af buræg er sket i en periode, hvor danskerne ellers har taget økologi, specialøl og dyr chokolade til sig. Det er nemlig svært for forbrugerne at overskue, hvem det gavner at vælge de dyrere frilands- eller økologiske æg, mener Thyra Uth Thomsen, der er lektor i forbrugerforskning på Copenhagen Business School.

»Forbrugeren vælger ved køledisken og møder her et dilemma: Skal jeg være økonomisk rationel eller moralsk ansvarlig? Penge op af lommen er meget her og nu, hvorimod for eksempel dyrevelfærd, sundhed og økologi er konsekvenser længere ude i det fjerne.«

DET EGOISTISKE VALG. Helt omvendt forholder det sig med mælk og grøntsager, hvor økologien er vokset voldsomt de seneste par år. Forældre har fået mange gode motiver til at vælge økologien.

»Man er en god forælder og tænker over, hvad ens børn spiser. Forbrugerne gør det, der giver mening, og ved mælk er der tydelige egoistiske motiver som sundhed og smag,« siger Thyra Uth Thomsen.

Det er sværere, når det gælder æg. Hun kender ingen store undersøgelser, der peger på, at økologiske æg er sundere, indeholder færre skadelige stoffer eller i det mindste smager bedre. Heller ikke de dyrevelfærdsmæssige motiver er nødvendigvis tydelige for forbrugerne, mener Thyra Uth Thomsen.

»Butikkerne har et ansvar for at påvirke motiverne til forbrugerens valg. Det kan være ved – som i mine børns fritidshjem – at tegne firkanter, der viser, hvor me-

get plads den enkelte høne har. Så er et argument for at fravælge buræg blevet meget tydeligt,« foreslår Thyra Uth Thomsen.

FORDELE FOR ALLE TYPER. Navnene på de forskellige æggetyper – skrabeæg, fritgående og økologisk – kan være åbne for fortolkninger, der kan påvirke forbruget, og som ikke gør det nemmere at vælge buræg fra, mener Thomas Roland, der er landbrugspolitisk medarbejder i Forbrugerrådet.

»Ordet »Skrabeæg« lyder jo, som om hønsene har naturlige muligheder for udfoldelse. Det er en direkte henvisning til noget med velfærd og noget, der er godt – selv om hønsene primært kan gå på stengulv,« siger Thomas Roland.

Er man som forbruger på jagt efter de æg, der er bedst for dyrevelfærden, er der ikke et valg, der entydigt er bedst.

Thomas Roland peger på, at burhøns for eksempel færdes i flokke på oftest seks høner – godt nok i bur – men at størrelsen er naturlig i forhold til de flokke på op til 10.000 høns, der kan findes hos procenterne af skrabeæg og æg fra fritgående høns. Samtidig er det nemt at sikre besætningen mod sygdom.

Bur-, skrabe- og fritgående høns får næbbene trimmet, hvilket begrænser den naturlige fødesøgning. Det er forbudt at næbtrimme økologiske høns, hvilket medfører, at der oftere ses fjerpilning og kannibalisme blandt økologiske høns.

»Dødeligheden har gennem flere år været højest hos de økologiske producenter. Den er faldende nu,« siger Thomas Roland.

Rent formelt er høns i bure forbudt i Danmark ifølge Dyreværnsloven §6, stk. 1. Ønsker man at holde høns i bur til for eksempel at producere æg, kan man søge dispensation hos Fødevarestyrelsen, der uddeler tilladelse for fem år ad gangen.

For burhønsene er der dog forbedringer på vej. Fra 2012 skal alle producenter af buræg gå over til at holde høns i »berigede bure« – det vil sige bure, hvor der bliver mere plads til den enkelte høne, og hvor alle høns skal have adgang til støvbadning, rede og siddepind.

»Der sker en klar velfærdsmæssig forbedring med berigede bure. Spørgsmålet er, om velfærdsforbedringen i de berigede bure er stor nok, og hvorvidt muligheden for bedre sygdomsbeskyttelse opvejer de andre fordele ved ikke-bur produktionen – såsom at kunne bevæge sig frit,« siger Birte Lindstrøm Nielsen. ■



Ny Klorin spray fjerner let al snavs og fedt

Klorin er kendt for at rengøre, desinficere og blege – og med den nye sprayflaske Klorin Power Mousse kan man nu også nemt fjerne snavs og fedt.

Enhver husmor eller –far med respekt for sig selv, kender højest sandsynligt den blå klassiker, Klorin Original. Flasken har i årevis hjulpet med dybdegående rengøring og hygiejne i bl.a. køkken og bad. Originalen fik efterfølgende selskab af en fyrrenåls-udgave med en frisk og ikke så klorinagtig duft – og senest er det den nye sprayflaske Klorin Power Mousse, der har set dagens lys.

EFFEKTIVT SKUM DER FJERNER SNAVS OG FEDT

Med Klorin Power Mousse bliver den daglige rengøring lettere. For eksempel kan toilettets overflade holdes rent med et spray, der tørres efter med en fugtig klud. Også en bruse-

spækbrættet, hvis du vil sikre en ordenligt daglig hygiejne.

PENGENE TILBAGE-GARANTI

Virksomheden bag Klorin, Colgate Palmolive, har lagt så mange kræfter i udviklingen af Klorin Power Mousse, at de giver pengene tilbage, hvis man

som forbruger ikke er tilfreds med produktet. Det kræver blot, at man sender bon'en og skriver hvorfor Klorin Power Mousse ikke lever op til forventningerne. Alt sendes, sammen med oplysninger om bankkonto, hvor pengene skal overføres til, i en kuvert til: Klorin, Parallelvej 16, 2800 Lyngby.

Klorin Power Mousse gør det bl.a. let at

- holde badet rent og fri for mug
- gøre komfuret rent
- komme køleskabets dårlige lugt til livs

kabine, der regelmæssigt gøres rent med Klorin, har sværere ved at blive angrebet af svamp, skimmel og bakterier. Her er sprayeren god, fordi den kan sprayeres direkte på overfladen, hvorefter den efter kort tids virken kan skylles væk med rent vand. Sprayeren kan bruges på fuger, fliser, håndtag, kattebakken, køleskab og sågar på





PAINTBALL

– SOM PROFESSIONEL

De fleste kender paintball til polterabend, firmakomsammen og for sjov. Men for Nikolai og Anders Steenberg er det alvor. De er semiprofessionelle i den europæiske paintball-top

Tekst: Dennis Drejer Foto: Lars Møller





DET ER IKKE FOR SJOV. Lige siden de prøvede paintball for første gang for 18 år siden, har de ment det alvorligt. Nu er Nikolai og Anders Steenberg halvprofessionelle på Copenhagen Ducks i den europæiske Champions League The Millennium Series. »Vi har aldrig dyrket det bare for sjov. Andre tænker måske, at vi er nørdere, men vi ser det i dén grad som sport og alvor. Vi bruger stort set alle feriedage på det,« fortæller tvillingerne.

FEDTET IND I GRØN, GUL, RØD OG ORANGE. Det er turneringsdag for Dansk Paintball Liga i de gamle B&W-bygninger på Holmen i København. 5000-6000 farverige skud får de hver fyret af med deres computer- og trykluftstyrede pistol med dobbelt aftrækker – 15 skud i sekundet, 360 km/t. »I

starten var paintball krigsliderlige psykopater i camouflagedragt i skoven med skydere, der lignede rigtige våben. Det ry har vi kæmpet imod,« fortæller Nikolai Steenberg.

FULDIDSPROFFER I USA OG RUSLAND. Nikolai og Anders træner paintball to gange om ugen og er gæster i den danske 1. division, men de fokuserer på Europa, hvor Copenhagen Ducks blev 12'er sidste sæson. Holdets engelske ejere og sponsorer betaler tilmelding, udstyr og delvis transport og overnatning. I USA og Rusland er de fuldtidsprofessionelle med træning to gange daglig, fem trænere, collegehold og tv-shows. »For år siden kunne vi godt tænke os at leve sådan, men vi er for gamle nu,« mener Steenberg-tvillingerne.





Paintball

Hvem: Nikolai og Anders Steenberg, 36 år, fra København, til daglig sikringskonsulent og greenkeeper

Hvad: Et paintball-startsæt med pistol, loader og maske kan købes fra 2000 kr. Mere prof udstyr koster: Pistol 4000-13.000 kr., lader 1000-1200 kr., dragt med polstring på hofte, knæ, albuer og underarme 800-2000 kr., maske 200-1000 kr. og kugler 2000 styk for 230 kr.

Hvor: www.copenhagenducks.com (Steenberg-tvillingeres paintball-hold), www.millenniumseries.com (den europæiske paintball-liga), www.danskpainballiga.dk (Danmarksturneringen), www.paintballdanmark.dk (uafhængig side om paintball i Danmark), www.paintballarena.dk (Copenhagen Paintball Arena), www.paintballbaner.dk (oversigt over paintball-baner i Danmark) og www.armsgallery.dk (førende forhandler af paintball-udstyr)

Har du krammetrøjen på, kan
venner og familie sende dig et
kram via en sms



Den

»The Hug Shirt« er endelig kommet i produktion. Det har taget Francesca Rosella lang tid at få al elektronikken til at virke, men nu kan designeren endelig sælge trøjen fra sin hjemmeside. Trøjen er ikke billig. Faktisk koster den 200 pund, svarende til 2000 kroner. Prisen skyldes ikke, at trøjen udtrykker fransk haute couture, men snarere at »The Hug Shirt« eller på dansk krammetrøjen er et stykke wearable. Et stykke tøj med indbygget elektronik, som trådløst kan modtage sms'er fra en almindelig mobiltelefon og omsætte beskeden til et kram. Krammer man sig selv på ærmet eller maven,

kan man sende et kram retur – hvis altså modtageren har en tilsvarende trøje på. Og når man tænker på, hvor hektisk vi bruger vores mobiltelefoner, kan det blive helt svært at lade trøjen ligge, for man kunne jo gå glip af en masse kram. Heldigvis kan krammetrøjen vaskes, sender og krammemotor sidder fast med velcro og kan hives af før vask.

Francesca Rosella og hendes partner Ryan Getz har haft designstudiet Cutecircuit i London siden 2004. De to partnere i det lille garagefirma er ikke mode- designere, men er uddannede inter-

aktionsdesignere. Det betyder, at deres tøj ikke alene skal se smart og moderigtigt ud, det skal også virke sammen med folks intuitive måder at interagere med ting på. En slags brugdrevet design.

For at udvikle »The Hug Shirt« har Francesca og Ryan researchet for at finde ud af, hvordan folk omfavner hinanden.

En masse brugere forsøgte sig med kram empirisk delt op i morkram, søsterkram, fædrekræm, bedste-forældrekram og vennekram. Krammene blev så kortlagt, og det blev endeligt defineret i designprocessen af trø- →

Three people wearing white hoodies with red and black accents, identified as 'The Hug Shirt', are captured in dynamic, acrobatic poses. One person is upside down, another is in a handstand-like position, and the third is in a crouched, balanced pose. The background is plain white.

kloge klud

En trøje, der giver et kram eller fortæller, hvis ens fysiske tilstand er kritisk. Børnetøj, der ikke skal vaskes, og en kjole, som ændrer form og farve i løbet af aftenen. Vores tøj er ved at blive intelligent

Tekst: Henrik Lund-Larsen Foto: Cutecircuit og Phillips

jen, hvordan de skulle virke, og hvor de skulle være i trøjen. Med dette grundige arbejde in mente er det ikke underligt, at »The Hug Shirt« fik Time Magazines opfinderpris sidste år.

»Jeg synes, det er sjovt at lave tøj på den måde, og folk kender til vores ting fra mund til mund-metoden. Vi regner med, at trøjen falder i pris med tiden, for Ipod'en var jo også dyr i starten,« mener Francesca Rosella, som har mange flere produkter på vej, blandt andet en skaterjakke med indbygget surroundsound i hættten.

TØJ, DER IKKE BLIVER SNAVSET. Elektronisk tøj i stil med »The Hug Shirt« er især blevet udviklet inden for de sidste fem-seks år. Der kommer hele tiden nyheder, men mange af dem kommer aldrig i produktion, men forbliver en prototype. Det skyldes en forældelsesmekanisme, mener Hanne Troels Jensen, videntcenterchef for intelligente tekstiler på Teknologisk Institut.

»For hvis du har en skijakke med indbygget telefon, så er telefonen gammel før skijakken. Og omvendt, hvis du køber noget mode med elektronik, så er dragten ude af mode før tekniken,« forklarer Hanne Troels Jensen.

Hun nævner, at teknologi i dag også bruges inden for tekstilbranchen til for eksempel at udvikle børnetøj og hospitalstøj, som ikke bliver beskidt.

Ved at lægge et ultratyndt og åndbart lag for eksempel af det stof, som hedder Nanocover, på tøj og møbeltekstiler kan man få snavs til at prelle af. Og så undgår man at belaste miljøet med at skulle vaske tøj eller tekstiler igen og igen.

»Jeg mener, at potentialet er meget større med overfladebehandling, hvor man kan forbedre kemien, for det kan på sigt hjælpe miljøet,« siger Hanne Troels Jensen

I London har Francesca Rosella også forsøgt sig inden for det mere klassiske modefelt med aftenkjolen »Skirtleon«, der alt efter bærerens stemning kan ændre farve og længde i løbet af aftenen. Det kan igen ske trådløst og lidt mere sexet ved berøring.

»Jeg tror ikke på, at intelligent tøj er på vej ind i moden, for moden er i sin grundidé meget konservativ. Mode har sin drivende kraft gennem kvindemode, og dens virkemiddel handler om den kvindelige forførelse,« siger Erik Hansen-Hansen, som er modeforsker og netop ved at afslutte sin ph.d.-afhandling på Danmarks Designforsknings Center.

Erik Hansen-Hansen nævner dog, at højteknologi førhen har vundet indpas i moden. Nylonstrømper erstattede den strikkede strømpe, fordi den på en smukkere måde understregede kvindens ben. Nylon var

i første omgang udviklet til den amerikanske hær som et stykke kunstigt silke beregnet for faldskærme.

PHILIPS SATSER PÅ TEKSTILER. Den elektriske pære, kassettebåndet og dvd'en. Alle produkter, som har været en tur gennem Philips' forskningslaboratorier. Men nu satser tv- og radiofabrikken på tekstiler – ikke så overraskende, som det umiddelbart lyder. For Philips vil væk fra de uforståelige fjernbetjeninge med myriader af knapper, som ingen forstår. Firmaet vil frem til det sanselige og det enkle, hvor brugeren intuitivt forstår produktet. Så det handler mange af deres forskningsprojekter om.

Philips' mest tilgængelige projekt her og nu er en tilsyneladende ganske almindelig T-shirt. Den har en skærm i maven, ligesom en teletubby. På youtube kan man se videoklip, hvor folk hopper rundt i trøjen med lysende og spraglede mønstre på maven. Man kan ikke købe T-shirten, det er den for dyr til. Skærmopløsningen er heller ikke fremragende, man kan kun se mønstre og ikke rigtige billeder på den endnu. Til gengæld skal man ikke pille elektronikken ud, når man vasker T-shirten.

»Lumalive-trøjen er først og fremmest udviklet til PR-formål. Man kan leje den til byfester og messefremstød,« fortæller Saskia Maas fra Phi-



Brugeren af lumalivetekstilerne fra Philips kan selv vælge det mønster og de farver, T-shirten eller sofaen skal vise



Lumalivetekstilerne kan endnu ikke købes, men lejes ud til byfester og messefremstød af produkter



lips. Hun nævner et andet projekt med noget mere alvorlige perspektiver, som Philips er projektleder for. Myheart er en trøje, der kan monitorere ens hjerte, og om man står oprejst eller ligger ned. På den måde kan man overvåge, om ældre falder i hjemmet,

om røgdykkeren er ved sine fulde fem i det brændende hus, og om fodboldspilleren trænger til en udskiftning. Men den er ikke i produktion endnu, og der går nogle år endnu, pointerer Saskia Maas.

Så indtil videre er det det lille gara-

gefirma Cutecircuit, der ser ud til at løbe med æren for det første intelligente stykke modetøj, der kommer i produktion. ■

www.cutecircuit.com
www.lumalive.com

A photograph of a public restroom with light green tiled walls. Two white ceramic sinks are positioned side-by-side, each with three chrome faucets and a bar of white soap. A white hand sanitizer dispenser is mounted on the wall between the sinks. Above the sinks is a large rectangular mirror with a silver frame. The mirror reflects the restroom interior and has the Danish phrase "giv hånd til din Søbe" written on it in large, red, cursive letters. The text is a pun on the Danish phrase "giv hånd til din søbe" (give hand to your fart), which is a common expression for washing hands.

giv hånd
til din
Søbe

Vi bruger håndsæbe flere gange om dagen. Efter toiletbesøg, før madlavning og før vi sætter os til bords. Derfor er det ikke helt lige meget, hvilket produkt vi bruger til at holde vores hænder rene med

Tekst: Signe Gry Braad Pedersen

Når du køber din håndsæbe, er der ting, der er vigtigere, end om farven passer til håndklæderne, og om fingrene dufter godt bagefter.

Flertallet af de flydende håndsæber, som mange ynder at bruge, indeholder nemlig en række stoffer, der kan virke allergifremkaldende.

Informationscenter for Miljø og Sundhed, der er et uafhængigt og offentligt støttet center for miljø, sundhed og forbrug, købte i 2005 45 flydende håndsæber for at undersøge indholdsdeklarationen nærmere. Ni ud af ti af de undersøgte sæber indeholdt potentielt allergifremkaldende og hormonforstyrrende stoffer.

FLERE KONSERVERINGSMIDLER. En af grundene til, at det er den flydende håndsæbe, der bliver kigget nærmere på, er, at de typisk indeholder langt flere konserveringsmidler end de faste, fordi der skal flere til for at holde den flydende, fortæller Jacob Sørensen, der er miljø- og sundhedsfaglig medarbejder hos Informationscenter for Miljø og Sundhed.

»Konserveringsmidlerne i de flydende håndsæber er mistænkt for at virke hormonforstyrrende, hvilket påvirker vores og de kommende generationers evner til at få børn,« fortæller Jacob Sørensen.

Men det er ikke kun mennesker, der bliver påvirket af de mange stoffer i håndsæberne.

En undersøgelse lavet af Miljøstyrelsen i 2006 konkluderer også, at det kan medføre både kroniske og akutte skader i områder med spildevandsudledning, når den flydende håndsæbe forsvinder ned i afløbet og ud i naturen.

SKRØNEN OM DEN FASTE HÅNDSÆBE. Nogle forbrugere fravælger den faste håndsæbe, fordi de har den opfattelse, at sæberne er rene bakteriebomber. Jacob Sørensen afviser dog, at det er en grund til at bruge den flydende håndsæbe.

»Det er en skrøne, at faste håndsæber er fyldt med bakterier. Det er kun en meget lille procentdel af bakterier, der kan overleve på håndsæben, og det har ingen betydning for sundheden i hjemmet. I virkeligheden er der langt flere bakterier på toppen af flydende sæber, som man trykker ned før hver håndvask, eller på vandhanen, som man slukker efter håndvasken,« fortæller han.

ANBEFALING. Men hænderne skal jo vaskes, hvis man ikke vil gå rundt og være én stor bakteriefest.

Informationscenter for Miljø og Sundhed anbefaler derfor, at man bruger en fast håndsæbe, som bærer Svanemærket.

Svanemærket er forbrugernes garanti for, at produktet ikke alene er miljøvenligt, der stilles også krav til mængden af mulige sundhedsskadelige stoffer. ■

GODE RÅD OM HÅNDSÆBE

- Køb produkter, der bærer det nordiske miljømærke Svanen.
- Undgå produkter med parfume eller aroma i deklarationen.
- Undgå konserveringsmidlet methyldibromoglutaronitrile (MG).
- Læs om undersøgelserne og få flere gode råd om håndsæbe på www.ims.dk

Flere får listeria

Fra 2005 til 2006 er antallet af listeriainfektioner hos EU-borgere steget knap 11 procent til næsten 1600 tilfælde. Danmark, Finland og Luxembourg var hårdest ramt. I 2006 blev 56 danskere ramt – næsten dobbelt så mange som i 2002. Salmonella- og campylobacterinfektioner er langt mere udbredt end listeriainfektioner, men en listeriainfektion kan være livstruende og kan fremkalde abort. I modsætning til mange andre bakterier vokser listeria ved køleskabstemperatur og kan skabe problemer i fødevarer med lang holdbarhed som kødpålæg, røget fisk, grøntsager, ost og rå mælk.

Vidste du...

danskerne hvert år bruger omkring en milliard mælkekartoner? Kartonerne blev indført til forbrugerne i 1971, men mejerierne havde brugt dem siden 1950'erne, når de skulle levere mælk til de amerikanske soldater i Tyskland. Farverne på mælkens emballage blev standardiseret i 1964, og siden har for eksempel fløde været kendetegnet ved rød farve og kærnemælk ved grøn. Kilde: Mejeriforeningen



Internationalt kartoffelår

Ikke kun i Danmark er kartofflen en central del af den sunde basismad – men verden over har kartofflen stor betydning for en sund og velbalanceret kost. FN har netop udråbt 2008 til året, hvor kartofflen skal sættes i højsædet, skriver Fødevarestyrelsen. Se mere om det internationale kartoffelår på www.potato2008.org



Kartofflen er den sikreste fødevarer

Allergisk over for gluten, mælk eller æg? Fødevareallergien er voksende, og nu har en engelsk undersøgelse fra YorkTest kortlagt, hvilke fødevarer flest mennesker kan tåle. Kartofflen er en klar vinder, som mere end 99 procent kan spise uden allergiske symptomer. På de følgende pladser kommer abrikos, grape, æble og byg.

Månedens E-nummer **E322 LECITHIN** Lecithin bruges som emulgator for lettere at kunne blande vand og olie og for at forlænge en vares holdbarhed. Stoffet findes i store mængder i sojabønner og æggeblommer. Mennesker, der er allergiske over for soja eller æg, kan reagere på produktet og bør derfor tjekke på etiketten, hvad der er brugt i fremstillingen. Lecithin bruges i helsekostprodukter og betragtes af nogle som et mirakelmiddel mod åreforkalkning. Desværre er det ikke bevist, at Lecithin har den effekt. Kroppen danner stoffet selv. Kilde: E-nummerbogen.

Lækkersultne turister

Turister går i stigende grad efter kulinariske oplevelser både i Danmark og i udlandet. Ifølge en opgørelse fra VisitDenmark var der i 2005 7,2 millioner overnatninger i Danmark, som var relateret til turister, der ønskede en dansk madoplevelse på restauranter, madkurser, som tilskuere til kokkekonkurrencer, producentbesøg eller madfestivaler.

Nyt økomærke fra EU

Flere europæere skal kende EU's økomærke, og derfor har EU-Kommissionen foreslået et nyt økologimærke i grøn, hvid og blå, der appellerer bedre til forbrugerne og ikke kan forveksles med de mærker, der allerede findes på europæiske fødevarer. Det danske Ø-mærke kan stadig supplere det fælles europæiske mærke.

Aventino 2006

Ribera del Duero, Spanien



Aventino 2006
Old Vines Tinta del País
Ribera del Duero

Blandet af den danske vinmager
David Tofterup



6 FLASKER
kr. 199.-
Ltr.-pris 44,22
SPAR KR. 160,70
Tilbudet gælder fra
fredag 22. februar til og med
lørdag 15. marts 2008

10.11.2007

Politikens vintest

POLITIKEN



2007

Vins du Monde, Paris
SØLVMEDALJE

Idéen bag projektet:

Ribera del Duero har gennem de sidste årtier, været et af de mest eftertragtede og prestigefyldte vinområder i Spanien, og har tiltrukket flere af verdens førende ønologer p.g.a. af områdets specielle klima, terroir, og meget gamle buskvinstokke. Grundet den store interesse og efterspørgsel på områdets vine, har Ribera del Duero altid befundet sig blandt de dyreste kategorier, og priserne har været konstant stigende i takt med efterspørgslen, selvom ikke altid kvaliteten har fulgt med.

Efter en rejse gennem området, hvor vi besøgte adskillige vingårde samt kooperativer fandt vi frem til Coop. Santa Ana i landsbyen Peñaranda del Duero i den østlige del af Duero dalen. Et lille kooperativ med en produktion på 800.000 liter vin fremstillet på Tinta del País druen (Tempranillo) fra nogle af de ældste vinstokke i området mellem 60 og 120 år gamle. Cooperativet har indtil i dag solgt størstedelen af de pragtfulde vine (ikke så sært) til større vingårde som Mauro, Pesquera og Protos, anerkendte vingårde som ikke ligefrem har ry for at forære vinen væk!

Vi har adgang til at smage på alle vingårdens tanke, og blandt disse har vi fundet frem til nogle partier som vi syntes var ekstra gode. I samarbejde med vingårdens ønolog Juan Jesus Ayuso blandede vi en anderledes Ribera del Duero vin, med mere frugt og mindre fad, ved blot at lagre 15% af vinen på nye amerikanske og østeuropæiske egefade i 3 måneder. Resultatet er en vin med de frugtige karakteristika fra Tempranillo druen, dyrket i et klima med store temperaturforskelle mellem dag og nat, og som beviser det store potentiale i Ribera del Duero's terroir.

Aventino Ribera del Duero er fremstillet 100% på Tinta del País druer. Farven er dyb kirsebærrød med et violet skær. Duften er koncentreret rig af friske vilde bær som blåbær og boysenbær med et strejf af krydret ristet eg. Smagen er meget koncentreret, saftfuld og frugtrig med fine letkrydrede nuancer. En kraftig vin med en vedvarende lang eftersmag. Anbefales til kraftige og krydrede kødretter.



COOP

Kvickly

Kvickly
xtra

SuperBrugsen

coop

Dagli

Brugsen

Til forsvar for *Husmandskost*

Befri din hverdag for ambitioner om super-duper mad.
Så bliver det lettere at spise sundt

Tekst: Inger Abildgaard Foto: Jes Buusmann Opskrifter: Maria Meldgaard





Vejen gennem flimrende og forvirrende sundhedsbudskaber er lige så simpel, som den er oversat: Spis kedeligt. Spis havregrød, kartofler, rugbrød, kål og kun en lille smule fisk eller kød. Djærv og jævn mad, som landbrugets husmænd levede af for 50 år siden.

Der er noget rigtigt i det gamle ordsprog om, at sult er det bedste krydderi, siger ernæringsekspert Per Brændgaard, der også bringer et andet og glemt mundheld op til overfladen: »Spis ikke, til du er mæt, men spis, til du ikke længere er sulten.«

Danskerne er blevet gode til at undgå fed mad. Det kan man læse af tabellerne i de store landsdækkende kostundersøgelser fra Fødevareinstituttet (tidligere Danmarks Fødevareforskning og Fødevaredirektoratet).

Alligevel bliver vi federe. Sandsynligvis spiser vi alt for meget, mener Per Brændgaard, der har erfaring som vejleder for mennesker, der gerne vil tabe sig.

»Mange tror fejlagtigt, at de må spise hele tiden, for ellers falder stofskiftet, og forbrændingen går trægere. Det er en sejlvet teori, fordi den spiller så godt sammen med lysten til at spise, som vi mennesker har – nærmest hele tiden. Det er godt at fordele en given mængde mad over seks måltider – dog ikke på grund af stofskiftet, som nogle tror. Man skal gøre det, fordi så bliver man ikke så sulten, at man sætter uhyrlige mængder mad til livs på et enkelt måltid. Problemet er, at mængden af mad til mellemmåltiderne typisk bliver lagt oven i de eksisterende måltider. Folk har ikke forstået, at hovedmåltidet skal blive mindre, når mellemmåltiderne øges,« siger han.

HAVREGRYN ER KULTUR

Havregryn er valset, hel havre. Produktet blev oprindeligt fremstillet til at lave havregrød af, men mange foretrækker at spise rå havregryn med mælk og ofte enten sukker eller rosiner.

Det hævdes, at fremstilling af festsange og spisning af rå havregryn er de eneste ting, som er danskernes helt særlige bidrag til verdenskulturen.

Under alle omstændigheder er havregryn – tilberedt eller rå – et sundt og mættende fødemiddel.

Kilde: Wikipedia, den frie encyklopædi

GROVE GRØNSAGER

Der er mange, der ikke får nok af de grove grøntsager, for eksempel kål, i hverdagen. Det er ellers til at få fat på. I vintermånederne bugner supermarkederne af forskellige typer af kål og andre grove grøntsager.

Måske tænker du kun på hvidkålsrouletter eller kogt blomkål, når du tænker på kål. Men kål kan bruges i mange forskellige retter. Kål smager godt i wokretter, men også i salater, hvor kålen er snittet fint – det er godt til frokost og i madpakken i en lille plasticbeholder.

Kilde: Fødevarestyrelsen

Mange af de personer, Per Brændgaard vejleder i ernæring, er overvægtige singlekvinder, der spiser efter et typisk mønster.

Sent på eftermiddagen vender de trætte og småstressede hjem fra arbejde. Nogle er direkte nedtrykte og savner overskud. Det får dem til at spise aftenen igennem af, hvad de tilfældigvis har liggende: Slik, nødder eller frugt, chokolade eller kiks. De lever alene, så måltidet og madlavningen har mistet sin betydning, og det giver dem dårlig samvittighed. Men måske skulle de bare ikke have så høje ambitioner om, hvad der er passende at sætte på bordet. Ambitioner, som hele tiden bliver stimuleret af den fantastiske mad, der vises i tv og magasiner.

Et forbillede for Per Brændgaard er Danmarks første rendyrkede sundhedsapostel, lægen Mikkell Hindhede, der døde i 1945 efter et 83 år langt liv i askese. Han har gjort sig berømt og berygtet både i sin samtid og for eftertiden med udtalelser som:

»Parolen, at mad skal være så afvekslende og velsmagende som mælk, er en stor fare.«

Den spartanske Mikkell Hindhede, landmandssøn fra Vestjylland, tog i 1888 den fineste medicinske embeds-eksamen, der var set i over 30 år. I universitetsverdenen håbede man, at han ville bruge sit skarpe hoved til forskning, men nej. Han måtte hjem til sine vestjyder og lære dem at leve sundt, som han fortalte med sine rulende vestjyske r'er i et radiointerview på 80-års fødselsdagen i 1942.

Mikkell Hindhede gjorde op med tidens herskende teori, der anbefalede rigelige mængder af kød, mælk og æg. Han forsvarede med næsten religiøs ildhu sin barndoms grød, brød og kartofler. Hans knaphedsideologi passe-



Omelet med kartofler og lidt ost

Æg, kartofler og ost. Sammen smager det skønt.

Til 4 personer

500 g kartofler evt. kogte

Olie

10 æg

Salt og peber

Lidt revet ost

Skær kartoflerne i mindre stykker.

Steg dem sprøde og møre i olie på en pande.

Pisk æggene sammen, og hæld på panden.

Træk æggemassen ind mod midten en gang, og skru ned for varmen.

Drys med salt og peber, læg låg på og lad omeletten stivne.

Skær omeletten ud, og server med kartofler og lidt revet ost.

de ideelt til behovet for at brødføde en voksende, forarmet arbejderklasse, og Hindhede fik regeringens opbakning. Fra 1911 ledede han et statsstøttet ernæringskontor og satte en række forsøg med smalkost i gang for at bevise, at hans teorier virkede i praksis. Mikkil Hindhedes mest trofaste forsøgsperson, Frederik Madsen, lagde krop til et helt år kun på kartofler og margarine og bevarede sin fulde sundhed og arbejdsevne. Det var også Madsens krop, der afprøvede den rationering, det danske folk blev sat på i 1917-18 på grund af Første Verdenskrig, i folkemunde døbt Hindhedekost eller simpelthen »svinefoder«, med klidbrød, byggryn og kartofler som hovedernæring, kun lidt smør og mælk og kød en gang om ugen.

Folket elskede ikke Hindhede, selv om han egentlig ikke mente det så slemt.

»Man skal slet ikke tro, man skal forsøge at sætte sig selv på den strengeste Madsen-kost, men på en virkelig velsmagende Hindhede-kost, i hvilken frugt og grøntsager spiller en stor rolle,« sagde han i et radiointerview i 1937.

Hindhedes æra kom til at kaste lange grå skygger ind over den officielle husholdingspolitik i mange årtier. Ikke mindst den offentlige bespisning blev in-

flueret af forkærligheden for margarine og kornprodukter og lider stadig under det hvidkitlede nøjsomhedsspøgelse.

Men Hindhedes minimalisme dur alligevel, hvis vi vil undgå nogle af de livsstilssygdomme, vi i dag må slås med, mener Per Brændgaard.

Vi skal ikke med djævelens vold og magt lave vores hverdagsmad så festlig som muligt. Tværtimod. Måske skal vi nøjes med, at mad bare skal smage godt nok.

»Variation i mad bliver nemt et tveægget sværd. Vi bliver bombarderet med, at det gode måltid skal have



Havrepandekager med kanel og sukker

Alle elsker pandekager. Her i en lidt grovere variant, som smager dejligt nøddeagtig på grund af havregryne.

Til 4 personer

2 ½ dl hvedemel

5-6 dl mælk

3 æg

En knivspids salt

Smør

8 toppede spiseskeer havregryn

Kanel og sukker

Kom mel og 3 dl mælk i en skål.

Pisk sammen.

Pisk resten af mælken i.

Pisk æggene og salt heri.

Smelt smør på en pande, drys 1 topped spiseske havregryn over smørret.

Kom 1/8 dej på panden. Steg sprød og vend.

Server med kanel og sukker.

alle smagsindtryk, men smagsmæssig (sensorisk) variation, former og farver får os til at spise større mængder og driver kalorieindtagelsen op, mens det modsatte, sensorisk monotoni i det enkelte måltid, holder det samlede kalorieindtag nede,« siger han og henviser til en situation, der er kendt for de fleste: Langvarig madzapning foran tv-skærmen eller frydefuld nydelse af gourmetrestaurantens 27 småretter. Man kan blive ved og ved. Impulser får os til at spise mere, end den fysiske sult kræver.

Folk oplever, at de taber sig og får det bedre psykisk, når de følger en

diæt. I virkeligheden får diæten dem til at spise minimalistisk, fordi de følger en kort liste med »tilladte« madvarer. En moderne fortolkning af Hindhede er at spise minimalistisk af det, vi har, som er sundt og fornuftigt. Hvis vi spiser varm mad i kantinen om dagen, kan vi nøjes med et par rugbrødsmitter eller »morgenmad«, for eksempel havrefrø, om aftenen, som en overvægtig blev rådet til, fordi havrefrø var den morgenmad, hun foretrak.

»Måltider behøver ikke at være super-duper. Det kan være o.k. at være kedelig. Man sidder måske alligevel og spiser foran værterne fra aftenshowet, og de er ligeglade. Så i stedet for at få komplekser over sin kedelige mad og bruge energi på det kunne man i stedet tage en ugentlig grøddag, spise en let krydret kålret og strække et stykke kød. Eller spise kartofler, som forskerne nu har fundet ud af, er en større proteinkilde end mange bælgfrugter og kun overgåes af soja,« siger Per Brændgaard. ■

Per Brændgaard er tilknyttet University College Sjælland og svarer på ernæringsspørgsmål i Samvirkens brevkasse

Ris med lynstegt kål og laks

Ønsker du flere smagsnuancer i retten, vil vi foreslå lidt sprødstegt røget flæsk, hakket dild eller purløg, eller at du serverer retten toppet med en skefuld mayonnaise smagt til med citron.

Til 4 personer

4 dl parboiled ris

¾ mindre hvidkålshoved

250-500 g laks

Olie

Salt og peber

Kog risene efter anvisning på emballagen.

Skær kål og laks i små tern, ca. 1 cm.

Svits kål i olie på hed pande.

Når kålen har fået lidt farve, vender du laksen i og lader den blive gennemstegt.

Vend de nykogte ris med kål og laks, og smag til med salt og peber.





BREVKASSEN

WINNIE FROM THESBØL

er cand.pæd. i ernæring og hjemkundskab og professionsbachelor i ernæring og sundhed. Hun arbejder som videncenterkonsulent ved Videncenteret, CVU Sjælland, og er tilknyttet Ankerhus Seminarium i Sorø.

PER BRÆNDGAARD

er cand.scient. i human ernæring og har sin grunduddannelse fra Ankerhus Seminarium. Han er tilknyttet CVU Sjælland, Ankerhus Seminarium og er ekspert i madens betydning for sundheden.

INGER ABILDGAARD

er madredaktør på Samvirke, hvor hun siden 1994 har skrevet og redigeret bladets madsider. Til brevkassen kan hun desuden trække på FDBs egne eksperter.

LEIF SKIBSTED

er professor i fødevarersekemi ved Institut for Fødevarevidenskab ved Københavns Universitet og medlem af Motions- og Ernæringsrådet. Han er ekspert i molekylær gastronomi.

SUSANNE KNØCHEL

er professor i mikrobiologisk fødevarer sikkerhed ved Institut for Fødevarevidenskab ved Københavns Universitet. Susanne Knøchel forsker i bakterier i fødevarer.

SVAMP I ØKOLOGISK FRUGT?

Hanne-Rose Torp, Hillerød:

■ Jeg har hørt, at økologisk frugt, grønt, mel og havregryn indeholder farlige svampesporer, som ikke findes i konventionelt dyrkede varer. Hvilken skade gør svampesporer?

Svar fra Susanne Knøchel:

En række skimmelsvampe kan danne forskellige toksiske stoffer, mykotoksiner, der i meget store doser kan give akutte forgiftninger. I små mængder kan flere af dem medvirke til et nedsat immunforsvar og forskellige former for kræft.

Visse *Penicillium*-typer kan danne

mykotoksinet ochratoksin (der menes at fremme nyrekræft) i korn, specielt hvis kornet er fugtigt og skadet i våde høstperioder, og når lagerforhold er dårlige.

I konventionel planteavl anvendes nogle gange fungicider (svampedræbende stoffer). De er primært rettet mod de skimmelsvampe, der giver planterne sygdomme, og de rammer kun i nogen grad de fødevarerødelæggende skimmelsvampe.

Ved en række danske undersøgelser op igennem 90'erne blev der gennemgående fundet et højere indhold af ochratoksin og svampeforekomst i økologisk dyrket korn i forhold til det

konventionelt dyrkede, specielt for rugs vedkommende. I de seneste år er der ikke konstateret større forskelle.

Generelt vil der være større risiko for skimmelvækst, når korn eller frugter og grønsager er skadet f.eks. via insektangreb eller lignende, uanset om produktionen er økologisk eller konventionel.

UMODNE ÆBLER

Inge Harritshøj, Frederiksberg:

■ Er der forskel på syreindholdet i frugt, som er modnet på træet, og frugt, som er plukket umodent for at kunne transporteres?

Svar fra Leif Skibsted:

Umodne æbler indeholder mere syre og færre aromastoffer end modne æbler. Æbler kan plukkes umodne og kan modne under en efterfølgende lagring. I praksis lagres æbler ved lav temperatur og færdigmodnes ved en højere temperatur, før de sælges i butikkerne. Æbler kan dog plukkes for tidligt. Syrenedbrydning og aromaudvikling bliver ufuldstændig for meget umodne æbler og spisekvaliteten tilsvarende ringere. Der er dog stor forskel mellem de enkelte æblesorter.

OPGIVE HAVREGRØD?

Karen Brandt, Middelfart:

■ I en omtale af en ny kokebog læste jeg, at »lægger man havregrynene i blød natten over i citronsaft eller eddike, nedbrydes phytinsyren, som ellers kan blokere for optagelsen af essentielle mineraler som kalk, magnesium, jern og zink«. Det lyder ikke tillokken. Bør man opgive havregrøden?

Svar fra Leif Skibsted:

Havre er ernæringsmæssigt helt i top. Fortsæt endelig med havregrød. Phytinsyre findes i kornarters skaldele. Phytin binder calcium, magnesium, jern og zink og mindsker derfor kroppens udnyttelse af disse vigtige mineraler. I rug og hvede findes et enzym, phytase, der nedbryder phytin under sure betingelser som i surdej. Havre indeholder ikke dette enzym, men havregryn, som vi spiser dem med mælk eller som grød, er fremstillet af afskallet havre for at mindske phytinindholdet.

DUR FISK PÅ DÅSE?

Barbara Villemoes, København S:

■ Jeg er ikke helt flink til at spise fiskemiddage af fersk fisk. Men jeg spiser gerne fiskekonserves, speget og røget fisk til frokost.

Er der stor forskel på næringsværdien i fersk fisk og fisk tilberedt som hel- og halvfabrikata?

Svar fra Per Brændgaard:

Fisk på dåse er sundt. Konservering på dåse holder generelt godt på næringsindholdet i fisk. Nogle former for fiskekonserves indeholder dog også en del overflødigt sukker eller fedt. Det gælder blandt andet marinerede sild og karrysild. Det er ikke så godt, hvis du vil spare på kalorierne. De fleste former for fiskekonserves tilsættes desuden en masse salt. En fordel ved frisk fisk er, at man selv kan bestemme, hvor meget man vil salte dem og tilberede dem med andre krydderier, der hjælper til at holde saltmængden nede. Spis ikke for meget røget fisk, da den indeholder kræftfremkaldende stoffer. Det er ikke farligt ved moderat forbrug, men lad ikke for eksempel røget laks være den eneste form for fisk, du spiser.

Du kan erstatte røget laks med f.eks. gravad laks. Men generelt er både fiskekonserves og færdigretter med fisk en god genvej til at få de anbefalede 200-300 g fisk om ugen.

SILDESALAT GÅR I FISK

Ruth Vestergren, Ikast:

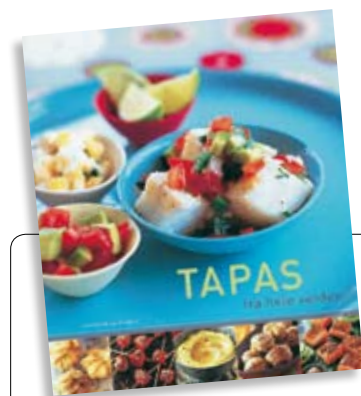
■ Sommer og en sildemad hører sammen. Der skal hjemmelavet karrysalat på sildemaden, men desværre lykkes den ikke helt. Smagen er god, men konsistensen er ikke god. Jeg bruger cremefraiche 18 procent, æg og æbler skåret i små stykker, salt, sukker og karry, dækker salaten og sætter den i køleskabet,

men når vi skal nyde sildemadderne i solskinnet, tager jeg endnu en gang en tyndtflydende karrysalat frem.

Svar fra Inger Abildgaard:

Erstat eventuelt cremefraiche 18 procent med en blanding af fast græsk yoghurt og mayonnaise eller brug en federe cremefraiche, hvor syren fra æblerne kommer på hårdere arbejde med at opløse fedtet. ■

Send dit spørgsmål til
Samvirkes eksperter:
Samvirke, Vallensbæk Torvevej 9,
2620 Albertslund
mærk kuverten »Brevkassen«
– eller på en mail til
brevkassen@fdb.dk
Kun et spørgsmål ad gangen!



Alle offentliggjorte spørgsmål til brevkassen belønnes med et eksemplar af *Tapas fra hele verden* af Paul Gaylor. I denne bog udvides tapasbegrebet fra de traditionelle spanske tapas til også at omfatte små appetitlige retter fra resten af verden. Der er opskrifter på alt fra Mellemøstens mezze til Kinas dim sums – for ikke at tale om indiske nan-pizzaer og mexikanske antihitos.

Atomkraft ind i varmen



Det er på tide, vi at ser på atomkraft som en mulig løsning på vores miljøproblemer, mener **Bertel Lohmann Andersen**, pensioneret kernefysiker og formand for foreningen Reel Energi Oplysning

Jordens klima er i fokus, og CO₂ er udnævnt som skurken. Udslippet skal ned. Ud med kul, olie og gas – og ind med vedvarende energi. Et meget forståeligt ønske, som nu er blevet ophøjet til politisk målsætning. Men jeg mener, kæden hopper af, når man i Danmark på samme tid vil fjerne a-kraften fra den globale energimenu.

Denne stort set CO₂-frie energikilde står for cirka 15 procent af verdens elforsyning, svarende til cirka syv procent af energien. Tallet kunne have været dobbelt så stort, hvis ikke a-kraften var blevet ramt af politisk modstand. Spørgsmålet er, hvad denne massive modstand bygger på?

Modstandernes hyppigst fremførte argument er, at der ikke findes nogen løsning på problemet med a-kraftens radioaktive affald. For at finde en løsning på et problem er det nødvendigt at gennemprøve forskellige metoder gennem længere tid. Men det er først i disse år, det radioaktive affald er på vej, det er derfor ikke underligt, at der endnu ikke er en endelig løsning. Vi er derfor henvist til at vurdere problemets omfang og den reelle risiko

på langt sigt ud fra den viden, vi allerede har. Det er flere gange vist, at sikker deponering af radioaktivt affald er teknisk mulig. Og flere gange har politikere godkendt teknikernes løsningsforslag.

En måde at forholde sig til affaldsproblemet på er at forestille sig en gulgrøn glasvase. Glasset i vasen indeholder cirka et gram uran. Det er det, der giver farven. Hvis vi forestiller os dette ene gram fordelt i stuens luft, vil koncentrationen blive cirka 10.000 µg pr. kubikmeter. Grænseværdien for uran i luft er cirka 1 µg pr. kubikmeter.

Glasvasen udgør derfor i teorien en betragtelig risiko. Al erfaring siger dog,

»Om få år har vi ikke længere nogen ekspertise på området her i landet«

at risikoen ikke er reel. Uranet bliver inde i glasmassen – selv hvis vasen går i stykker.

Danmarks nuværende elforbrug vil med a-kraft danne cirka ti gram højaktivt affald pr. person pr. år. De radioaktive stoffer vil sidde i glas ligesom farvestoffer – og dér vil de blive. For at tilbageholde stråling og øge sikkerheden yderligere indkapsles glasset og deponeres dybt i jorden.

Jeg mener ikke, det kan passe, at vores højt udviklede samfund ikke kan opfinde en metode, hvor så små

mængder affald isoleres fra det menneskelige miljø i de cirka 1000 år, hvor det er stærkt radioaktivt. Men den store teoretiske risiko, som affaldet indebærer, har gjort det nemt for principielle modstandere af atomenergi at skræmme folk.

Et andet argument mod a-kraft er reaktorsikkerheden. Alle har hørt om Tjernobyl. De færreste har hørt, at USAs atomkontrolkommission kort efter ulykken vurderede, at ulykken ikke havde relevans for vestlige reaktorer. Realiteten er, at reaktorerne er en teknisk og miljømæssig succes uden sidestykke. På over 10.000 driftsår er én reaktor ramt af en nedsmeltning (Tremileøen i USA i 1979) uden konsekvenser for omgivelser eller personale.

Det er i år 50 år siden, forsøgsanlæg Risø blev indviet under overværelse af Niels Bohr, som var primus motor i projektet. Hermed skulle vejen til atomalderen have være banet. Danmarks første energiplan i 1976 forudså opførelse af et antal a-kraft-værker. Men i 1985 bestemte 79 af Folketingets medlemmer mod 67, at energiforsyningen skulle ske uden a-kraft. Og alting gik i stå. I lande som Rusland, Finland, Frankrig, England, USA og i Fjernøsten indgår a-kraft i miljøplanlægningen, og nye reaktorer bliver bygget. I Danmark sker der intet. Der er lagt låg på debatten. Jeg mener, at det er på tide, at a-kraft bliver set som en mulig løsning på Danmarks CO₂-problem, inden vi om få år ikke længere har nogen ekspertise på området her i landet. ■

Marts MEDLEMSTILBUD



Gælder fra søndag den 2. marts til og med den 31. marts 2008 - så længe lager haves
BEMÆRK ENKELTE MEDLEMSTILBUD GÆLDER KUN EN UGE.

Acer Aspire AMD Turion dual-core 1,9 GHz pc

- Super maskine i stilrent design med masser af plads, hukommelse, grafik, numerisk tastatur og stor skærm
- * Processor: AMD Turion 64x2 Dual-Core TL-58 (1,9 GHz)
 - * Hukommelse: 3072 MB DDR2 ram (1x1024 MB + 1x2048 MB)
 - * Grafik: Nvidia GeForce 8400 med 256 MB dedikeret ram og op til 1024 MB delt ram
 - * Skærm: 17" WXGA CrystalBrite 1440 x 900 pixel
 - * Harddisk: 250GB 5400RPM
 - * Drev: DVD+/-RW double-layer og DVD-RAM brænder
 - * Netværk: Trådløst 802.11 b/g Wi-Fi CERTIFIED, Firewire
 - * DVI med HDCP
 - * Webcam: 0,3 MP Crystal Eye
 - * Kortlæser: 5-i-1 (SD, MMC, MS, MS PRO, xD-Picture)
 - * Indbygget mikrofon & 2 indbygget stereo højttalere
 - * Software: Windows Vista Home Premium, 60 dage Microsoft Office 2007, Norton Antivirus inkl 90 dages gratis opdatering og Adobe Reader
 - * Batteri: 6 cells Li-Ion
 - * Model: Aspire 7520G-403G250Mi

Læs mere på www.nettorvet.dk



Maks. 3 stk. pr. kunde

Kraftig Dual-Core processor,
250 GB harddisk og 3 GB ram

DETTE MEDLEMSTILBUD

Gælder fra **SØNDAG** den 2. marts
- til og med **LØRDAG**
den 8. marts
- så længe lager haves

Acer Aspire - 7520G-403G250Mi

Medlemsrabat 2000,-

Din medlemspris **4995,-**

Pris ikke medlemmer 6995,-



Lumatron trådløs laser
notebook mus 2,4 GHz
199,95



Lumatron 17" pc taske
199,95 Spar 50,00

Få medlemsrabatten straks og op til 52 dages rentefri kredit

- læs mere side 2





*

Nu kan du betale alle daglige indkøb med medlemskortet

Nu er det muligt at bruge FDB medlemskortet som betalingskort. FDB tilbyder nemlig medlemmerne et gebyrfrit MasterCard, som både fungerer som medlems- og betalingskort.

- Årligt gebyr: 0 kr.
- Op til 52 dages rentefri kredit
- Brug det i medlemsbutikkerne eller de steder, som tager imod MasterCard
- Mulighed for afbetaling (ÅOP for skat 17,2 %)

Læs mere på www.fdb-betalingskort.dk
Eller hent et ansøgningsskema i butikkerne



Vis dit medlemskort og få medlemsrabatten straks.

Mærkerne her viser i hvilke butikker, du kan købe de enkelte medlemstilbud.



Kan købes i Kvickly xtra



Kan købes i Kvickly



Kan købes i SuperBrugsen



Kan købes i Dagli'Brugsen



Kan købes i LokalBrugsen



Kan reserveres på www.nettorvet.dk
Du vælger selv hvilken butik, varen skal leveres til.



Du kan altid bestille et medlemstilbud i butikken. Hvis medlemstilbuddet ikke er mærket med din lokale butik, kan butikken bestille det hjem – så længe lager haves.



Reserver på NETtorvet
- gratis levering til butikken
- hent og betal i butikken.



DETTE MEDLEMSTILBUD

Gælder fra **SØNDAG** den 2. marts
- til og med **LØRDAG**
den 8. marts
- så længe lager haves

Pottemuld 20 ltr

Danskproduceret pottemuld med god jordstruktur.

Velegnet til omplantning af både grønne og blomstrende planter.

Medlemsrabat 10,-

Din medlemspris 4⁹⁵

Pris ikke medlemmer 14⁹⁵



HVER MÅNED
VIND
1 million kr.
Konkurrence for
medlemmer
2008

**Nu kan du blive Medlemsmillionær,
når du handler.**

Hver måned i 2008 trækker vi lod om 1 million kr. blandt alle, der i løbet af måneden har fået scannet deres medlemskort i en af Coops medlemsbutikker.

Lodtrækningen sker i starten af den efterfølgende måned og vinderen får direkte besked.

Du kan højst få et lod om dagen - også selv om du handler flere gange.

Du behøver ikke nødvendigvis købe noget.

Få blot scannet dit medlemskort i butikken for at få et lod.



Bord- og bænkesæt i hvid

Flot hvidmalet.

I FSC mærket svensk nordlandsfyr.
H 70 D 178 B 165 cm. Behandlet 3 gange med miljørigtig træbeskyttelse.

Medlemsrabat 1000,-

Din medlemspris

1495,-

Pris ikke medlemmer 2495,-



Bolmen havemøbelsæt

Stel i aluminium og bordplade i ask.

Består af bord og 4 stk.

5-positionsstole.

Mål bord H 75 x B 90 x L 150 cm.

Stolen i aluminiumsstel, med textline i ryg og sæde og armlæn i ask.

Total bredde 57 cm, sidde brede 47 cm.

Total højde 111 cm, siddehøjde 46 cm.

Siddedybde 49 cm.

Medlemsrabat 2880,-

Din medlemspris

2995,-

Pris ikke medlemmer 5875,-



Vertikalskærer

Få en grøn og velplejet græsplæne året rundt. Udskift blot vertikalskærrervalse med den tilhørende plæneluftervalse. Om foråret og om efteråret bruges vertikalskæreren for grundig luftning af plænen.

Om sommeren fjernes det døde afklippede græs og mos med plænelufteren. Med en enkelt aksel er den kombinerede vertikalskærer og plænelufter let at manøvrere rundt.

Comfort 38 VLE. Combicare.

El-motor 1300 watt, vægt ca 11 kg.

Luftervalse 24 fjerdre.

Vertikalskærrervalse. 14 knive.

Arbejdsbredde, plænelufter 36 cm og vertikalskærer 37 cm.

Central højdejustering.

Inkl. græsopsamler.

Medlemsrabat 300,-

Din medlemspris

799,-

Pris ikke medlemmer 1099,-



Sienna cafesæt

I FSC mærket eucalyptus træ.

Består af et bord og to stole.

Kan foldes sammen.

Mål stol H 85,8 x B 36 x D 50 cm.

Mål bord H 73 x B 60 x D 60.

Sort eller hvid.



Årstiderne i haven

Haven året rundt fra Politikens Forlag er en gennemgang af hvad der sker i haven på forskellige årstider og hvilke aktiviteter, der hører årstiden til. Alle kaster sig over havearbejdet om foråret, hvor længslen efter at se alting spire er størst, men hver årstid har sin glæde og sit arbejde.

Fra bogens indhold:

Årstiderne.

Trin for trin anvisninger.

Planterne.

Projekter til alle årstider.

738 sider illustreret.

Medlemsrabat 70,-

Din medlemspris

129,-

Pris ikke medlemmer 199,-



Deltag ved at vise dit medlemskort - max 1 lod pr. dag

- læs mere på www.nettorvet.dk





MUSTANG

Mustang City cykel

Model Classic eller Champs-Elysees. 3 Spectro gear.
Hjulstr 28" dobbeltbundede aluminiumsfælge. Alustel.
Stelstr. herre 54 cm, dame 51 cm. V-bremse på forhjul og fodbremse på baghjul. Forseglet krankboks. Masser af dele i aluminium. Komfortsadel. 90% samlet.

Mustang City cykel 7 Spectro gear

Medlemsrabat **900,-**

Din medlemspris

1995,-

Pris ikke medlemmer 2895,-



Mustang City cykel 3 Spectro gear

Medlemsrabat **700,-**

Din medlemspris

1695,-

Pris ikke medlemmer 2395,-



MUSTANG

Mustang drenge eller pige cykel

Model Cassiopeia eller Mudslide. 3 Nexus gear.
Drejegearskifter i håndtag. V-bremse på forhjul og fodbremse på baghjul.
Alustel. Aluminiumsfælge med rustfrie ståleger. Forseglet kassettekrankboks.
Anti-rust kæde. Bagagebærer, styr, frempind, sadelpind og støtteben i aluminium. Vælg mellem hjulstr. 20", 24" eller 26". 24" og 26" fås også med 7 gear.
Pigecyklen har kurv til fastmontering. 90% samlet. Pigecykel 20" og 24" er pink og 26" hvid. Cykler med 7 gear bestilles via www.nettorvet.dk

Model Cassiopeia
eller Mudslide 7 Nexus gear

Medlemsrabat **500,-**

Din medlemspris

1895,-

Pris ikke medlemmer 2395,-



Model Cassiopeia
eller Mudslide 3 Nexus gear

Medlemsrabat **400,-**

Din medlemspris

1595,-

Pris ikke medlemmer 1995,-



MUSTANG

Mustang Sport cykel

Model Basix. 7 Spectro gear.
Hjulstr 28" dobbeltbundede aluminiumsfælge.
Alustel. Stelstr. herre 54 cm, dame 50 cm. I-brake på for- og baghjul. Forseglet krankboks. Styr, frempind, sadelpind og pedaler i aluminium. Antirustkæde. 90% samlet.

Medlemsrabat **700,-**

Din medlemspris

2795,-

Pris ikke medlemmer 3495,-





120 stk. trekantet farveblyanter

120 stk. trekantet farveblyanter i en smart plastikkbox med håndtag, lige til at tage med på tur.

I boksen er der også et viskelæder, blyantspidser samt en lille malebog.

Medlemsrabat 30,-

Din medlemspris

69⁹⁵

Pris ikke medlemmer 99⁹⁵



Billedbøger

Babar - den lille elefant.

Ude i den store skov født den lille elefant. Den hedder Babar og dens mor elsker den meget. Når den skal sove vugger hun den med sin snabel, mens hun synger ganske stille.

Klassiske børnebøger velegnet til højtlesning.

Medlemsrabat 108⁰⁵

Din medlemspris

79⁹⁵

Pris ikke medlemmer 188,-



Børnebøger

To kendte klassiske børnebøger med tekst af Halfdan Rasmussen og herlige illustrationer af forfatteren Thorbjørn Egner.

Bagerst i bøgerne er der noder til nogle af viserne. Vælg mellem Klatremus og de andre dyr i Hakkebakkeskoven eller Folk og rovere i Kardemomme by.

Medlemsrabat 49⁰⁵

Din medlemspris

99⁹⁵

Pris ikke medlemmer 149,-



smoby

Cars 3-hjulet cykel

Cyklen der vokser med barnet. Med tippelad, højdejusterbart styr og aftageligt sikkerhedsbælte på sadlen.

Aftageligt og højdejusterbart forældrehåndtag. Fra 15 måneder.

Medlemsrabat 70,-

Din medlemspris

299⁹⁵

Pris ikke medlemmer 369⁹⁵



smoby

Traktor med anhænger

Med pedaler og lad.

Mål 142 x 56 x 45 cm. Fra ca 2 år.

Medlemsrabat 100,-

Din medlemspris

399⁹⁵

Pris ikke medlemmer 499⁹⁵



VIND 1 million kr. - se side 2



Kodak Digital Kamera

Oplosning: 7 MegaPixel. Optisk zoom: 3X Kodak Digital zoom: 5X Kodak. Display: 2,5", 150K pixels Hukommelse: 32MB internal og plads til SD kort. Størrelse: 90 x 56 x 22,5 mm Batteri: genopladeligt Vægt 130 g Model: M753



Medlemsrabat **296,-**

Din medlemspris

999,-

Pris ikke medlemmer 1295,-



Lille og kompakt kamera

NOKIA

Nokia Mobiltelefon med Navigation

En mobiltelefon med 3D-navigation, præ-installeret kort. Sving-for-sving-navigation direkte fra telefonen. Få hurtig og nem adgang til kort og positionsoplysninger med den dedikerede Navigator-tast. Download kort og surf ved høj 3.5G-hastighed på internettet Model 6110 Navigator.

Medlemsrabat **600,-**

Din medlemspris

2795,-

Pris ikke medlemmer 3395,-



Uden abonnement



Navigation med Europakort

Kompakt og brugervenlig navigationen fra Mag, der giver dig præcise og klare informationer om din rute på dens 4,3" TFT berøringsskærm

- Kort: Navteq/TeleAtlas kort(22 lande)
 - CPU: 300Mhz
 - SD kortstøtte op til 2GB
 - Vægt: 253g.
 - CD med brugervejledning (også på dansk)
- Tilbehør som medfølger: A/C adapter, bæretaske, USB kabel, Billader og Bilholder
Model: MAG GP 110

Medlemsrabat **400,-**

Din medlemspris

1195,-

Pris ikke medlemmer 1595,-



PHILIPS

Philips 42" plasma TV

Denne topmoderne plasma-skærmtæknologi giver en WideScreen HD-opløsning på op til 1024 x 768p pixel. Med den integrerede DVB-T-tuner kan du modtage digitalt terrestrisk TV, som du kan se eller optage. Incredible Surround er en lydteknologi fra Philips, der forstørrer lydfeltet markant for at give større dybde til lyden.

- Lysstyrke: 1.500 cd/m2
- Dynamisk Skærmmkontrast: 15000:1
- Responstid: 3ms
- Viewingangle: 160/160 grader
- Oplosning: (WXGA) 1024x768 pixel
- Billedforbedring: Pixel Plus HD, 3D kamfilter og Digital støjreduktion
- Udgangseffekt(RMS):2x10w
- Tekst TV: 1000 sider hypertext
- Tilslutning: 2x SCART og 2x HDMI

Model: 42PFP5532D/12

Medlemsrabat **1500,-**

Din medlemspris

7495,-

Pris ikke medlemmer 8995,-



Med Integreret digital tuner til DVB-T-modtagelse



Hjemmebiograf med Ambisound og HDMI

Dette elegante og kompakte 2.1 kanals fuldt digitale home entertainment system giver dig fantastiske billede- og lydoplevelser med Ambisound-surround-systemet, der strøm-forsynes af en komplet flerkansalsforstærker. Udgangseffekt (RMS) 2 x 200 w + 1 x 100 w.

Lydsystem: Ambisound, Dolby Digital, Dolby Pro Logic II, DTS, Stereo, Direkte MP3-indgang, USB, HDMI-udgang.
Model HTS6510

Medlemsrabat **500,-**

Din medlemspris

2495,-

Pris ikke medlemmer 2995,-



Op til
52 DAGES KREDIT
på dit FDB MasterCard*

PHILIPS

Opgradér dit medlemskort til GEBYRFRIE MasterCard*

- læs mere side 2



PHILIPS

Trådløs Telefon

Du kan bevæge frit omkring i huset med en maks rækkevidde på 50 meter indendørs og op til 300 meter udendørs (under optimale forhold). Det ergonomiske håndsett er designet til at passe perfekt til din hånd. Model: CD1403B/21

Medlemsrabat **200,-**

Din medlemspris

499,-

Pris ikke medlemmer 699,-



Inkl. 3 håndsett

SodaStream

Sodastream startpakke

Indeholder en Sodamaskine i silver design, en gaspatron til 50-60 ltr kulsyre, 2 x 1 ltr originale PET-flasker. Flaskerne har en prop med hermetisk lukning, så kulsyren bevares længere.

Medlemsrabat **200,-**

Din medlemspris

799,-

Pris ikke medlemmer 999,-



Anja og Viktor 4 eller Cykelmyggen og Dansemyggen

2 super gode familie film til en super god pris.

Medlemsrabat **100,-**

Din medlemspris

99⁹⁵

Pris ikke medlemmer 199⁹⁵



Matador boks

Den populære danske TV-serie bestående af 14 DVD'er.

Medlemsrabat **300,-**

Din medlemspris

795,-

Pris ikke medlemmer 1095,-



Nynne boks

13 episoder der viser Nynnes liv med både opture og nedture.

Medlemsrabat **100,-**

Din medlemspris

199⁹⁵

Pris ikke medlemmer 299⁹⁵



NDS starterpakke + spil

Vælg mellem Biker Mice eller Jordbær Marie 2.

Medlemsrabat **249⁰⁵**

Din medlemspris

299⁹⁵

Pris ikke medlemmer 549,-



VIND 1 million kr. - se side 2



Lion Futon

Smart sovesofa i alu-lakeret stål med fødder i massiv bøg. Sofaen er forsynet med gear beslag så den let omdannes fra sofa til stor dobbeltseng. Madrassen er fyldt med 100% bomuld samt en 4 cm skumkerne, som giver bedre komfort. Betrækket er i koks eller sandfarvet. 100% bomuld. 120 x 200 cm i udslået stand.

Medlemsrabat **300,-**

Din medlemspris

1295,-

Pris ikke medlemmer 1595,-



Max Havelaar Fairtrade håndklædepakke

100% Fairtrade bomuld.
450 g m²
Øko-tex certificeret.
4-pak.
2 stk. 50 x 90 cm.
2 stk. 70 x 130 cm.
Sand eller brun.

Medlemsrabat **100,-**

Din medlemspris

199⁹⁵

Pris ikke medlemmer 299⁹⁵



Verner Panton Globen

I 1969 designede Verner Panton, Globen i transparent acryl med 5 metal-reflektorer lakeret i farverne hvid, blå og orange. Ved brug af en klar pære opnåes det pæneste lys. 40 cm.

Fåes også i 50 cm

Medlemsrabat 1700,00

Medlemspris 8295,00

Pris ikke medlemmer 9995,00

40 cm

Medlemsrabat **1000,-**

Din medlemspris

6995⁰⁰

Pris ikke medlemmer 7995,-



Elevationsseng

Enkel. Med 1 stk 90 x 200 cm madras, pocketfjedre, 365 stk pr m². Medium hårdhed 1 stk elevationsbund med motor. Justerbart hoved- og fodgærde. Sengeramme i hvidmelamin 94 x 204 cm. Højde fra gulv til overkant af madras 45 cm. Leveres usamlet.

Dobbelt. Med 2 stk 90 x 200 cm madrasser, pocketfjedre, 365 stk pr m². Medium hårdhed 2 stk elevationsbunde med motor. Justerbart hoved- og fodgærde. Sengerammen i hvidmelamin måler 184 x 204 cm. Højde fra gulv til overkant af madras 45 cm. Leveres usamlet.

Enkel

Medlemsrabat **1000,-**

Din medlemspris

2995,-

Pris ikke medlemmer 3995,-



Dobbelt

Medlemsrabat **1000,-**

Din medlemspris

4995,-

Pris ikke medlemmer 5995,-



Jacob Jensen thermometer

Temperaturstation inkl. trådløs sensor. Kan tilsluttes i alt 3 sensorer. Vælg mellem Celsius og Fahrenheit

Medlemsrabat **150,-**

Din medlemspris
399⁹⁵

Pris ikke medlemmer 549⁹⁵



Mio babygarn

50% bomuld
50% akryl.
50 g løbelængde ca. 150 mtr.
Flere farver.

6 nøgler strikkegarn

Medlemsrabat **56⁷⁰**

Din medlemspris
75,-

Pris ikke medlemmer 131⁷⁰



Få en gratis opskrift i butikken eller på en af kædernes hjemmesider



London strikkegarn

10% mohair.
90% akryl.
50 g løbelængde ca. 115 mtr.
Flere multifarver.

6 nøgler strikkegarn

Medlemsrabat **71⁷⁰**

Din medlemspris
90,-

Pris ikke medlemmer 161⁷⁰



Få en gratis opskrift i butikken eller på en af kædernes hjemmesider



Termosæt

Overgangsjakke med høj modstandsevne overfor vand. Vindafvisende og med termoquilt, som skaber en høj varmeisolation. Jakken er let og behagelig at have på og kan bruges fra marts og helt hen til det bliver vinter. 100% polyester, str 74-122.

Medlemsrabat **70,-**

Din medlemspris
179⁹⁵

Pris ikke medlemmer 249⁹⁵



Tretorn gummistøvle

Grøn med snøre.
Str 40-47

Medlemsrabat **150,-**

Din medlemspris
199⁹⁵

Pris ikke medlemmer 349⁹⁵



OK
ALTD BILIG BENZIN

OK Optima olie

Optima Super Plus er en exceptionel fuldsyntetisk motorolie fra OK. Sikrer perfekt smøring, selv i de mest moderne biler, hvor der anbefales fuldsyntetisk motorolie. OK Optima 5W/40 4 liter.

Delsyntetisk motorolie fra OK i topkvalitet. Rigtig god motorolie, der foruden høje ACEA og API specificationer, opfylder hårde krav fra europæiske bilproducenter. OK Optima 10W/40, 4 liter.

OK Optima 5W/40 4 liter.

Medlemsrabat **130,-**

Din medlemspris
189⁹⁵

Pris ikke medlemmer 319⁹⁵



OK Optima 10W/40, 4 liter.

Medlemsrabat **80,-**

Din medlemspris
169⁹⁵

Pris ikke medlemmer 249⁹⁵



coop

Kvikly

Kvikly
xtra

coop **Dagli's** **Brugsen**
- Gør det med et smil...

coop **Brugsen**
- Gør det med et smil...

Brugsen

coop **NETTORVET**
www.nettorvet.dk

Super
Brugsen

Medlemstilbuddene er kun et begrænset parti. De annoncerede priser gælder ikke for Færøerne og Grønland. Der tages forbehold for trykfejl, rente- og afgiftsændringer.

Danmarks STØRSTE udvalg af HAVEMASKINER



STIGA

Plæneklipper Collector 46S

3-i-1 kombi, dvs. mulighed for både bagud kast, opsamlings og bioklip. Central højderegulering 20-70 mm. 2 mm kraftigt stål skjold. Klippebredde 44 cm, opsamlers 55 liter. Selvkørende. Vægt 25 kg.

1995,-

SPAR 500,00



Stige kantklipper

Stiga El-trimmer ST 500. Klippebredde 30 cm. Vægt 2,8 kg. El-motor 500w.

299,-

SPAR 100,00



9495,-

SPAR 500,00

Stiga Estate Basic havetraktor

Justerbart sæde. Let at servicere. Ny elektromagnetisk knivkobling. Multiclip inkluderet. 98 cm side udkast. 13,5 hk GGP motor. 5 gear frem og 1 bak. Styrekugler der minimerer ratslør og giver en lang levetid på styretøjet.

Partner

Partner selvkørende plæneklipper

3,5 HK motor. Klippebredde 46 cm. 50 ltr opsamlingsboks. Vægt 28 kg. Model 3546SD.

1495,-

SPAR 800,00

VIND HAVEMASKINER

Særlig interesseret i Hus & Have? Tilmeld dig NETtorvets nyhedsbrev Hus & Have inden d. 2. april 2008 og deltag i lodtrækningen om havemaskiner til en værdi af op til kr. 3.895,00. Præmierne kan ikke ombyttes til konanter.

Læs mere på www.nettorvet.dk

GRATIS KATALOG

- se det på www.nettorvet.dk eller hent i butik
- så længe lager
haves



Danmarks STØRSTE udvalg af
HAVEMASKINER

NYHED



GRATIS levering til valgfri butik - du betaler først, når du henter varen.
Tilbuddene gælder fra fredag den 29. februar til og med den 31. marts - så længe lager haves

Der tages forbehold for trykfejl og afgiftsændringer.



Lago plast havemøbelsæt
bord og 6 stabelstole i hårdt plast,
i et moderne design. Bordet i mørk
brun farve, og stolene i lime.

BORD & 6 STOLE

1995⁰⁰

SPAR 500⁰⁰



Redskabsskur metal 5,3 m²

Profilerede stålplader, der er el-galvaniserede samt givet en coboltbehandling. Pladerne er grundmalet og færdigmalet med ovnhærdet polyesterdækmaling. Dobbelt skydedør.
Mål udhæng H185 x B313 x D182 cm. Ikke isoleret. Ekskl. sokkel. Sokkel kan reserveres på NETtorvet til 649,00.

1795⁰⁰

SPAR 500⁰⁰



Drivhus 5,0 m²

Det ideelle drivhus til den lille have.
Længde 257 cm. Bredde 196 cm.
Totalhøjde 210 cm. Ekskl. sokkel
Sokkel kan reserveres på NETtorvet til 699,00.

2195⁰⁰

SPAR 1300⁰⁰

Pavilion med myggenet
Med aluminiumssøjler.
Dug i marineblåt polyester.
Mål 3x3 m. Max. højde 2,6 m.



1595⁰⁰

SPAR 200⁰⁰



Rullesofa

Lavet i FSC mærket
fyrretræ som er
honning laceret.
Stolene kan stilles i 3
forskellige positioner.
Der er hul i bordet til
en parasol. Ekskl. hynder
og parasol

1995⁰⁰



Venedig havemøbelsæt
Sæt med 2 stole og et bord.
Lavet i plast rattan.
Bord har glasplade.

1795⁰⁰

SPAR 200⁰⁰



Antik havebænk

Med trælameller på siddeflader.
Mål 117 x 40 x 45 cm

299⁹⁵

SAMSUNG**32" LCD TV i sort design**

Billedformat 16:9. Oplosning 1366x768 pixel. Kontrast 8000:1. Lysstyrke 550 cd/m2. Respons-tid 8 ms. Betragtningvinkel 178/178. Lyd 2x10 W Nicam/A2 og SRS Trusurround. 2x HDMI og 2x Scart. Kan tilsluttes pc. 1000 siders tekst-tv. Fjernbetjening, drejeligt bordstativ, strømkabel og brugsanvisning medfølger model: LE32R81BX

5995⁰⁰**SPAR 2000⁰⁰****HD READY**

Med Microsoft Windows
Vista Home Premium

Toshiba bærbar PC

Let og alsidig. Intels Celeron M 540 processor. Kom hurtigt på nettet, trådløst med WiFi eller med Fast Ethernet forbindelse. DVD Super Multi drev med understøttelse af Double Layer teknologi, så du kan gemme op til 8,5 GB på én disk. RAM 1GB. Hard-disk 160GB. Skærm 15,4" WXGA. Grafik Intel GMA X3100. Model Satellite L40-17T.

3995⁰⁰**Panasonic****Panasonic Trådløs Telefon**

En ergonomisk telefon med alle grundlæggende funktioner Den er nem at bruge og har et tiltalende design Lys i LCD displayet og taster, nordiske sprogmenuer, medhørsfunktion, polyfoniske ringetoner, LED ring, nummervisning og en telefonbog med plads til 50 navne og numre. Som altid når det drejer sig om Panasonic produkter tilbyder KX-TG7100 kvalitet udover det sædvanlige Model KX-TG7100NES

**299⁹⁵****SPAR 200⁰⁰****Epson multifunktionsprinter 3-i-1**

En kompakt, økonomisk måde at udskrive, kopiere eller scanne på. Blækket i 4 separate patroner, der giver en bedre økonomi. Udskriftsopløsning op til 5760 x 1330 DPI. Udskriftshastighed for A4, sort 23 sider/min, farve 13 sider/min. Scanner A4, farve 1200 x 600 DPI. Tilsluttes via USB (USB kabel medfølger ikke). Model DX7400.

499⁹⁵

Med indbygget kortlæser

MUSTANG**Mustang dame City bike**

Model Augusta. 3 Spectro gear. Stelstr 50 cm. Hjulstr 28" dobbeltbundede alufælge med continental dæk. Indfarvet skærm. Pumpe. 95% samlet. Rosa, blå, tropic eller hvid Normalpris 2395,00

1995⁰⁰**Rocky dame Shopper**

Model Bellevue. 3 Spectro gear. Stelstr 51 cm. Hjulstr 28" 90% samlet. Pink eller sort.

1395⁰⁰**SPAR 100,00**

CARS Go cart
med pedaler, metal chassis,
stilbart sæde, håndbremse.

995⁰⁰**SPAR 200⁰⁰**

Økologisk hel skinke parteret

1 x ca 1,2 kg skinkeschnitzler
1 x ca 1,3 kg skinkesteg
1 x ca 1,0 kg bagskank
1 x ca 0,5 kg skinkeculotte
1 x ca 0,4 kg skinkemignon
2 x 400 g skinketern
2 x 400 g skinkestrimler
2 x 500 g småkød 10%
Dybfrost
7000 g

kg-pris maks 87,57

599⁰⁰

Den magre

2 x 500 g hk oksekød 3-7 %
og hk svinkød 3-7 %
1 x 500 g fadkoteletter
2 x min 500 g svinemørbrad
2 x 500 g skinkeschnitzler
2 x 500 g skinkekød i tern og skinkestrimler
1 x 500 g oksekød i tern
2 x 500 g engelsk bœf af tykstegsfilet
1 x 500 g stroganoff
1 x 500 g venøsteaks
Dybfrost
9000 g

Kg-pris 83,33 kr.

749⁹⁵



6 flasker Chigi Saracini,
Poggiassai 2003
IGT Toscana, Italien.
6 x 75 cl. Ltr. pris er 132,50

795,-

SPAR 300,00



- i den grad bedre

Kaffemaskine

Kapacitet 1,25 ltr/10 kopper.
Brygger 10 kopper på ca 10 minutter
Afbryderkontakt med kontrollampe.
Med 2 varmelegemer. Effekt 1155
Watt. Model Excellent 132.

399⁹⁵

SPAR 100,00



Daewoo vinkøleskab

Rustfri front.
Plads til 30 flasker/115 ltr
Digital temperaturkontrol
for præcis regulering.
Digitalt display.
Vibrationsdæmpning
Temperatur kontrol 7-15 gr.
H 84 x B 48 x D 55 cm.
Model DWC-300C.

2495⁰⁰

SPAR 500,-



Stræberen

Hypnotisøren Ali Hamann er en usvigelig elsker af succes og individets fri vilje. Man skal have power, ellers går man i stykker, siger han

Tekst: Inger Abildgaard Foto: Jasper Carlberg

Svend begynder dagen foran spejlet i badeværelset. Han konstaterer det altafgørende: Han kan se sig selv, ergo er han ikke død. Dagen er reddet.

For 12 år siden – efter en hjerneblødning – besluttede han at blive 110 år, og Svend plejer at få sin vilje.

»Jeg sætter den virkelighed op, jeg vil have,« siger han.

Svend Hamann blev til Ali Hamann i 1952. Ikke konverteret til en anden religion, slet ikke religiøs, men troende på sig selv, sit talent og den succes, han ville have. Ali Hamann med det nye plakatvenlige fornavn fik sin vilje, berømmelsen og blev en ener. Det skete ikke uden modgang, han er blevet mødt med mistænkeliggørelse, har endda været dømt for voldtægt. Men succesen er uformindsket, og han er uskadet. Han har hele tiden fundet dommen uretfærdig, og hvad kommer alt andet ham ved? Folk må da tænke, hvad de vil.

Det rusker vildt over Langsøen. Gen-

nem villaens kæmpevinduer mod vandet pakker uvejrs mørket stuen med flyglet og malerierne ind i forstemt dunkelhed. Sådant en dag søger man ikke ud mod vinduernes udsigt med det tårnrevædede Silkeborg på modsatte bred. Man søger ind i stuedybet. Her i tv-sofaen med saltbomberne inden for rækkevidde og Ude&Hjemmes opslåede programoversigt på sofabordet ligner han en efterladt familiefar omgivet af tavse, mørke rum, som to nu voksne døtre engang har fyldt med tumult, grin og klaverspil. Om hjørnet, gennem den næste stue, i spisekøkkenet har hans livsledsager, Lis, placeret sig med kaffen og hører måske en gang imellem Svend provokere, mens han taler med sin lave silkeborgialekt. Hun er så vant til det.

»Jeg er blevet et ikon,« siger han og fortæller ublu om sin succes, som han elsker – også beviserne på den, adressen på Sølystvej, Lars von Trier-filmerne, han har medvirket i, blandt andet »Riget« og »Epidemic« og tv-produk-

tionen »Maraton« og om landstedet lidt nord for byen.

»Jeg har en lille antik Mercedes Cabriolet ude på gårdspladsen. En dag kommer der så en hen og siger, det var dog en dejlig Mercedes. Ja, siger jeg. Derfor har jeg også én til, én med tag. Jeg skal da ikke undskylde, måske arbejder jeg to-tre gange så meget som ham, der er misundelig. Du skal lære at elske andre menneskers misundelse. Den dag, ingen er misundelige på dig, er du et skrav,« fortæller han.

16. august 1983 blev Ali Hamann løsladt fra Statsfængslet Kjærshovedgård efter to års indespærring. To kvindelige klienter havde anmeldt ham for voldtægt og voldtægtsforsøg under behandlingen. Ali Hamann nægtede sig skyldig med henvisning til, at intime berøringer var en del af behandlingen for seksuelle problemer. Han fik en dom på to et halvt års fængsel. Bagefter installerede han et videokamera i klinikken. Han har aldrig følt sig →



Ali Hamann sad i fængsel i to år for voldtægt og voldtægtsforsøg, men piber ikke. »Hvis du får ondt af dig selv, smuldrer du,« siger han

A photograph of a room with dark wood-paneled walls and a lighter wood-paneled ceiling. A white curtain hangs on the right side. A small, blue and white electronic device is mounted on the wall near the ceiling, with a black cable running down the wall. The lighting is warm and focused on the curtain area.

I villaen på Sølystvej i Silkeborg har Ali Hamann sin klinik i underetagen og har installeret et webcamera, som han bruger under hypnosebehandlingerne. »Min anstandsdame« kalder han det



som en forbryder, så det er gået nemt, siger han og kalder de barrierer, der gennem tiderne er blevet lagt ned foran ham, for bagatelagtige.

DOMMEN. »Min største fejl var, at jeg ikke fra begyndelsen havde en anstands dame ligesom lægerne.«

Er to års fængsel bagatelagtigt?

»Først lød dommen på fem år, det ville jeg ikke finde mig i, og vi fik det sat ned til to et halvt år, hvor jeg fik læst en masse, som jeg ellers ikke ville nå, og holdt mig i form med gymnastik, hvad jeg ikke har gjort siden, fordi jeg

»Kunne jeg klare det, kunne jeg også klare alt muligt andet. Jeg har aldrig nogen sinde pylret over at blive mobbet. Hvor skulle de ikke have ret til det? Størrelse giver en ret, så må jeg for eksempel lave en anden magtfordrejning og gå sammen to-tre stykker mod den, der mobber. Jeg ville ikke acceptere et nederlag, hvis jeg kunne undgå det, og stiller ikke spørgsmålet: mon jeg nu kan? Jeg vil ikke have det i min tankegang.«

En onkel arbejdede med hypnose. Han var førende frisør i Viborg med mange ansatte. Måske var han bedre til at vejlede end til at hypnotisere, og så var han vegetar.

»Jeg har aldrig fået så gode bøffer som hos ham. Rigtig store bøffer, for hvorfor skulle det gå ud over mig, at han var vegetar? Jeg lærte af ham, at man skal ikke blande sig i, hvad andre vil. Det bruger jeg altid.«

Ali Hamann hypnotiserede først i cirkus og hørte så, at en kendt hypnotisør skulle have et eller andet beløb per

handling, og de virkede. Lis tog sig af regnskaberne i klinikken. I 1980 hypnotiserede han rygere på tv og fik 8000 til at holde om med at ryge. Forretningen voksede. Som 74-årig er han stadig blandt de få danskere, der tjener nok til at være momsregistreret som hypnotisør. Andre prøver, men er ikke gode nok, konstaterer han.

Ali Hamann får folk til at stoppe med adfærdsmønstre, der ikke dur, så de holder op med at ryge, drikke, være jaloux, impotente, spise for meget, have fobier. Han behandler folk for depressioner, men holder sig fra psykotiske patienter.

»Maniodepressive kan få medicin, der hjælper dem. Man skal ikke blande sig i noget, andre kan gøre bedre.«

Princippet er at flytte tanken fra »skal« til »vil«. Så kan rygeres vilje vendes så nemt som at sælge slik til små børn, siger han.

»Jeg holder med dem. Ryg dig da ihjel, hvad kommer det mig ved. Verden går videre. Hvis nogen prøver at puffe dig ind i et tog eller en rutebil, så vil du være utilfreds med at være der. Hvis man derimod selv gerne vil derind, vil det være en lykke, når den kommer. Når folk er begyndt at arbejde med i den retning, så triller det.«

Han taler om tanker som byggekloster, vi kan skifte ud. Den virkelighed, vi oplever, er blot en ramme, vi fylder ud med ting, vi tænker. Kan vi ikke lide det indhold, rammen har, kan vi bare tænke noget andet.

»Man skal forestille sig at man har en telefon oppe i hovedet. Hvis der ringer nogen op, som man ikke gider tale med, lægger man røret på og ringer et andet nummer op, og telefonen er optaget. Det er ikke virkelighedsflugt, bare en anden måde at tænke



Ali Hamann afvæbner rygere på Folketeatrets scene år 2000. Han blev landskendt i 1980, da han i en tv-udsendelse fik 8000 seere til at kvitte tobakken. Han rejste landet rundt med sceneshows, hvor han hypnotiserede folk – blandt andet til at tro, de var høns. Foto: scanpix

ikke gider. Hvis du får ondt af dig selv, så er hele din tilværelse smuldret. Det var modgang, og hvad så, det er overstået,« siger han.

Siden han var lille, har han vidst, at han ville hypnotisere. Han mærkede, at han havde talentet, de andre drenge, der prøvede, havde det ikke. Hans urokkelige tro på sig selv voksede ikke op i lyset af en forgudende omverden. Han kom fra små kår og blev mobbet for sin højde, der aldrig har oversteget 1,70 med sko. Og hvad så?

aftenunderholdning. Det fik ham til at ringe til et par impresarioer for at fortælle, at han var dygtigere og anderledes og skulle have mere. Nu havde han sagt det, så måtte han også bevise det.

»Du er nødt til en gang imellem at skabe en situation, hvor du ikke kan komme tilbage,« siger han

RYG DIG DA IHJEL. Folk havde spurgt: Kan du ikke lige gøre det og det for mig? Han begyndte med nogle be-

på,« siger han og fortæller om den unge mand, som led af svimmelhed og ikke turde køre bil.

»Jeg sagde, at han skulle forestille sig, hvordan han kunne forføre sin nabokone på en lørdag formiddag. Så kunne han køre rundt med rejsning. Det er sgu da sjovere end at være svimmel. Man kan ikke flytte en tanke ved at sige, at du må ikke tænke den tanke, for så bliver den større. Men kan du lege med tanken om, at det er noget, du vil, så bliver det rart.«

SKULLE FORBYDES. Cirka 10 år efter voldtægtsdommen kom nye anslag mod hans levebrød, denne gang fra læger, der selv arbejdede med hyp-

nogen Messias, som skal opnå anerkendelse af en eller anden art, hvad kommer det dog mig ved. Folk siger, jeg skal tage mit arbejde seriøst. Jamen for fanden, det er seriøst.«

Han har det godt med læger og har altid haft det, fortæller han. Han samarbejder med dem og får et par gange om ugen henvist klienter fra læger. Flere og flere læger og psykologer behandler selv med hypnose. Omkring 600 anslår han, og det er fint.

»De kan ikke blive konkurrenter, det har de for lidt erfaring til. Jeg tager mig slet ikke af det. Det er deres business. Hvis de vil, så lad dem dog gøre det. Det kan skabe en sund konkurrence, og jeg vil til enhver tid respektere, hvis

for sikkerhed. En power. Ellers går du i stykker.«

Han står op hver morgen klokken syv og har aldrig mærket, at han ikke orkede i dag, den tanke ville være fjern. Men han har heller aldrig taget et job eller en klient, han ikke gad. På den måde får man bedst succes, og han elsker succes, siger han.

»Jeg har et princip, at alt det, man vil, det er rart. Alt det, man skal, det er træls. Jeg gider for eksempel ikke motionere. Det eneste, der kunne få mig til at gå en tur derovre i skoven i dag i det her vejr, det er, hvis jeg ikke måtte gå derover. Jeg skal jo ikke noget. Jeg skal bare have det rart.«

En overgang havde han den aftale med sig selv, at han altid skulle køre først over de nyetablerede »bump« tæt ved hjemmet på Sølystvej. Meget, meget opmærksomt kiggede han ind i haverne på den ene eller anden side, for Guds skyld ikke frem, og fik modkørende biler til at bremse villigt op, når nu ham idioten ikke havde set noget. Både taxaer og bybusser holdt tilbage, indtil en dag en bilist benyttede samme taktik, og begge endte køler mod køler midt på § 40-forhindringen.

»Så rullede jeg selvfølgelig vinduet ned og sagde til ham, at jeg plejede at komme over først, og okay pyt, så bakkede han. Egotrippere. Det tror jeg, vi skal være, men ikke genere for mange med det.« ■

»Den dag, ingen er misundelige på dig, er du et skravl«

nose. Esbjerg-lægen Øivind Mathiasen mobiliserede i 1992 læger og psykologer mod Ali Hamann, i 1994 ville professor, psykolog, læge og hypnoseforsker Bobby Zachariae have indført regler for, hvem der måtte hypnotisere, og hvordan de skulle uddannes. Ali Hamanns show var farlige, tilskuere kunne blive hypnotiseret mod deres vilje, sagde han. Men det lykkedes ikke at standse hypnotisøren fra Silkeborg, og det er længe siden, nogen har prøvet på det.

»De fandt vel ud af, at de alligevel ikke havde en god sag,« siger han og mener, at indsigelser begrundet med etik kommer fra folk, som ønsker monopol på markedet for hypnose.

»Min regel nummer et lyder, at jeg kan lide succes, og min succes er ikke til stede, hvis behandlingen er en fiasko. Folk skal have det bedre. Andet har jeg ikke interesse i. Jeg er jo ikke

nogen gør det bedre. Så vil jeg tage hatten af og sige, det var sgu flot, og det var da også på høje tid.«

Ali Hamann fortæller om sit stutteri, hvor han i dag har lejet staldene ud. På få år lykkedes det ham at gøre stutteriet til et af landets fire bedste, for når han foretager sig noget, vil han være blandt de bedste.

EGOIST. »Skulle jeg sætte mig ned og slappe af? Det har jeg da ikke nogen succes af. Alle I, der længes efter jeres ferier og fred og ro, gør det jo 100 gange nemmere for os andre. I står af frivilligt. Hvor dejligt, al sund konkurrence udebliver. Den dag, jeg er død, vil være et vendepunkt, jeg ikke kan lave om på. Men jeg har ikke haft en sygedag siden den hjerneblødning for 12 år siden, og jeg mærker ikke efter symptomer på noget. Du er nødsaget til at have en eller anden form

Blå bog

Ali Hamann er hypnotisør

Født Svend Hamann i 1934

Har arbejdet med hypnoseshow siden 1952

Gift med Lis Hamann, to døtre
Udgivet bøgerne: »Lær at leve livet« og »Det sunde sind«

LÆSERBREV

KOLDT VASKEMIDDEL

Erlling Asp, Roskilde

■ I disse energibesparelsetider finder jeg det aktuelt, om Coop har, eller planlægger udvikling af, et produkt som kan anvendes i vaskemaskiner med koldt vand. Det har jo i mange år været kendt, at i USA anvender man kun koldt vand i vaskemaskiner. Kan det evt. tænkes, at Coops vaskemidler kan anvendes ved temperaturer på ca-20-30 graders celsius?

Svar fra Katrine Milman, miljøchef, Coop Danmark:

Tak for din henvendelse. Coops eget vaskemiddel Ånglamark vasker rent allerede ved 30 grader og er en videreudvikling af det gamle Bluecare vaskepulver. Ånglamark vaskepulver er desuden miljømærket, hvilket sikrer, at der er taget miljøhensyn i hele produktets livscyklus. Det vil sige både under produktion og brug af varen. Oven i dette er Ånglamark vaskepulver blevet bedst i test i Forbrugerådets blad TÆNK.

25-ØREN

Allan Sørensen, Nørre Alslev

■ I Samvirke februar 2008 er nævnt en eventuel afskaffelse af 25-øren. Et par betragtninger angående 25 øren: Tudemarie-bøgerne foregår i 1880-90erne. Et wienerbrød kostede på Tudemaries tid to øre. Nu koster det 8-9 kroner. 2-øren (skillingens afløser) havde dengang, da kroner/øre blev indført (1873-1874) en købekraft, der svarer til nutidens 8-9 kroner. Altså havde 1-øren en købekraft på nutidens cirka fire kroner. En 2-krone er altså ikke mere værd end en halv øre, da krone/øre blev indført. Om nogle år får 5 kronen så samme købekraft, som 1 øre på Tudemaries tid og bør derfor være den mindste mønt. Ud med både 25-øren og 50-øren. 1-kronen har for resten samme størrelse som de vandspareskiver med et lille hul i midten, som man kan sætte i vandhænderne for at spare på vandet. Derfor kan vi godt bruge den stadigvæk, selv om den kun har en købekraft som en oprindelig »kvartøre«.

LYSEGRÅ SKRIFT

Oscar Petersen, Albertslund:

■ Flot blad, flotte farver og billeder, der vælter ud over bladet. Men det vigtigste, de interessante artikler, som man vil læse, er trykt med lysegrå skrift, så man skal have ekstra blus på lampen. Prøv at skift til en designer, som forstår, at det er teksten, som skal stå sort, så kan billederne være grå. Jeg glæder mig til næste nummer, som er letlæseligt – forhåbentlig.

Svar fra Samvirke, redaktør Didde Rishøj:

Siden Samvirke blev relanceret i foråret 2007, har vi fået en del henvendelser om, at artiklerne er svære at læse på grund af den tynde skrift. Det har fået redaktionen til at beslutte, at fonten i Samvirke fra martsudgaven bliver kraftigere. Det skulle gerne gøre læsbarheden og læselysten større.

DÅSEVINERI

Annette Kitzberg, Ulstrup:

■ Efter at have læst artiklen om de tyske dåser er jeg dybt chokeret over, hvor sløset danskerne er med deres natur.

De fleste vil tilsyneladende godt bruge en hel dag på at køre til Tyskland for at spare penge, men har de hæftet sig ved, hvor meget det koster samfundet, at de ikke gider at smide dåserne i en dertil indrettet pose/sæk til genbrug, og i stedet bare kyler dåserne i skraldespanden. Føj, hvor skulle I skamme jer. Også alle jer der smider affald i skoven og langs vejene!

Deter faktisk helt ok med mig, at der ikke er pant på de tyske dåser, det må jo være op til tyskerne. Men jeg savner alligevel en nærmere beskrivelse af, hvor man kan aflevere sine dåser. Vi har selv sække stående for flere år og kunne ikke finde på at smide dem i skraldespanden.

Jeg tror på, at hvis der på alle genbrugsstationer var en mindre honorering på alu-dåser, var der sikkert også flere, der ville benytte sig af det.

EN SKIVE BRØD

Ki Mandø, Varde:

■ Man taler så meget om den tiltagende fedme i Danmark. Brugsen/Kvickly kan begynde et sted: Størrelsen af jeres brød. En skive brød er en skive. Men de er blevet større og større gennem årene. En større brødske trækker mere smør og mere pålæg med sig. Og det er ofte upraktisk at halvere skiverne. Så: Skær ned på størrelsen af jeres brød!

Svar fra Lars Rasmussen, kategorichef, Coop Danmark, Brød & Mejeri

Vi kan ikke genkende ønsket om mindre størrelse på rugbrødsskiver. Men, som du selv skriver, er det jo muligt at halvere skiverne eller undgå at bruge smør eller bruge fedtfattigt pålæg.

Flere breve side 90

Bekæmp karies på den milde måde.



1 : Et nyt organisk fluorsystem.

Colgate Fluor Active indeholder aminfluorid: Et særligt organisk molekyle, der klinisk bevist*, beskytter optimalt mod karies.

2 : Et sikkert, beskyttende skjold.

Aminfluorid danner et beskyttende lag på tandemaljen og gør den mere modstandsdygtig over for syreangreb.

3 : Mild smag, mildt skum.

Ikke tilsat skummiddel: Colgate Fluor Active skummer naturligt og mildt.



Anti-karies formelen der anbefales af europæiske tandlæger.

Colgate

www.colgate.dk

* Klinisk randomiseret dobbeltblindt studie; læs mere på www.colgate.dk





Kærlighedens formel drejer sig om 12 og ikke om sex. Talrækkens skæve primtal bruges mest til kryptering og sikre koder, mens nummer 42 har sin helt egen litterære historie. Matematikken gennemsyrrer alt i naturen og alt i livet. Alligevel er talhaderne talrige

Tekst: Jens Kerte

Tal er fantastiske. Nogle er små, sjove og sexede. Andre mere blærede. Store, voldsomme og meget krævende. Der er også de decideret hemmelighedsfulde på grænsen til det mystiske. Men alle er de lige til at knuse. ... Øh..., næsten alle.

De følger os trofast fra morgen til aften, fra fødsel til død. Ustandselig er de i spil. På lottokuponer, Dankort

og personnummerbeviser, i telefonbøger, skotøjsforretninger og den lille tabel.

Mange af dem kan vi på fingrene, og alligevel »hader« en femtedel af yngre danskere tal af enhver art. Det fremgår af en uofficiel brugerundersøgelse om yndlingstal foretaget af nyhedssitet news.dk.

Talhaderne indtager førstepladsen

blandt de godt 8000 deltagere i afstemningen. Lige efter på andenpladsen ligger tallet 42, som foretrækkes af 17 procent.

Dette nærmest nyklassiske ciffer er ifølge den engelske forfatter Douglas Adams da heller intet mindre end selve meningen med livet. Svaret på alt i universet. Til gengæld svæver spørgsmålet stadig i vinden, fremgår det af →

hans humoristiske kultroman »Hitchhiker's Guide to the Galaxy« fra 1979.

Mange andre har også en svaghed for 42. Samtidig med sci-fi-eventyrets hærgen på alverdens bestsellerlister oplevede det britiske popband Level 42 sit internationale gennembrud.

Skyskraberen Tower 42 rager med sine 42 etager op som den højeste bygning i London City, mens 42nd Street i New York er verdenskendt som centrum for USA's forlystelsesliv.

Det tocifrede tal tæller flere matematiske subtiliteter mest til brug og glæde for topprofessionelle regnemestre. Men dets placering i talrækken fatter vi alle. Det ligger mellem 41 og 43, som i sig selv er et par spændende numre.

De er såkaldte primtalstvillinger. Primtal har siden oldtiden været en af matematikkens helt store gåder.

PRIMTALS SKØNHED OG CHARME. Et primtal er defineret som et tal, der kun kan deles med 1 og tallet selv. Talelskere til alle tider har nærmest forgudet disse skæve størrelser. Forskning i primtal bruges nu om dage især til udvikling af kryptering og sikre koder.

Blandt aficionados beundres primtallet 73.939.133 som et af talrækkens smukkeste tal overhovedet.

Bruger man salamiteknikken og skærer det ned bagfra med et ciffer ad gangen, får man tallene 7393.913, 739.391, 73.939, 7393, 739, 73 og 7, der alle også er primtal. Dette betragtes af eksperterne som et utrolig elegant, forunderligt, uforklarligt og næsten mystisk fænomen.

Især at det næppe kan bruges til noget som helst andet end bare at nyde. Foreløbig er der opdaget flere snese primtal af den type, men 73.939.133 er foreløbig det største.

Skærer man i primtal fra den anden ende, er det hidtil højeste med tilsvarende egenskaber langt større, nemlig i størrelsesordenen tre-fire hundrede tusinde milliarder milliarder. Helt præcis 357.686.312.646.216.567.629.137.

Primtal bestående af udelukkende ettaller har også deres charme. De første fire er 1 – 11 – 1.111.111.111.111.111 og 11.111.111.111.111.111.111. De to næste består af henholdsvis 317 og 1031 ettaller.

TALGIGANTER OG SEXNUMRE. Primtals-tvillinger som de nævnte 41 og 43 er blandt andet kendetegnet ved, at selv de kraftigste elektroniske talknusere endnu ikke har kunnet svare på, om der gemmer sig uendelig mange af den type talpar derudad i den uendelige talrække.

Tvillingenumrenes to primtal er defineret ved, at de kommer lige efter hinanden på tallinjen med kun et enkelt lige tal imellem sig.

For eksempel er 3 og 5 primtals-tvillinger. Det er 1.000.000.000.061 og 1.000.000.000.063 også, foruden masser af andre talsæt før og efter dem.

For et års tid siden opdagede en fransk matematiker og hans computer de hidtil største primtalstvillinger. De to gigantiske tal er hver især på 58.711 cifre. Til sammenligning er antallet af atompartikler i hele universet et tal på 81 cifre.

Nu vi er ved rummets helt store tal, kan vi minde om, at antallet af stjerner i rummet langt overstiger antallet af sandkorn på Jorden.

Himlen huser mindst 70 trilliarder sole, mens Jordens kyster højst tæller fem trilliarder stykker sandkorn. En

trilliard skrives som et ettal efterfulgt af 21 nuller.

Vi ved, at den uendelige talrække gemmer på uendelig mange primtal, selv om vi ikke med en enkel formel kan forudsige dem alle. Det indså den græske matematiker Euklid for allerede 2300 år siden.

I dag er den almindelige antagelse blandt fagfolk, at talrækken i det lange løb også byder på uendelig mange primtalstvillinger. Men dette er endnu ikke bevist.

Primtal kan grupperes på mange forskellige måder, og trillin-

257

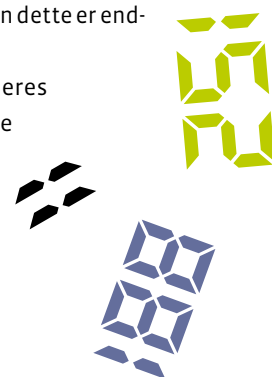
ger er defineret som tre primtal i rækkefølge, hvor der højst er en forskel på 6 mellem det laveste og det højeste af de tre tal.

For eksempel 5 og 7 og 11 – 457 og 461 og 463 – 881 og 883 og 887.

Med til primfamilien hører også de »sexy« primtalspar. I en tilfældig buk er det tal som 5 og 11 – 251 og 257 – 383 og 389. Differencen er altid 6, og kælenavnet har intet at gøre med tallenes erotiske udstråling. Udelukkende med det latinske ord for »seks«, som er »sex«.

Eliten blandt taljonglører gør sig også i primtalsfirlinger og så meget andet matematisk sjov og alvor med de omkring 75 forskellige grupperinger af primtal.

Ved udgangen af 2007 var det højeste kendte primtal et tal med i alt 9.808.358 – altså næsten ti millioner – cifre. De professionelle skriver det præcise tal som $2^{32582657} - 1$. Det vil





sige at man ganger tallet 2 med sig selv 32.582.657 gange og til slut trækker 1 fra.

Det er stort.

MATEMATIK PÅ HOSPITALET. Året inden den geniale, indiske matematiker Srinivasa Ramanujan døde af tuberkulose som 32-årig i 1920, besøgte hans britiske ven og kollega G.H. Hardy ham på et hospital i London.

Gæsten var noget forlegen ved situationen og kunne ikke finde på andet at sige end nævne nummeret på den taxa, der netop havde bragt ham til sygehuset, 1729.

Men det var vist ikke et særlig interessant tal bortset fra at være produktet af primtallene 7, 13 og 19, mente G.H. Hardy.

Deri tog han nu helt fejl, replicerede inderen omgående fra sygesengen. De fire cifre udgør nemlig også det mindste tal, der kan udtrykkes på to forskellige måder ved at lægge to tal op løftet til tredje potens sammen.

Det er ikke så svært, som det lyder. De to løsninger er henholdsvis $1 \times 1 \times 1$ plus $12 \times 12 \times 12$ er lig 1729. Og $9 \times 9 \times 9$ plus $10 \times 10 \times 10$ er også lig 1729. Matematikerne skriver bare henholdsvis $1^3 + 12^3 = 1729$ og $9^3 + 10^3 = 1729$.

Hvis vi pinder de to regnestykker ud med mellemregninger, bliver det til, at $1 + 1728 = 1729$. Og det er $729 + 1000$ også.

Den slags viden om tal og regnestykker var barnemad for Srinivasa Ramanujan. Dem havde han på rygraden til sin dødsdag året efter i Indien. Hans speciale var analytisk talteori.

Det omfatter bl.a. studiet af Fibonacci-tal. De omfatter rækken af tal, hvor man kommer videre i rækkefølgen ved at lægge de to foregående tal sammen for at få det næste. Altså: (0), 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89 .. osv. i det uendelige.

Tallene er i nær familie med formelen for både Det Gyldne Snit og logaritmiske spiraler, som optræder overalt i botanikken, zoologien og astronomien fra solsikker, bukkehorn og snegle-huse til spiralgalakser.

Alt i fysikken og naturen, ja, i selve menneskelivet er gennemsyret af matematik. Det vidste den selv lærte, indiske matematiker alt om. Samme resultat var hans græske forgænger Pythagoras kommet til omkring 500 år før vor tidsregning.

Grækerens udsagn om forholdet mellem siderne i en retvinklet trekant er angivelig geometriens mest berøm-

te læresætning. Selv talhaderne ved, at »i en retvinklet trekant er hypotenusens kvadrat lig med summen af kateternes kvadrater.« Sådan!

$$a^2 + b^2 = c^2$$

Formlen over alle formler, som står på side 1 i enhver ABC for arkitekter, ingeniører og andre bygningskonstruktører. Selv den yngste lærling kender den, måske som 3-4-5 trekanten. Altså: $3^2 + 4^2 = 5^2$.

Matematiker grundstoffet for alle de andre eksakte videnskaber. Uden matematik ingen fysik. Uden fysik ingen kemi, uden kemi ingen biologi, uden biologi ingen medicin osv. ... osv. ...

Uden matematik intet kendskab til livet.

KÆRLIGHEDENS FORMEL. Selv kærlighed kan sættes på formel. Hvis man er ude efter at finde den eneste ene i livet, er det med at slå til og slå sig ned med den første og især den bedste, efter man har gjort sig sine erfaringer med præcis 12 tidligere partnere.

Sådan lyder den videnskabelige konklusion for den amerikanske matematiker Peter M. Todd ved det ansete tyske Max Planck Institut. Oprindeligt studerede han matematikken bag pattedyrs valg af mage. →

De senere år har han regnet på menneskets »Formula for Love«, som allerede Nina & Frederik sang om med Louis Armstrong i filmen »Kærlighedens melodi« fra 1959.

Essensen af matematikerens ligninger er, at der ikke findes en stensikker strategi til at finde sit livs udkårne. Men der er en bestemt matematisk metode, som gør chancen bedst mulig.

Blandt forudsætningerne for regnestykket er en antagelse om, at man i løbet af sine giftmodne år møder 100 mulige livsledsagere. Den ene efter den anden. Endvidere kender man kun til kvaliteterne hos dem, man allerede har været i lag med.

For nok kommer der altid »en sporvogn og en pige til«, som det lyder i en anden af fortidens populære filmsange. Men er de fremtidige muligheder for pardannelse mere attraktive end den aktuelle?

Skal man beholde fuglen i hånden eller lade den flyve for at satse på dem på taget? Det er ikke til at vide.

Med til regnestykkets tænkte situation hører også, at man ikke kan gå tilbage til en fuser. De nøjagtige, matematiske sandsynligheder i eksemplet siger, at det er bedst at vente med at danne par, til man har haft 32 forskellige kærester. Det betyder ikke, at man skal slå til ved nummer 33. Men satse hele butikken næste gang, man møder en endnu mere skøn partner end nogen af de første 32.

Så lover matematikken, at man har den bedste chance for at have mødt den helt rette. Sandsynligheden for at finde et endnu bedre bud senere i livet er i hvert fald ikke særlig stor for en person med en gennemsnitlig levetid.

Hvis man på den anden side stoppe allerede ved f.eks. nummer 17,

69

Et meget frækt tal, synes nogle. Det er fordi, sammenstillingen af de to cifre i tallet med lidt god vilje kan ligne den stilling, to personer indtager i udøvelsen af gensidig oralsex. Det seneste års tid er tallet blevet kult blandt unge aktivister i hele Europa på grund af nedlæggelsen af Ungdomshuset på Jagtvej 69 i København.

666

Kendes i okkulte kredse som »dyrets tal«. Det Gamle Testamente omtaler nogle frygtelige dyr, der truer menneskeheden og i særdeleshed de kristne. Kapitel 13 i Johannes' Åbenbaring slutter: »Her kræves der visdom! Den, der har forstand, må regne på dyrets tal, for det er et mennesketal. Dets tal er 666.«

Googol

Tallet er 10^{100} , altså et ettal efterfulgt af 100 nuller. Tallet har lagt navn til søgemaskinen Google på grund af det enorme antal hjemmesider, den holder styr på.

Uendelig

Begrebet symboliseres i matematikken med tegnet ∞ og anvendes blandt andet om mængder. For eksempel om mængden af reelle tal, hvor antallet af elementer ikke kan angives med et naturligt tal, fordi talrækken fortsætter i det uendelige.

taler matematikken for, at man ville gå glip af en langt bedre partnermulighed længere henne i den afbrudte kæresterække.

For de fleste er indlevelse i 32 forskellige kærlighedsforhold en ret uoverskuelig affære. Af samme årsag har Peter M. Todd modificeret regnestykket og er nået frem til resultatet med de 12 prøvekerester.

Ellers kunne der også gå overdreven research i projektet. Desuden viser statistikkerne, at mange mænd og kvinder i Vesten har haft netop omkring 12 kerester, inden de satser på far, mor og børn.

KUN FOR ELITEN. Matematikken byder sig også til med tal, der bare er gode venner. Kataloget over sådanne »venskabelige« tal begynder med 220 & 284.

Det første af de to tal har divisorerne 1, 2, 4, 5, 10, 11, 20, 22, 44, 55 og 110. Dvs., det er alle de forskellige tal, der kan divideres op i 220. Summen af disse divisorer er netop 284. Divisorerne i 284 er 1, 2, 4, 71 og 142. Sammenlagt giver de 220.

Sådan supplerer de to tal hinanden så smukt. Det kan da kaldes venskab. Det næste par i den talorden er 1184 & 1210 og 2620 & 2924. Regn selv efter.

Som medlemmer af en frimurerorden gemmer mange tal på hemmeligheder kun for de indviede. Udadtil virker de ganske ordinære, først ved nærmere granskning viser de deres skjulte jeg.

Foruden de allerede nævnte eksempler inklusive 42 gælder det for yderligere et par af numrene på newz.dk's top-fem liste over unge danskeres yndlingstal.

Tallet på fjerdepladsen er 1337. Et ret anonymt tal, som dog viser sig

451

at være et internationalt slangnummer for den indviede elite, eller bare »leet«. Forkortet og udtalt på engelsk. Ettallet står for bogstavet l, 3 betyder e, 3 står igen for e, mens 7 transskriberes t.

Voila! 1-3-3-7, computerungdommens hemmelige tal for l-e-e-t, »elite«. Koden går ud på, at tallene står for de bogstaver, de har mest grafisk lighed med.

Tredjepladsen over populære tal indtages af gode gamle Pi, eller π , som er det 16. bogstav i det græske alfabet og symboliserer forholdet mellem en cirkels omkreds og dens diameter.

Det er et irrationalt tal med et uendeligt antal decimaler, der begynder 3,14159265... I dag har mand og maski-

ne bestemt tallet med en præcision på flere milliarder decimaler, hvis nogen skulle få brug for det.

På femtepladsen optræder det angivelig uheldssvangre 13-tal, kendt fra numerologien og anden overtro. Tallets dårlige ry i kristenklutturens folklore har angivelig rod i Det Nye Testamente, hvor 13 personer deltog i Jesu sidste nadver, aftenen inden han blev korsfæstet.

Ellers kan det noteres, at 13 ifølge det førortalte computersprog le-etspeak nødvendigvis må oversættes l-e, siger le. Ti-hi... ■



Sur mave?



Alle kan ha' en dårlig dag. Også din mave.

Et glas Samarin lindrer lettere besvær, når du har spist, drukket eller stresset lidt for meget. Samarin er et naturligt frugtsalt, der virker hurtigt og skånsomt.

På få minutter er din mave sig selv igen. Prøv selv.



Neutraliserer maven på få minutter

Samarin er et naturligt frugtsalt, som man opløser i et glas vand. Samarin indtages ved for meget mavesyre, halsbrand, sure opstød og svien, efter indtagelse af for meget mad, kaffe eller øl. Forsigtighed bør udvises, hvis man er på saltfattig kost. Bør ikke anvendes til børn under 15 år uden lægens anvisning. **Dosering:** Ved behov, højst 4 breve dagligt. **Bivirkninger:** Tartrat kan i sjældne tilfælde virke mildt lakserende. Risiko for natriumretention ved hjerte- eller nyreinsufficiens. Hypernatriæmi. **Vejledende udsalgspris:** 18 breve 32,95 kr. – 36 breve 64,95 kr.



Kaffeplukning som ferie

Tekst og foto: Henrik Pryser Libell

Mindst tre gange om dagen kommer en mindre turistgruppe på besøg på Don Juans Coffee Farm i bjergbyen Monteverde i det mellemamerikanske land Costa Rica. Hver gruppe af turister lægger lige så mange penge på gården, som kaffebonden Juan før kunne tjene på et helt år. På Don Juans Coffee Farm produceres stadig kaffe, men i stedet for at sælge bønnerne til eksportmarkedet sælges kaffen til turisterne. Og dem kommer der flere og flere af. Vestlige turister er nysgerrige efter at vide, hvor kaffen egentlig kommer fra, og vil selv være med til at plukke bønnerne. Og det har skabt et helt nyt levebrød for de costaricanske kaffebønder, som på stribe åbner deres kaffegårde op for turister.

»Turisterne vil have noget mere end sol og strand. De er bevidste forbrugere, de vil se, hvor maden, de spiser, og kaffen, de drikker, kommer fra,« fortæller Pablo Grana-

da fra organisationen La Allizana, som organiserer 45.000 småbønder i Costa Rica. Kooperativet Coope Santa Elena har drevet økologisk kaffeturisme i 10 år. Her kommer turisterne hjem til kaffebonden, som forklarer kaffeproduktionen fra plante til pakke.

»25 procent af kooperativets indtægter kommer fra turisme, og jeg tror, andelen vil øges til 40 procent,« siger Guillermo Vargas fra Santa Elena-kooperativet.

VIDSTE DU:

Kaffe er verdens syvende største handelsprodukt for landbrugsvarer, regnet i værdi. Billig kaffe, robusta, handles på kaffebørsen i London, mens kvalitetskaffe, arabica, handles på børsen i New York. En kaffeplante kan blive fem meter høj og lever som regel 30 år. Der findes tre slags kaffeplanter; arabica, robusta og liberica.

Høst energi fra knæene

Bare ét minuts gåtur i skoven kan skabe nok energi til, at du kan tale i din mobil i en halv time. Amerikanske og canadiske forskere har lavet en form for bøjle, der kan høste energi fra menneskets knæ, hver gang vi tager et skridt. Om 18 måneder forventer forskerne, at den første knæbøjle er i produktion, skriver BBC.



Snyd ikke din partner ved dødsfald

Hvis man lever i et papirløst forhold og glemmer at notere sig som samlever hos ATP (Arbejdsmarkedets tillægspension), snyder man reelt sin samlever for en økonomisk håndsrækning ved dødsfald.

ATP udbetaler nemlig en dødsfaldssum på 45.000 kroner til både ægtefæller og samlevende i papirløst forhold, hvis den afdøde er under 66 år. Par, der lever papirløst, skal blot huske at registrere sig hos ATP.

Våd bæredygtighed

Nyeste skud på stammen af alternative energikilder, som skal redde verden, er regnvejr, skriver Innovationlab. Idéen er undfanget af den franske atomenergikommission. Lidt afhængigt af størrelsen på regndråberne er outputtet cirka en mikrowatt per dråbe. Der skal altså en ordentlig skylle til for at koge suppe på det ben! Det er da heller ikke forventet, at teknologien skal konkurrere med f.eks. solenergi, men regnvejrsgeneratoren har den fordel, at den virker på tidspunkter, hvor solceller ikke er optimale – for eksempel om natten.

Flere pollen

Pollenmængden i Københavnsområdet er steget gennem de sidste mange år, oplyser Astma-Allergi Forbundet. For elm er den samlede pollenmængde fra 1977 steget med 356 procent.

Hassel tegner sig for en stigning på 155 procent. Eksperterne kalder stigningen markant. Årsagen til den voldsomme stigning i mængden af pollen kan være de generelt stigende temperaturer og milde vintre.

Se i øvrigt pollenkalenderen på hoefieber.astma-allergi.dk



Prøv en majsskylling
- det er god smag

Kylling er nem aftensmad, der passer sig selv, så du kan lave noget andet imens.

www.rosepoultry.dk



ROSE



Det sker en gang imellem. Et produkt, der burde fungere mange år endnu, går i stykker, og det er tid til at klage. Desværre er vi ikke alle lige gode til at klage, men det kan læres

Tekst: Signe Gry Braad Illustration: Peter Hermann

Samme situation i to forskellige hjem: Den nye blender går i stykker, netop som avocadosuppen skulle blendes, og gæsterne er snart på trapperne.

Hidsige Hanne har så svært ved at give slip på sin harme over den ødelagte blender, at den næsten bliver en niende gæst ved middagen.

Undskyldende Ulrik fortæller derimod sine gæster, at han sikkert er kommet til at dreje på en gal knap. Han har jo ikke så megen styr på elektronikken.

Næste dag får Hidsige Hanne hylet ekspedienten i isenkrambutikken så meget ud af den, at hun kun får et minimum af service. Blenderen bliver sendt til reparation. Und-



skyldende Ulrik fortæller ikke nogen, at han er utilfreds. Han synes, det er så frygteligt flovt at klage.

Kender du også typen? Når et produkt går i stykker eller ikke lever op til forventningerne, reagerer forbrugerne meget forskelligt. Nogle bliver til Hidsige Hanne, andre til Undskyldende Ulrik.

Ingen af reaktionerne er brugbare, og hverken Hanne eller Ulrik får en ny blender.

De ved nemlig ikke, hvordan man klager på en god måde.

Det gør Pia Hardy. Hun er direktør i firmaet Praktikon, der blandt andet specialiserer sig i konflikthåndtering.

Hun fortæller, at Hanne og Ulrik egentlig har det samme problem, selv om de reagerer vidt forskelligt. De mangler kontrol i selve klagesituationen.

FØLELSER OG FORNUFT. Ifølge Pia Hardy kan Hidsige Hanne og Undskyldende Ulrik ændre deres klagemønster på en forholdsvis enkel måde.

»Der er fire trin, man skal gå frem efter i sådan en situation: Start med at fortælle, hvad der konkret er sket, forklar derpå, hvordan du har det med det. Sig så, hvad du har brug for, før du bliver tilfreds, →



Fem råd til den konfliktsky

Forbered, hvad du vil sige.

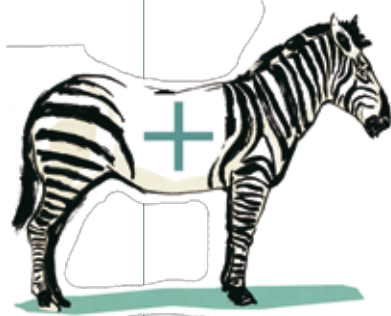
Fortæl, hvad der er sket, beskriv, hvad det får dig til at føle, forklar, hvad der kan udbedre skaden, og bed om at få det.

Tænk tilbage på en situation, hvor du havde succes

med at få dit budskab igennem. Det er den følelse, der skal genskabes.

Husk på, at ekspedienten i lige så høj grad som dig er interesseret i, at klagebehandling er smertefri.

Tal tydeligt, og se ekspedienten i øjnene.



Fem råd til den hidsige

Hvis du er meget vred, så vent med at klage.

Forbered dig hjemmefra.

Fortæl, hvad der er sket, beskriv, hvad det får dig til at føle, forklar, hvad der kan udbedre skaden, og bed om at få det.

Hvis du bliver vred, så sig det.

Det kan virke som en ventil.

Vær opmærksom på dit kropssprog. Undgå løftede pegefingre og overdrevent høj tale.



Klagedrejebogen

1. Fortæl, hvad der konkret er sket: Hvad er problemet.

Jeg købte den her blender for to måneder siden, men nu er den gået i stykker.

2. Forklar, hvordan du har det med det:

Jeg blev enormt frustreret og vred, da den gik i stykker, og jeg kan mærke, at jeg stadig er en smule sur.

3. Fortæl, hvad du har brug for:

Jeg har brug for, at I giver mig en ny blender eller giver mig pengene tilbage.

4. Anmod om at få dine behov opfyldt:

Kan du hjælpe mig med det?

og henstil til slut om at få dine behov opfyldt,« forklarer hun.

For Hidsige Hanne og Undskyldende Ulrik ville det lyde sådan her: »Min nye blender holdt pludseligt op med at virke i går, det var virkeligt ubejlejligh, fordi jeg skulle have gæster til middag. Jeg ville blive glad, hvis du ville bytte den eller give mig pengene tilbage, kan du hjælpe mig med det?»

Fremgangsmåden, som Pia Hardy anbefaler, tager sit udgangspunkt i en ikke-voldelig kommunikation, også kaldet girafsprog, fordi giraffen med sin lange hals og store hjerte symboliserer overblik og empati.

»Denne form for kommunikation virker, fordi man både taler til ekspedientens følelser og fornuft. Man får sagt, hvad man har brug for, og hvorfor man har brug for det,« forklarer hun.

Metoden bliver brugt i mange forskellige former for konflikthåndtering. I forbindelse med klager kan den bruges mundtligt, som i vores eksempel, men den kan også anvendes til skriftlige klager per brev eller de klagesituationer, som foregår telefonisk.

DEN SURE EKSPEDIENT. Selv om man klager på en god og konstruktiv facon, kan man dog sagtens blive mødt af en sur ekspedient, der ikke lytter til, hvad man har at sige.

»I sådan en situation nytter det ikke noget at forsøge at tale til ekspedientens fornuft.

Man kan ikke tale fornuft til en meget vred person. Der er lukket for fornuftscenteret,« siger Pia Hardy.

For at undgå, at situationen udvikler sig forkert, forslår hun, at man forsøger at appellere til ekspedientens følelser.

»Fortæl for eksempel ekspedienten, at du godt kan forstå, at han er stresset, og at det må være træls at sælge noget, der ikke virker. Ved at vise sympati vil ekspedienten også være mere indstillet på at se tingene fra din side.«

JURA OG KOMMUNIKATION. Der skal selvfølgelig mere til at få medhold i en klage end god taktik. Juraen skal også være på plads.

I Danmark er det Forbrugerklagenævnet, der behandler de klagesager, der ikke bliver afgjort i butikkerne. Derfor er de også meget interesseret i, at både sælgerne og forbrugerne bliver bedre til at klare klagerne ude i butikkerne. Jo bedre parterne er til at kommunikere, og jo bedre de kender loven, jo mindre er risikoen for, at klagen ender som en sag på deres skrivebord.

Derfor afholdt Forbrugerstyrelsen i november sidste år en konference, hvor temaet var klagehåndtering. En af konklusionerne var, at mange danske forbrugere ikke får klaget, selv om de er i deres gode ret til det. Enten fordi de ikke kan overskue den mentale belastning, det er at klage til et andet menneske, som Undskyldende Ulrik, eller fordi de ikke kan styre vreden, som Hidsige Hanne.

Charlotte Lemche-Romvig, der er kontorchef i Forbrugerklagenævnet, fortæller, at hun har sager, der kunne være løst ude i butikkerne, hvis ikke de var gået i hårdknude på grund af dårlig kommunikation.

Hendes råd til forbrugerne er, at de skal forberede sig godt. Både ved at sætte sig ind i loven, men også ved at følge Pia Hardys fire råd.

»En blanding af god kommunikation og indblik i loven vil være en rigtig god kombination, når man skal ned og klage,« fortæller hun. Forbrugerstyrelsen anbefaler også, at man besøger deres hjemmeside, www.forbrugerstyrelsen.dk. Her kan du lære købeloven bedre at kende, og hvis

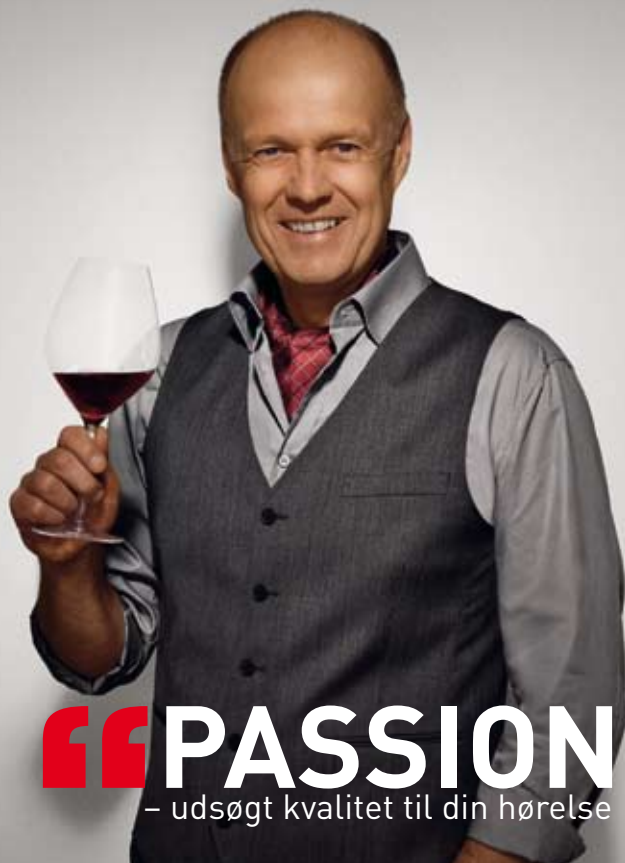
du står i en situation, hvor en klagesag er løbet helt af sporet, kan du tjekke, om den kan blive behandlet i Forbrugerklagenævnet.

DE VÆRDIFULDE KLAGER. En anden side af historien er, at det ikke kun er Hidsige Hanne og Undskyldende Ulriks interesse at klage. Flere og flere virksomheder er ved at få øjnene op for, at der ligger en masse brugbar viden i kundernes klager. En af dem er den danske skofabrikant ECCO. Her hilser man ligefrem klagerne velkommen, fortæller head of business development, Dethlef Burgwald.

»Vi bruger klagerne til at gøre vores produkter bedre, og vi arbejder meget med at uddanne vores elever til at håndtere klagerne,« siger han.

Sjovt nok har den øgede fokusering på kundeklager i ECCO ført til et lille fald i antallet af klager.

Så hvis du er usikker på, om en butik gider at høre din klage, skal du bare fortælle dig selv, at de ikke har råd til at lade være. ■



”Lyden af kork, der trækkes op af flasken, er en lyd jeg elsker – dejligt, at jeg har et høreapparat, jeg virkelig er glad for.”

Graham Walker, Storbritannien

NÆSTEN USYNLIGT

Widex Passion høreapparatet er så lille, at det er det ultimative i diskretion, komfort og stil.

Findes i 12 stilfulde farver

Kontakt os på telefon 4435 5600 og få tilsendt informationsmateriale.

På www.widex.dk/passion kan du se produkt-oplysninger, videoer og interviews.

PASSION
– udsøgt kvalitet til din hørelse





En tung dans på roser

Avantgarde Dating. To kvinder mødes. En uge. Et galleri. Berlin. Afmagt. Frustration. Stor kunst. Og afsked. Det er ingredienserne i følgende artikel. Den handler om en date, der gik godt og gik galt

Tekst og foto: Simon Høgsberg

PROJEKTET. I Berlin Mitte ligger et galleri. Galleriet hedder New Life Shop og er ejet af to danskere, Martin Rosen-gaard og Sixten Kai Nielsen.

I marts 2007 opfordrede de to danskere på deres hjemmeside (wooloo.org) kunstnere fra hele verden til at deltage i et projekt, som de to, Martin og Sixten, ville realisere. Projektets titel: Avantgarde Dating.

Formålet med projektet var at mat-

che kunstnere, som havde det til fælles, at de savnede en partner at dele erfaringer og evt. seng med. Eneste forudsætning for at deltage i projektet var, at hver kunstner oprettede en profil på wooloo.org. Profilen skulle angive kunstnerens køn, alder, arbejdsområde og seksuelle orientering. Alle, der oprettede en profil, ville få en partner.

Den største belønning for at deltage i avantgarde-date-projektet var





Laurel og Tanya stiller op for fotografen efter endt performance. Tanyas historie om hendes 4711-tatovering er ugens højdepunkt – en fantastisk fortælling



dog at blive udpeget til at komme til Berlin og leve, sove, spise og lave kunst med sin partner i en uge i New Life Shop. Galleriet ville være åbent for offentligheden imens.

150 kunstnere fra 30 lande oprettede en profil på wooloo.org. To kunstnere blev udpeget og inviteret til Berlin. Det er tyske Tanya Ury (56) og amerikanske Laurel Jay Carpenter (40).

LAUREL. Jeg møder Laurel på en café i Berlin om morgenen på den første af de syv dage, hun og Tanya skal bo sammen i New Life Shop. Laurel er kommet til byen to dage tidligere, men hun har ikke mødt Tanya endnu. Aftalen er, at de først mødes samme aften klokken syv i galleriet til den fernisering, Martin og Sixten har planlagt.

Laurel arbejder til daglig som underviser i kunst og litteratur på Alfred University i landsbyen Hornell 500 kilometer fra New York. I de sidste fem år har hun lavet seks performance-kunstværker, som hun har dokumenteret på video. Et af værkerne er »Lick« fra 2002.

I »Lick« ligger Laurel på maven i syv timer i træk og slikker hver flise i en seks meter bred og 40 meter lang flisebelagt korridor på det college, hun studerede på, da værket blev til. Vær-



Laurel i færd med at fortælle Tanya om et dømt til undergang-forhold, hun havde til en jazztrommeslager, som hun valgte at gå hjem med efter en fest, fordi hun var tiltrukket af hans stærke arme. Fortællingen er et led i de to kvinders første performance i New Life Shop. Performancens titel: »List of Lovers«





Da de to kvinder rejser sig fra bordet efter performance, gør de det uden glæde og med bevidstheden om, at der skal mere end nål og tråd til at lappe på deres forhold

ket er en reaktion på den betagelse, hun følte ved synet af kunst lavet af en buddhistisk mentor på hendes college, som hun var brændt varm på.

Laurel er bisexuel, single og barnløs. Hun har ikke haft mange partnere i sit liv. Jeg spørger hende: Hvad fik dig til at oprette en profil på wooloo.org?

»Personligt har jeg altid været uheldig med forhold. Selv da jeg boede i New York, følte jeg aldrig helt, at jeg havde heldet med mig. Og så så jeg annoncen for Avantgarde Dating på nettet, og jeg tænkte, o.k., det her er interessant. Jeg kunne godt lide, at wooloo-drengene henvendte sig til et internationalt publikum. Så jeg lavede en profil, jeg var virkelig ærlig i min ansøgning, jeg skrev, jeg har altid været meget dygtig til kunst og

forretningen bag, jeg er organiseret, jeg er ambitiøs. Men kærligheden har jeg altid været skrækkelig, skrækkelig, skrækkelig dårlig til. Jeg kan ikke holde øjenkontakt, jeg kan ikke læse signalerne. Det var det, jeg sagde i min profil – det her projekt er som skræddersyet til mig, kombinationen af arbejde og kærlighed.«

DEN FØRSTE UOVERENSSTEMMELSE.

Laurel er en stor og fyldig kvinde med skulderlangt, gulerodsfarvet hår og en ro i kroppen som en jordbunden kvinde, der kender sit eget værd. Når hun taler, taler hun med eftertryk. Når hun ler, ler hun igennem. Hun er lattermild og højroset og vældig ligetil.

Men her til morgen er hun i under-skud. I de to måneder op til ferniserin-

gen har hun og Tanya været i hyppig kontakt via e-mail. Formålet: at lære hinanden at kende og at blive enige om, hvordan ugen gribes an. Undervejs har de fundet ud af, at de har en masse til fælles fagligt. Men korrespondancen er ikke problemfri. Laurel har grund til at være bekymret.

Tanyas mails til Laurel viser, at Tanya er meget nervøs for at bo offentligt. Hun har altid følt sig sårbar foran et publikum, og det gør hende angst ikke at vide, hvad der forventes af hende under opholdet i Berlin. I et forsøg på at dæmpe sin angst sender hun et stort antal mails til Laurel med forslag til projekter, de kan fylde tiden med under opholdet i New Life Shop.

Laurel er ikke vild med at føle sig presset til at afgøre på forhånd, →

hvilke projekter hun vil lave, når hun kommer til Berlin. Laurel er vant til at arbejde stedsspecifikt og ønsker at vente med at beslutte, hvad hun og Tanya skal lave i løbet af ugen, indtil de mødes og har lejlighed til at se hinanden og galleriet an.

Når Laurel taler om Tanya, gør hun det i yderst diplomatiske vendinger. Men budskabet er til at forstå: Tanya vil have tingene på sin måde, og man gør bedst i at følge hende.

TELEFONSAMTALEN. Aftenen forinden havde Laurel en telefonsamtale med Tanya, som gjorde Laurel så nervøs, at hun havde svært ved at falde i søvn. Samtalen drejede sig om, hvad de skulle bidrage med af indslag til ferniseringen.

Laurel: »Tanya virkede afklaret, mens jeg stadig sad med en række ubesvarede spørgsmål. Jeg havde ventet på, at vi skulle diskutere spørgsmålene i fællesskab, og nu ser det ud til, at hun vil gennemtrumfe sine ideer, og hvad så end mine ideer er – whatever. Du ved: realiser dem eller lad være.«

Tanya vil vise en lang video af sit arbejde og insisterer på, at lyset er slukket i galleriet, mens filmen bliver vist. Laurel er imod.

Laurel: »Når jeg tænker video til en fernisering, tænker jeg en film, der kører i loop, og som folk kan kigge på eller lade være, men hun (Tanya, red.) ønsker virkelig, at folk koncentrerer sig om filmen i en halv time, så jeg blev bange for, at folk ville falde fra, fordi det ville gå imod deres forventninger. Så det forsøgte vi at tale os til rette om, og hun lod faktisk ikke til at... jeg følte ikke, hun lyttede til mig – uanset om det skyldes, at jeg projicerer, eller om hun befandt sig et sted, hvor hun faktisk ikke kunne høre så godt. Jeg

føler faktisk lidt, at jeg lader hende få sin vilje, men jeg tror, at det har været tilfældet hele tiden.«

Laurel og jeg tager afsked. Hun går ned til galleriet for at hænge sin og Tanyas 150 A4-sider lange e-mail-korrespondance op på væggen før ferniseringen. Jeg tager hen og møder Tanya på en café.

TANYA. Tanya Ury er født i England som barn af tysk-jødiske forældre. Mange mennesker blev dræbt under Anden Verdenskrig, og nogle havde held til at flygte. Tanyas forældre overlevede, fordi de tog til England i tide. Men mindst fire medlemmer af hendes familie blev myrdet i tyske koncentrationslejre.



Mens Tanya fortæller fra sofaen, sidder Laurel over for hende på en stol og illustrerer med en rød pen Tanyas historier på sin egen hud

Tanya har altid været knyttet til Tyskland – hendes identitet er tysk, hun kender kulturen godt og taler sproget flydende. Men så er der Holocaust. Bare ordet gør hende synligt forbitret.

I 1993 forlod hun England og bosatte sig i Köln og begyndte at lave kunst om Holocaust og den måde, Tyskland i dag forholder sig til sin egen historie.

I et af sine projekter – *Who's Boss* (fra 2004) – gør hun tøjfirmaet Hugo Boss til målet for sin politiske indignation. Titlen dækker over mange værker, der på forskellig vis forholder sig til det faktum, at tøjfirmaets grundlægger Hugo Ferdinand Boss spandt guld på at producere SS-uniformer til nazisterne under Anden Verdenskrig.

Tanya beskæftiger sig med Hugo Boss – ikke kun fordi tøjfirmaet profiterede på at få krigsfanger til at lave uniformer til nazisterne. Men fordi firmaet aldrig har kompenseret fangerne og deres familier tilstrækkeligt.

Tanya har gråt, krøllet hår og en behageligt blød stemme. Hun er forsagt, lyttende og en anelse selvudslættende, lige indtil hun giver sin mening til kende. Fysisk virker hun en anelse nervøs, som om et fravær af menneskelig nærhed eller fortidig smerte har sat sig i hendes knogler og er blevet en del af hendes væsen. Hun er bisexuel og har haft mange elskere i sit liv.

Jeg spørger hende: Hvorfor oprettede du en profil på wooloo.org?

Tanya: »Når man som kvinde kommer op i 50'erne, ændrer hele datingsituationen sig. Jeg læser nogle gange for sjov datingannoncer i magasiner, og medmindre der er tale om et New Age-magasin, er kvinderne i annoncerne altid under 50 år. Ingen vil have en kvinde over 50. Ældre mænd er al-



Den 150 A4-sider lange e-mail-korrespondance, de to kvinder har haft i månederne op til ferniseringen, har tæret på dem begge. Ikke flere ord. Get it bitch?

tid ude efter yngre kvinder. Og yngre mænd er ikke interesseret i ældre kvinder. Jeg oprettede en profil på wooloo.org, og jeg regnede ikke et øjeblik med, at jeg blev valgt. De sagde, alle med en profil får en partner. Jeg ønskede mig faktisk ikke andet end at blive matchet med en i Australien, og måske kunne vi bare e-maile og snakke sammen.»

MØDET. Ferniseringen i New Life Shop samme aften går fint. Laurel og Tanya møder hinanden for første gang, og der er en fintspillende, kvidrende kemi mellem dem. Det lille galleri er halvfuldt af gæster, som troligt ser Tanyas halvtimes videoværk til ende,

og som klapper høfligt ad den performance, Laurel og Tanya laver klokken ni.

Efter ferniseringen tilbringer Laurel natten i New Life Shop. Hun har sat sig for at sove i galleriet hver nat hele ugen. Der er intet bad i galleriet, og det er vigtigt for Tanya, at hun kan gøre sig i stand. Derfor har hun, inden hun ankom til Berlin, booket et værelse på et hotel nær galleriet. Hun overnatter på hotellet fire af de syv nætter, avantgardedaten varer.

PLANLÆGNINGEN. Morgenen efter ferniseringen mødes Tanya og Laurel på en café ved siden af hotellet og får morgenmad. Efter morgenmaden

begynder de to kvinder at diskutere, hvilke af de ideer, de har udvekslet per mail, de har lyst til at realisere.

Følgende dialog er fra morgenmaden:

Laurel: »Jeg kan godt lide tanken om at lave noget nyt hver dag, men jeg synes heller ikke, vi behøver træffe alle de her beslutninger her ved morgenbordet. Lad os sige, vi vågner på tirsdag og siger, ha, lad os bare læse historier for hinanden hele dagen eller, nej – lad os gå ud og finde nogle fjerboaer og lege kunstludere...«

Tanya: »Jeg har alvorlig talt på fornemmelsen, at folk har en forventning om, at vi laver noget, hvor vi er nøgne og dyrker hård sex.« →

Laurel: »Tror du virkelig?»

Tanya: »Det tror jeg.»

Laurel: »Hvor har du fået den opfattelse fra, at det er folks forventning?»

Tanya: »Sikkert fra indersiden af mit eget hoved.«

DEN FØRSTE PERFORMANCE. Ugen byder ikke på hård sex, og kun en anelse nøgenhed. Til gengæld laver de to kvinder tre store performances, som er spændende.

Den første performance kalder de *List of Lovers*. Den går ud på, at begge kvinder laver en liste med navnene på de elskere, de har haft gennem årene. Derefter får Laurel Tanyas liste, og Tanya får Laurels liste, og hver af dem taler på skift i fem minutter om den elsker, modparten har lyst til at høre om. Så bliver der råbt »tid«, og uanset om den, der taler, er midt i en sætning, stopper fortællingen, og ordet bliver givet til modparten.

Laurel går amok. Hun er en eminent historiefortæller. Hendes liv er brolagt med knuste hjerter – først og fremmest hendes eget.

Men performance nummer to er den, der gør størst indtryk. I den performance sidder Tanya i en sofa i galleriet i en hvid kjole i halvanden time og fortæller uafbrudt historier om de mange år, hun har på kroppen. Imens sidder Laurel på en stol med en rød vandbaseret pen og illustrerer Tanyas historier på sin egen hud.

En af de historier, Tanya fortæller, handler om den tatovering, hun har på højre hofte. Tatoveringen viser tallet 4711, og over tallet er der tegnet streger som i en stregkode.

TANYAS HISTORIE. I 1993 besluttede Tanya, at hun ville have en tatovering. Tatoveringen skulle være en nummer-

tatovering a la den, hendes fars kusine, hendes bedstemor og bedstefars to søstre fik i de tyske koncentrationslejre, før de blev myrdet.

Tallet, Tanya ville have tatoveret på sin hud, var 4711. Tallet har hun fra »4711 Kölnisch Wasser«, som er en eau de Cologne fra Köln, hun husker fra sin barndom.

Tallet 4711 har en historie, der går tilbage til tiden under Napoleon. Da franskmændene besatte Köln, ændrede de alle byens gadenavne og –numre. Firmaet Mühlen, som lavede Kölnisch Wasser-parfumen, fik nummeret 4711 og promoverer i dag parfumen med sloganet 4711 – »Die Zahl der Welt«. Verdens tal.

Da Tanya var barn, kørte hun og hendes forældre hvert år fra England til Tyskland for at besøge hendes bedsteforældre, som boede i Köln. Tanya blev tit køresyg på turen, og når hun kastede op i bilen, brugte hendes mor altid »4711 Kölnisch Wasser« til at fjerne lugten af opkast.

Tanya: »Det er et vigtigt tal. Der er tal, som ingen glemmer – ligesom 007. Jeg valgte nummeret 4711, fordi det repræsenterer Köln, hvor en stor del af min familie er fra, og for mig repræsenterer det Tyskland.«

MILENA. Da Tanya får ideen til tatoveringen, bor hun i England. For at tilføre sin beslutning en vis symbolik, vælger hun at tage til Köln for at få lavet tatoveringen.

Før hun tager af sted, sætter hun videoen til at optage en dokumentarfilm om Milena Jesenská – en tjekkisk kvinde, som i to år fra 1920 havde et romantisk forhold til Franz Kafka.

Tanya: »Jeg kendte til hende, fordi jeg havde læst Kafkas *Breve til Milena*. Jeg tænkte, hun må have været en ret

vidunderlig kvinde, siden Kafka skrev alle de smukke breve til hende. Og så var der den her dokumentarfilm om hende i fjernsynet, og jeg tænkte: Nu har jeg muligheden for at lære hende at kende. Derfor optog jeg filmen.«

Milena Jesenská var det første menneske, der oversatte Kafkas bøger til tjekkisk. Hun kom fra Prag. Senere i livet blev hun journalist, og siden redaktør af en avis, der hed *Narodni Listy*. Hun var frihedskæmper og udgav en række antifascistiske artikler i sin avis, mens Prag var besat af nazisterne. Hun hjalp mange mennesker med at komme ud af Prag. Og på grund af hendes rolle i modstandsbevægelsen sendte nazisterne hende til Ravensbrück, en koncentrationslejr for kvinder.

Milena døde i lejren i 1944.

MEDDELELSE FRA DET HINSIDES. Tanya får lavet tatoveringen i Köln 6. februar. 8. februar er hun tilbage i England. Samme aften tænder hun for fjernsynet og begynder at se dokumentaren om Milena Jesenská, som videoen har optaget, mens hun var væk. Fem minutter inde i filmen sker der noget mærkeligt. Tanya får at vide, at Milenas nummer i Ravensbrück var 4714, og at det nummer var så tæt på 4711, at alle hendes veninder i lejren kaldte hende »4711 Kölnisch Wasser«.

Tanya: »Jeg opdagede det her to dage efter, at jeg fik min tatovering. Pludselig vidste jeg, at det, jeg lavede, gav mening. Der var intet at tage fejl af. Intet. Pludselig var jeg koblet op til historiens store dimensioner.«

BEGEJSTRINGEN. Tanya og Laurels første performance – *List of Lovers* – fandt sted på dag tre. De var begge Oh-my-God-woouuw-ekstatiske over



Performance nr. 2: Scars. I den performance sidder Tanya i en sofa i galleriet i en hvid kjole i halvanden time og fortæller uafbrudt historier om de mange ar, hun har på kroppen

det, de lige havde oplevet sammen, da der blev råbt 'tid', og performance sluttede.

Dagen før havde Laurel sagt til Tanya, at hun mente, at der var et mor/datter-element i deres forhold, og at wooloo-drengene, idet de valgte at matche hende og Tanya, ubevidst eller bevidst genetablerede en forbindelse mellem dem, som havde eksisteret siden tidernes morgen. Hun sagde: »Hvor den gensidige kvindelige forståelse mellem os kommer fra, ved jeg ikke. Jeg tror bare, at det her projekt banede vejen for, at større ting kunne finde sted. Og jeg elsker det sted.«

SYVÅRSKRISEN. Da performance nummer to slutter – det er dag fem – er for-

holdet mellem de to kvinder væsentligt mere anspændt. Tanya er ikke nem. Hendes rigide insisteren på værdien af planlægning og uvilje mod at gøre noget spontant gør Laurel afmægtig og i en vis grad resigneret.

I ugens tredje og sidste performance – dag syv – illustrerer Laurel og Tanya med nål og rød tråd, hvor ukonstruktivt deres samarbejde har udviklet sig til at blive.

Settet: et firkantet bord med dug. Laurel og Tanya sidder ved siden af hinanden ved bordet, tavse. Laurel stikker den trådede nål op og ned gennem dugen. Trådens bane former en del af en cirkel. Men Laurel når aldrig at danne en cirkel med tråden, for lige så hurtigt hun syr, lige så hurtigt træk-

ker Tanya tråden op af dugen. Halvvejs rundt om bordet bytter de to kvinder plads, sådan at Tanya fører nålen, og Laurel fjerner Tanyas arbejde.

Hvis dage var år, har Tanya og Laurel på denne dag ramt syvårskrisen. Deres forhold har været berigende – en tung dans på roser. Men nu er det slut. Da de rejser sig fra bordet, gør de det uden glæde og med bevidstheden om, at der skal mere end nål og tråd til at lappe på deres forhold.

En time senere tager Tanya afsked med Laurel og mig og går ud og spiser med venner. Min bus mod København går to timer senere. Laurel og jeg spiser indisk før afgang. Det er det sidste, jeg ser til de to sympatiske og aldeles forskellige kvinder. ■

NOTER

Når fødselsdagen ikke falder på dagen

Fødselsdag i månedsvis, mange fødselsdage hvert år og fest uden at skele til den rigtige dag. Myterne er mange, når butikkerne inviterer kunderne indenfor i flagpyntede butikker med særlige slagtilbud. Men ingen butikker holder fødselsdag adskillige gange hvert år, viser en rundringning, Samvirke har foretaget. Til gengæld er det lidt sværere at ramme fødselsdagen præcist:

»Vi lever i en konkurrencesituation, hvor vi kæmper fra dag til dag. Derfor er der et vist overraskelsesmoment i, hvornår vi holder fødselsdag fra år til år,« siger Erik Eisenberg, informationschef i Dansk Supermarked.

Fakta, Dagli'- og LokalBrugsen, SuperBest og butikskæderne under Dansk Supermarked: føtex, Bilka og Netto fej-

rede alle fødselsdag i en længere periode, som lå på nogenlunde samme tid af året, som kæden var grundlagt.

Så punktlige er man ikke i Kvickly og SuperBrugsen, der er grundlagt i henholdsvis efteråret og januar. Kvickly fejrer fødselsdag i maj og juni og SuperBrugsen i september.

»En uforudsigelig fødselsdag giver succes. Derfor oplever vores kunder, at for eksempel Kvickly eller SuperBrugsen holder fødselsdage på forskellige tidspunkter, men altid kun en gang om året,« siger Coops informationsdirektør Jens Juul Nielsen.

Tilbage er klassens duks: Irma inviterede i 2007 kunderne på tilbud 22. august – den samme dag, som kæden var grundlagt 121 år tidligere.

Fødselsdagssalg i supermarkedskæder

Butikskæde

SuperBest
Dagli'Brugsen
LokalBrugsen
Netto
Kvickly
KvicklyXtra
Fakta
Irma
SuperBrugsen
Bilka
føtex

Fødselsdagssalg

februar
februar/marts
februar/marts
foråret
midt maj til midt juni
midt maj til midt juni
maj/juni inkl. 17. juni
22. august/slut august
september
først på efteråret
efterår

Grundlagt/første åbningsdag

februar 1997
1. april 1991
1. januar 1993
1. april 1981
efteråret 1961
uge 42, 2002
17. juni 1981
22. august 1886
2. januar 1991
7. oktober 1970
17. november 1970

Nyt initiativ for etisk handel

DIEH er en ny forkortelse, vi skal lære at kende. De fire bogstaver står for Dansk Initiativ for Etisk Handel, som er en nystiftet forening, der tæller bl.a. Coop Danmark, LO, Dansk Erhverv og Red Barnet blandt sine 16 stiftende medlemmer. Organisationen tæller altså både virksomheder, erhvervsorganisationer og fagbevægelser og er en uafhængig organisation. Oven i købet den

første af sin slags i Danmark, som beskæftiger sig med etisk handel og ansvarlig leverandørstyring baseret på FNs Global Compact-principper.

Håbet er, ud over at opnå en bred tilslutning, at blive et ressourcecenter for medlemmerne og på samme tid arbejde for at fremme menneske- og arbejdstagerrettigheder i udviklingslandene.

 Fru Stryhn's
frikadeller

Find dem på frost i Kvickly,
Kvickly xtra, SuperBrugsen
og Dagli'Brugsen.

Prøv dem lune derhjemme til aftensmad!



Du skulle prøve Fru Stryhn's Frikadeller til aftensmad. De er rørt af de samme friske råvarer, som du selv ville have brugt – du slipper bare for alt besværet. Vælg mellem de klassiske eller de lette. Velbekomme!

Lakrids på SLANKEKUREN

Slikmunde på kur kan roligt spise lakrids, hvis de holder sig til den sukkerfri version i pastilform som Gajol og Läkerol. Pastillerne indeholder nemlig masser af fibre og kun få kalorier – men pas på, hvis du er »sukkerholiker«, for så kan de være vanedannende

Tekst: Tanja Aas Foto: Kim Kragh-Møller

Det er stridt at gå på kur, især hvis man har en vedholdende sød tand. Hvis du hører til dem, som ikke kan stoppe ved et eller to stykker fra posen med lakridskonfekt, kan det være en løsning at kaste sig over sukkerfri pastiller i stedet for.

På den måde kan du undgå, at din trang til det søde forpurrer slankekuren, fortæller Majbritt Hansen, der er professionsbachelor i ernæring og sundhed og ansat ved Kostklinikken Immanuel i Hellerup. Her får sliktrængende kunder skemalagt sukkerfri pastiller i en kostplan, så lysten til søde sager ikke vinder over kampen mod kalorierne.

»Det bedste ville være en kold tyrker, men sukkerfri pastiller er en god overgang, og så kan man senere skifte til mere vitaminrige kilder som for eksempel bananer,« siger Majbritt Hansen.

Pastiller indeholder gummi arabicum, som har et højt indhold af fibre og et lavt indhold af kalorier. I en

æske sukkerfri Gajol eller Läkerol er der 14 gram fibre, det samme som i et halvt kilo grøntsager.

Sukkerfri lakridser er tilsat sødestofferne acesulfam K og aspartam, bedre kendt som NutraSweet – der er cirka 200 gange sødere end sukker. Derfor skal man ikke bruge ret meget af det, og derfor indeholder fødevarer sødet med NutraSweet færre kalorier end tilsvarende fødevarer sødet med sukker.

Sukkerfri pastiller reducerer kalorieindtaget, men de sænker ikke trangen til søde sager, måske nærmere tværti-



mod, fortæller Samvirkres brevkasseekspert Per Brændgaard, cand.scient. og ernæringskonsulent ved CVU Sjælland, Ankerhus Seminarium.

»Når folk får lov at spise pastiller, sænker man ikke, men måske ligefrem forøger trangen til det søde, fordi de ikke grundlæggende vænner sig fra smagen af sødt. Det skaber eller vedholder afhængigheden, hvor en løsning kan være en gradvis nedtrapning af, hvor hyppigt man spiser de søde sager – med eller uden sukker,« siger Per Brændgaard.

Han påpeger, at der er andre grunde til at passe på med lakridspastillerne. Blandt andet skal blodtrykket være i orden. Man øger blodtrykket, når man spiser lakrids, uanset om det er sukkerfrit eller ej, og det skal man være påpasselig med, især hvis man er overvægtig.

Men hos kostklinikken Immanuel har man ikke oplevet, at kunderne bliver afhængige af de sukkerfrie pastiller.

»De er tilsyneladende ikke vanedannende,« siger Majbritt Hansen.

»Vi kalder pastillerne for metadonslik, fordi folk oftest ophører med at spise dem lidt senere i forløbet.«

En enkelt gang har hun oplevet, at blodtrykket steg hos en kunde, der spiste lakrids. Men så stoppede kunden med lakridserne og skiftede til vingummipastiller.

PASTILLERNE SLANKER IKKE AF SIG SELV. Ernæringskonsulent Martin Kreutzer, der er ansat på Institut for Human Ernæring under fakultetet LIFE, Københavns Universitet, vurderer, at sukkerfrie pastiller er en fornuftig måde at holde trangen til det søde i skak på i forbindelse med vægttab. På instituttet bruger de sukkerfrie pastiller i forskningen.

Mange forsøgspersoner spiser sukkerfri lakrids som lidt lækkert i diæten. Især for folk på pulverdiæter er det en god idé med de sukkerfrie lakridser. De holder blandt andet gang i tyggeaktiviteten, og det er med til at aktivere appetitreguleringen og skabe en mæthedsfølelse, forklarer Martin Kreutzer. Men han har et forbehold.

»Det er ikke et mellemmåltid. Faldgruben er at droppe eftermiddagsfrugten og spise Gajoler i stedet for. En appelsin vil altid være et sundere valg end en Gajol, og man bliver jo ikke slank bare af at spise sukkerfrie pastiller,« siger Martin Kreutzer. I sidste ende er det en personlig afvejning af, hvad man gerne vil opnå, der afgør, om det er en god idé med pastillerne eller ej. Gælder det først og fremmest om at skære ned på kalorierne, eller vil man også skære ned på forbruget af slik både med og uden sukker? Der er utallige gode råd om vægttab. Pastiller er et af dem. De er ikke en mirakelkur, men det tyder på, at det kan være en god krykke i det hårde slid mod vægten og fristende sukkersøde kaloriebomber. ■

HESTEBLOD I LAKRIDS?

Det er en skrøne, at der nogen sinde skulle være brugt hesteblood i lakrids, fortæller Jørgen Christensen, Demand Manager hos Leaf Danmark A/S, tidligere Lagerman A/S.

»Det er en vandrehistorie, det har man aldrig gjort. Med den lakridskonsumtion, der har været og er på verdensplan, er der og har der aldrig været heste nok til det.«



DEL GEVINSTEN

Jann Rasmussen, Karup:

■ Hver dag ser jeg uden for min Dagli-brugs en plakat med en heldig vinder af 1 million kroner, fordi han har fået kørt sit medlemskort igennem kasseapparatet. Ja, han behøver faktisk ikke engang at handle efter teksten at dømme. Man kan bare gå ind og bede salgsassistenten om at køre det igennem. Underligt, at vores forening er så gavmild. Men hver gang, jeg møder manden på plakaten, kommer jeg uvilkårligt til at tænke på, om det ikke var bedre, at man hver måned fandt ti heldige, der hver fik 100.000 kr. Tænk, hvilken reklameværdi, hvis ti brugsforeninger landet over hver måned kunne hænge et skilt op med teksten: »I denne butik vandt en af vore medlemmer 100.000 kr. Det kunne være dig næste måned.« Det skal dog ikke forhindre mig i at fortsætte med at handle i vor dejlige Dagli-brugs i Frederiks, selv om jeg ved, at mine chancer for at vinde er yderst mikroskopiske, så ville de trods alt blive 10 gange større, dersom man delte gevinsten op i 10 portioner.

Såfremt jeg, inden I ændrer det, skulle blive den heldige månedsvinder, så beder jeg naturligvis alle læsere glemme dette læserbrev og så bare tænke på mig.

UNDERLIGT FORETAGENDE

Per Westergaard Knudsen, Randers:

■ Det er et noget underligt foretagende med den nye medlemsfordel, hvor vi før fik opsparet bonus for købte varer, og nu får et lod for hver gang vi får skannet vores medlemskort i forretningen. Der kommer ingen nummer på bonnen, som man senere havde mulighed for at se om det blev udtrukket. Det er ikke muligt at se hvilke regler, der gælder. Det er heller ikke muligt at se hvilke personer, der har vundet. Jeg formodede, at når en virksomhed lavede en form for konkurrence, så skulle det godkendes af myndighederne, og de godkendte regler kunne udleveres ved anmodning.

Svar fra Birgit Schwarz Poulsen, Coop:

Fra starten af 2008 har FDB og Coop taget første skridt i udviklingen af helt nye medlemsfordele i Coop. 4% bonus på Coops egne varemærker er faldet væk. Til gengæld er månedens medlemstilbud blevet suppleret med ugentlige »prisbomber«, som kan være både varige forbrugsgoder som computere eller mere dagligdags varer. Desuden vil der i perioder være medlemsrabatter på forskellige udvalgte varegrupper, der stemmer overens med FDBs og Coops grundværdier som sundhed, miljø og etik.

Som »krymmel på lagkagen« bliver der hver måned i 2008 udtrukket en »medlemsmillionær« blandt de medlemmer, der har fået scannet deres medlemskort i en butik.

FDB og Coop Danmark har naturligvis sikret sig, at konkurrencen lever op til kravene fra de relevante myndigheder. Udtrækningen foretages elektronisk af en statsautoriseret revisor, en »Notarius publicus«.

Resultatet af månedens lodtrækning offentliggøres på FDB.dk. Der arbejdes på en funktion, hvor man som medlem i månedens løb kan gå ind og se, hvor mange lodder man har optjent, men funktionen er desværre endnu ikke klar i skrivende stund.

Vinderen bliver kontaktet direkte, men vi respekterer, hvis vedkommende ikke vil have sit navn offentliggjort. Det ønskede januar måneds vinder ikke. Vinderen var et trofast medlem i en butik i nærheden af Ringsted. Om der skal være én stor gevinst pr. måned eller flere mindre gevinster, er der forskellige meninger om, afhængig af, hvem man spørger. Indtil videre er valget faldet på én hel million pr. måned.

FARLIG NANOTEKNOLOGI

Steen Gormsen, Viborg:

■ NanoLotus – er det farligt? Medlemsbutikken har gennem de sidste måneder solgt NanoLotus til rengøring af badeværelser. Da nanoteknologien kom frem for et par år siden, affødte det en vis debat omkring sundheds- og miljø sikkerheden. Det politiske og det professionelle/faglige system er tilsyneladende ikke nået frem til en entydig konklusion omkring nanopartiklernes miljø- og sundhedsmæssige konsekvenser. Jeg har altid haft stor tillid til Brugsens produktserier og haft tillid til, at der dels var ordentlig forbrugeroplysning forbundet med varelanceringen, og dels at der ikke via foreningens butikker blev solgt produkter, som ikke var checket og fundet i orden.

I det eneste indlæg, jeg kan finde i en søgning med ordene »nanoteknologi« og »farlig« på søgemediet Infomedia, som søger i hovedparten af landets aviser, er et indlæg, som bl.a. indeholder følgende: De virker ganske enkelt ikke. Blandt andet fordi der ikke altid er »nano« i nano-produkterne, men i stedet helt almindelig kemi, forklarer professor ved Mads Clausen Institutet på Syddansk Universitet, nano-ekspert Horst-Günter Rubahn. Mange af produkterne er faktisk de samme som før, men fordi producenterne har fundet ud af, at der er partikler med nanostørrelse i deres varer, så kalder de dem nu for noget med »nano« for at få det til at lyde bedre, siger han. Hvordan forholder det sig

med ovennævnte produkt: NanoLotus og er sikkerheden omkring dette produkt i orden?

Svar fra Malene Teller Blume, Coop Trading:

Er brugen af nanopartikler i forbrugerprodukter farligt? Det korte svar er, at der mangler viden på området. Brugen af nanoteknologi spænder meget vidt, og det gør en samlet risikovurdering umulig. Når der tales om nanoteknologi og de potentielle risici, kan man skelne mellem bundne og frie partikler. Ved bundne nanopartikler forstås, at de er en del af et andet materiale, f.eks. bundet i en bærevæske. Så vidt jeg kan læse mig frem til, formodes denne tilstand være den mest sikre. Miljøstyrelsen har i 2007 undersøgt 243 forbrugerprodukter på det danske marked. Ingen af produkterne indeholdt luftbårne nanopartikler, og ingen blev beskyldt for at være farlige med den eksisterende viden til rådighed.

I NanoLotus® produkter er partiklerne ligeledes bundet i bærestoffet. Alle NanoLotus® produkter bruges til overfladebehandling. Efter en nanobehandling med produkterne

bliver overfladen meget glat. Det medfører at snavs/smuds ikke længere kan hæfte på den behandlede overflade.

Normalt går Coop ikke ind og kræver dokumentation for effektivitet/sikkerhed mv. for mærkevareleverandører af rengøringsmidler. Det sker normalt kun på produkter i eget mærke. Men i denne produktserie har Coops Varesikring vurderet produkternes deklaration og anvisninger til kunden. Vi har fokuseret på, at produktet naturligvis skulle være fuldt lovligt, mærket med den korrekte faremærkning, og det var vigtigt at kunderne får tydelig råd om sikker brug af produktet.

Det er rigtigt, at en hel del nanoprodukter faktisk ikke indeholder nanopartikler. Miljøstyrelsen kunne i deres kortlægning af markedet kun finde nanopartikler i ca. 1/5 af nano-produkterne. Leverandøren af NanoLotus® har bekræftet, at der anvendes 100% nanoteknologi i produkterne. Tilsyneladende lover NanoLotus® ikke mere, end produkterne kan bære. Men skulle billedet vende, vil vi naturligvis tage dette til efterretning. ■

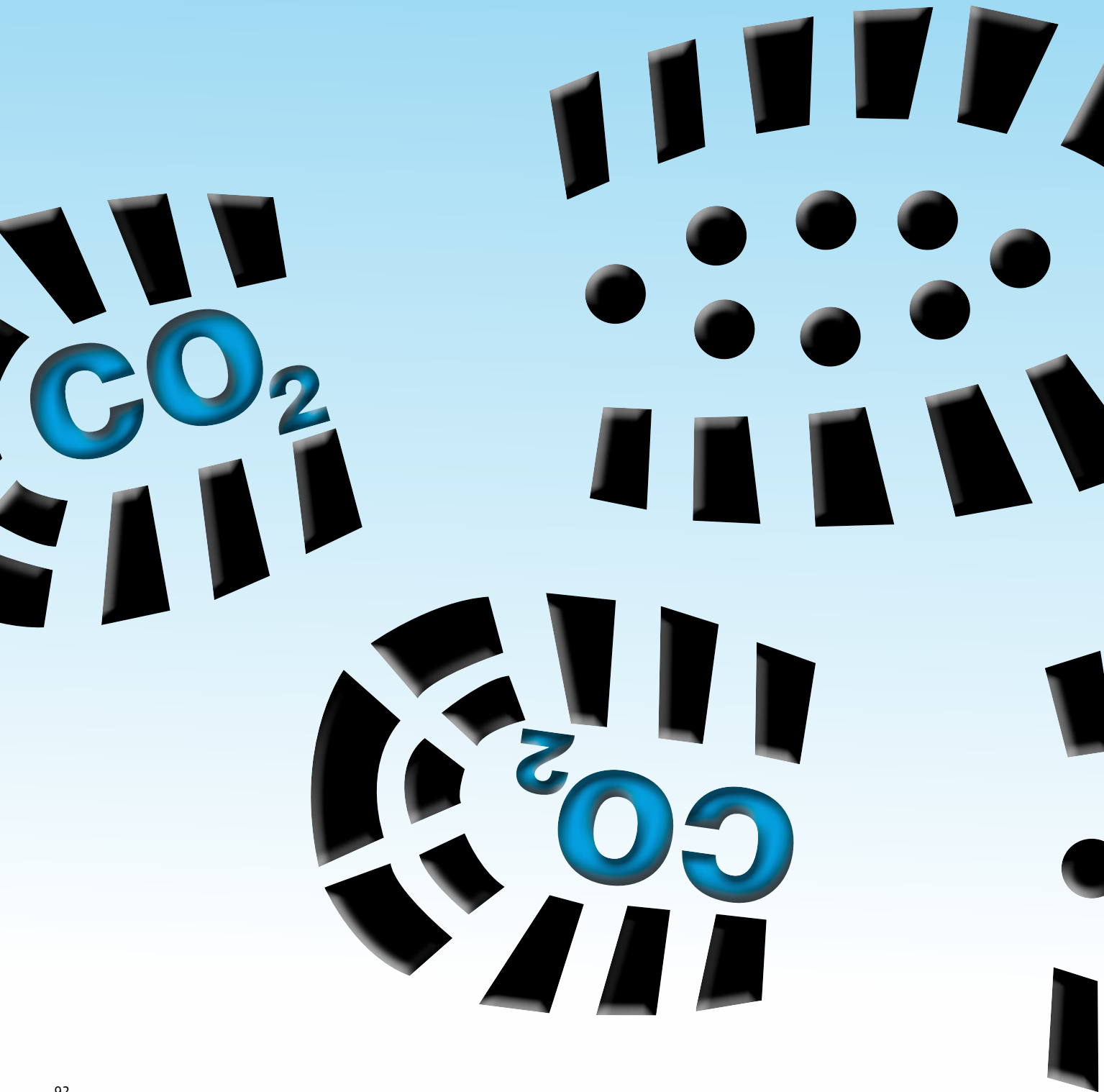


STOP SNORKEN! – ALLEREDE I NAT



SILENCE – NYT ANTISNORKEMIDDEL, SOM VIRKELIG VIRKER!

Fodspor



i atmosfæren

Klimaforandringer. Dine indkøb afsætter kulstoffodspor. I England er de første CO₂-mærkede dagligvarer allerede på hylderne. Danmark følger efter

Tekst: Morten Seifert Illustration: Christel Frydkjær

Hver dansker udleder i gennemsnit ti tons CO₂ om året, og det tal skal nedad i de kommende år. Politikerne slås om kvoter på internationale klimatopmøder. Men der er en stigende interesse fra forbrugere for selv at gøre noget. CO₂-mærkede dagligvarer er på vej.

Alle varer har et kulstoffodspor. Udtrykket stammer fra det engelske carbon footprint og er den mængde CO₂-udslip, en given vare er årsag til i alle led af produktionen. Begrebet kan også bruges om andre handlinger

som bilturen eller madlavningen, eller man kan beregne personers, firmaers eller landes kulstoffodspor.

I England har det længe været en dille at tale om sit personlige eller sin virksomheds carbon footprint, og der findes en mængde engelsksprogede hjemmesider, som kan hjælpe med at beregne ens personlige kulstoffodspor. Udtrykket er endnu ret ukendt herhjemme. Miljøministeriets kampagne »1 ton mindre« har lanceret den første dansksprogede interaktive fodsporsberegner.

SAMMENLIGN ET TORDENSKRALD MED RUNDETÅRN. Skal du fra København til Århus, er det et enkelt regnestykke, om du skal tage bilen eller toget. For hver kilometer udleder →

bilen 208 gram CO₂. Den sætter et dybere kulstoffodspor end toget, som for hver personkilometer udleder 60 gram. Men er man fire eller flere i bilen, sætter den altså et mindre fodspor end toget.

Mere indviklet er det med de produkter, vi køber. En pose franske kartofler for eksempel er resultatet af aktiviteter som traktorpløjning, dyrkning og høst af kartofler, transport, udskæring, stegning, plasticpakning og distribution i bil, båd eller med fly. Og til sidst skal den tomme pose bortskaffes. Alle aktiviteter bidrager til, hvilket kulstoffodspor det samlet sætter i atmosfæren, når du køber en pose chips.

Derfor arbejdes der rundt omkring i verden på at udvikle standarder for en CO₂-mærkning, så varedeklarationen med et enkelt tal kan fortælle forbrugeren, hvilket produkt der skader atmosfæren mindst.

I England er man tæt på at være klar med CO₂-mærkning af produkter. Chipsfabrikanten Walkers er en af de første, som med hjælp fra den statsligt støttede virksomhed The Carbon Trust har lavet en forsøgsvis standardiseret beregning af kulstoffodspor.

Man er nået frem til, at hver posefuld kartoffelchips med oste/løg-smag afsætter et kulstoffodspor i atmosfæren på 75 gram CO₂. De 44 procent af udslippet skyldes kartoffeldyrkningen. Selve chipsfremstillingen tegner sig for de næste 30 procent, mens

pakning, transport og affaldsbortskaffelse tegner sig for henholdsvis 15, 9 og 10 procent.

Når flere chipsfabrikater bliver mærkede, vil vi kunne vælge den pose, der belaster atmosfæren mindst.

Selv om beregningen bagved er kompliceret, ender forbrugeren med et enkelt tal. Det betyder, at man også kan gå et skridt videre og sammenligne på tværs af varer og aktiviteter. Vi kan pludselig sammenligne en biltur med en pose chips – et tordenskrald med Rundetårn så at sige.

Oversat til denne logik koster det miljøet det samme at spise en pose chips, som det ville have kostet at køre cirka 300 meter i bil. Så i stedet for at besøge tante Ulla – som måske bor tyve kilometer væk, og hvor bilturen ville udlede fire kilo CO₂ – kunne vi blive hjemme og ringe til hende, mens vi hyggede os med en pose chips.

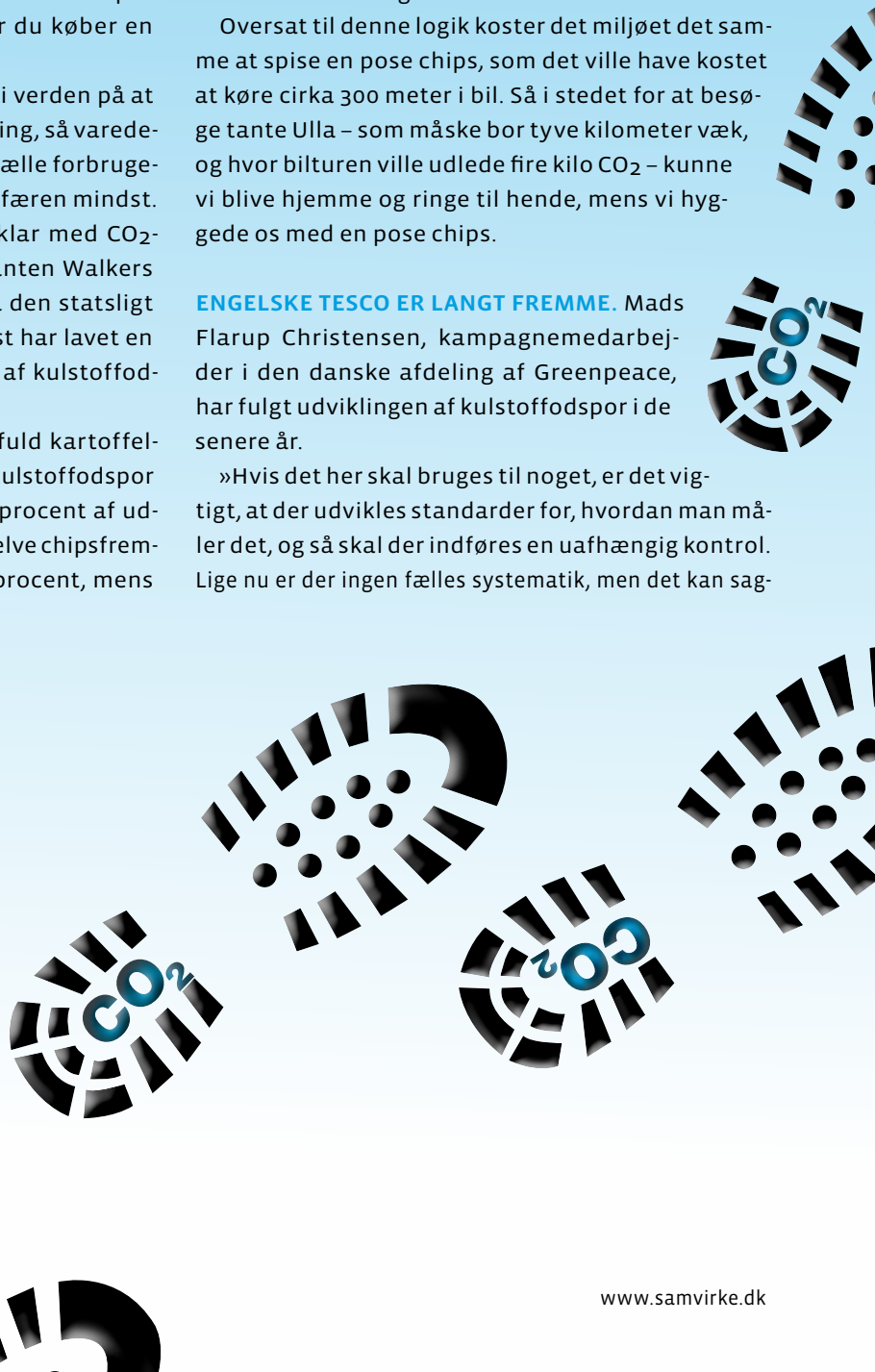
ENGELSKE TESCO ER LANGT FREMME. Mads Flarup Christensen, kampagnemedarbejder i den danske afdeling af Greenpeace, har fulgt udviklingen af kulstoffodspor i de senere år.

»Hvis det her skal bruges til noget, er det vigtigt, at der udvikles standarder for, hvordan man måler det, og så skal der indføres en uafhængig kontrol. Lige nu er der ingen fælles systematik, men det kan sag-

Beregn kulstoffodsporet af din samlede adfærd på www.1tonmindre.dk

Mere om Aarstidernes CO₂-initiativer på [www.aarstiderne.com/omaarstiderne/Aarstiderne+CO₂](http://www.aarstiderne.com/omaarstiderne/Aarstiderne+CO2)

Læs om Walker's Chips' kulstoffodspor på www.walkerscarbonfootprint.co.uk/





tens lade sig gøre. Den engelske supermarkedskæde Tesco er længst fremme. De har en vision om, at alle varer i fremtiden skal være mærkede, og at kunden skal kunne se på sin kassebon, hvor meget CO₂-udslip indkøbet samlet har været årsag til,« fortæller Mads Flarup.

I foråret 2008 vil 30 dagligvarer med CO₂-mærkning kunne findes på Tescos butikshylder, men der er endnu ikke en deadline for, hvornår en universel mærkning er på plads, oplyser talsmand for koncernen, Trevor Datson.

»Der er tale om en ung videnskab, og der er endnu uafklarede spørgsmål. Det, der virkelig er vigtigt for forbrugeren, er, at tallene er sammenlignelige. Kun hvis de forskellige produktkategorier som tandpasta eller el-pærer er målt på samme måde, kan forbrugeren foretage et informeret valg om miljøbelastningen fra sine indkøb,« siger Trevor Datson.

I Danmark har det folkelige engagement i CO₂-udledningen haft mindre momentum end i England, mener en af pionererne i Danmark, Thomas Harttung, der er medstifter af frugt- og grøntfirmaet Aarstiderne.

»I England og USA er det her privatsektordrevet, og de har simpelthen formået at gøre det smartere – mere funky. I Danmark har vi en forventning om, at staten tager sig af sådan nogle ting. De offentlige kampagner har hidtil været for pæne og dukseagtige. Men jeg er sikker på, at om fem år er Danmark foran mange af de samme lande. Når først Familien Danmark beslutter sig, så rykker vi hurtigere end nogen anden nation.«

»**OFFSETTING**«. Aarstiderne har selv lagt en plan for at blive CO₂-neutrale. I 2005 udledte virksomheden 1600 tons CO₂.

Hovedparten fra import af varer samt slutdistribution af grøntkasser. Med i tallet er for eksempel også medarbejderes pendling til og fra arbejde, forretningsrejser og drift af køleanlæg.

Energikrævende aktiviteter kan vanskeligt blive helt CO₂-neutrale. Men vegetation kan binde CO₂, og Aarstiderne har derfor indgået en aftale med ejendommen Barritskov om, at der udlægges græsarealer, der modsvarer den årlige udledning på 1600 tons. Det kaldes offsetting.

»For os handler det først og fremmest om at mindske vores udledning. Først når dette er nået, kommer så offsetting. Offsetting skal jo ikke være en undskyldning for ikke at gøre noget ved udslippene,« siger Thomas Harttung.

Han tror også, at danskerne om nogle år vil se CO₂-mærkede varer i butikkerne. Aarstiderne har dog selv valgt ikke at CO₂-mærke sine varer. Blandt andet fordi der ingen steder er at sætte mærkaterne, når de ligger uemballerede i en trækasse.

»Vi er en økologisk virksomhed og har dermed en indbygget forpligtelse til at minimere vores negative indflydelse på omgivelserne. Så mærkning vil for os svare lidt til at reklamere med, at vi er holdt op med at slå vores børn,« siger Thomas Harttung.

Men selv om vi om nogle år vil kunne hjælpe klimaet og vælge de varer, som sætter det mindste fodspor i atmosfæren, advarer Mads Flarup Christensen fra Greenpeace om en udvikling, hvor det kun er forbrugerne, der har initiativet:

»Jeg er bange for, at det kan blive et figenblad for politikerne, at forbrugerne selv klarer det her. Hvis vi skal reducere CO₂-udslippet væsentligt, er det først og fremmest politikerne, der skal i aktion med lovgivning. Dernæst er det vigtigt, at der bliver en prisfordel ved at købe varer, som er skyld i mindre CO₂-udslip. Mærkning i forhold til kulstoffodspor er et udmærket supplement, men hvis ikke der også bliver en reel prisfordel, tror jeg ikke, det kommer til at slå ordentligt igennem,« siger Mads Klarup Christensen. ■



Nyt fra FDB

FDB I 2008 – ENEJER AF COOP DANMARK

Pr. 1. januar er FDB – og dermed FDBs 1,6 millioner medlemmer – ejer af Coop Danmark A/S, Danmarks største dagligvarevirksomhed. Det betyder, at beslutningsvejen er blevet kortere: FDB udstikker rammerne for Coop i form af værdier og politikker, mens Coop står for varekrav og sortiment. I forlængelse af opløsningen af Coop Norden er Coop Trading A/S blevet etableret som et fællesnordisk indkøbsselskab ejet af Coop Danmark, Coop Sverige og Coop Norge. Coop Trading får hovedsæde i Albertslund, og indkøbssamarbejdet skal sikre fastholdelse og udbygning af de allerede opnåede indkøbsfordele.

På vegne af 1,6 mio. medlemmer arbejder FDB for at fremme vores mærkesager om ansvarlighed inden for sundhed, miljø, klima og etisk handel – ved udmøntning i Coops kæder og gennem støtte til almenyttige aktiviteter.

MEDLEMSFORDELE I 2008

Ud over de demokratiske rettigheder, du har som medlem af FDB og brugsforeningerne, får du også økonomiske fordele. Pr. 1. januar 2008 er de 4% bonus på Coops egne varer ophørt. Til gengæld introducerer vi i løbet af året en lang række kontante fordele i Coops butikker.

I år vil du i udvalgte perioder finde medlemstilbud, som støtter op om FDBs mærkesager. Det betyder medlemstilbud på for eksempel økologiske og fairtrademærkede varer. Derudover er der hver uge stærke medlemstilbud til en meget attraktiv pris på for eksempel bærbare computere, havemøbler, cykler eller udvalgte dagligvarer. Og så har du i 2008 chance for at blive månedens medlemsmillionær. Coop trækker lod om 1 million kroner hver måned blandt de medlemmer, der i løbet af måneden har fået scannet deres medlemskort i en af medlemsbutikkerne. Du har fortsat en lang række fordele hos FDBs samarbejdspartnere inden for områderne bolig, økonomi, magasiner, rejser og oplevelser. FDB udvikler løbende nye fordele til medlemmerne, og der er fortsat nyheder i støbeskeen. Se alle dine fordele på www.fdb.dk, hvor du også kan bestille nyhedsbreve om medlemsfordelene.

NY E-NUMMERBOG PÅ GADEN

FDB har overtaget udgivelsen af E-nummerbogen, der er en komplet oversigt over samtlige tilladte tilsætningsstoffer. Bogen kan bruges både af professionelle og hjemme i køkkenet.

Du kan også læse om ingredienser, der ikke har et E-nummer, men som kan være lige så problematiske med hensyn til vildledning, og som også kan give sundhedsproblemer, ganske som nogle af tilsætningsstofferne. E-nummerbogen kan købes hos boghandlerne og på forlagets webside, www.libris.dk



ÅRSMØDER OG GENERALFORSAMLINGER

I din lokale Brugs eller Kvickly afholdes der i den kommende tid enten årsmøde eller generalforsamling. Det er på dette årlige møde, du som medlem kan give din mening til kende om butikkens drift og profil: Du kan komme med gode ideer til medlemsaktiviteter, afgive din stemme eller selv stille op til butiksrådet eller bestyrelsen. Du vil få en orientering om butikkens drift og foreningens udvikling det seneste år. Du vil også få indsigt i, hvilke fremtidsplaner der er for butikken.

NY STRUKTUR I FDB

FDBs politiske organisation diskuterer i øjeblikket, hvordan FDB skal organiseres i fremtiden. Et strukturudvalg har netop fremsat en række forslag til, hvordan FDB kan forny sig – med dig som medlem i centrum. Et af de konkrete forslag er, at medlemmer fremover skal kunne stille op og stemme direkte på medlemmer til FDBs nye øverste myndighed, landsrådet. Hvorvidt den nye struktur bliver en realitet, ved vi først 14. juni, når FDBs kongres behandler forslaget. Du kan læse mere om strukturforslaget på www.fdb.dk

FDB HAR FÅET NY HJEMMESIDE

1. februar lancerede FDB en ny hjemmeside, der er mere tidssvarende og ikke mindst mere brugervenlig. På forsiden viser vi medlems- og partnertilbud, for det skal være nemt at se, hvilke fordele der er forbundet med et medlemskab af FDB. Og så har vi har sat fokus på vores mærkesager, så brugerne hurtigt og nemt kan læse, hvordan vi arbejder for mere sundhed, miljø, klima og etisk handel. Vi har også fået en blog, hvor vi kan komme i dialog med medlemmer og andre interesserede. Se mere på www.fdb.dk



NYHED

GERIMAX®

Ny tonikum med Ginkgo Biloba, 4 B-vitaminer og Ginseng - til dig over 50:

- Giver mere energi
- Øger den personlige præstationsevne
- Forbedrer evnen til at løse opgaver
- Styrker immunforsvaret
- Giver øget udholdenhed
- Giver øget årvågenhed

GERIMAX® Ginkgo & Energi 50+ er en flydende variant, som foruden ginseng indeholder Ginkgo Biloba for din hukommelse samt 4 B-vitaminer. GERIMAX® Ginkgo & Energi 50+ indeholder GERIMAX® Ginseng Ekstrakt (GGE).

GGE ekstraktets indhold er standardiseret, og hver dosis GERIMAX® Ginkgo & Energi 50+ vil derfor altid indeholde den samme mængde aktive stoffer.

**GINKGO
& ENERGI
50+**



GERIMAX® - din energiekspert



Æseløret om Kongehuset



Tekst: Liv S. Andersen

Illustrationer og layout: Erik Petri

KONGEHUSET

Lange stamtavler og royale vink. Denne gang har æseløret fået fine fornemmelser og handler om kongehuset.

På royalt besøg

Æseløret besøgte Kochs Skole i Århus for at tale om de kongelige. Her synes de børn, vi talte med, at Mary er smuk, Alexandra er god, og at Margrethe skal på rygestopkursus!

Hvad synes I om, at de kongelige gifter sig med ikke-kongelige?

»Det er godt,« siger Signe. »De er blevet lidt mere menneskelige,« mener hun.

»Det er godt, at de gifter sig med dem, de elsker,« vurderer Clint.

»Fordi så kommer Danmark også til at kende folk fra andre lande,« indskyder Emil. Han tænker lidt. »Altså, så kan vi lære mere om andre lande og deres traditioner, når der kommer andre end danskere ind i kongehuset.«

»Men de skal ikke blive alt for almindelige, så kunne man lige så godt have en kedelig præsident,« funderer Johanne.

Hvad tænker I på, når jeg siger »kongehuset«?

»For tre år siden eller sådan noget, da røg Marys hat af – det var rigtig sjovt,« husker Emil Buur Persson, der er 11 år gammel og går i 5.b.

»Det er sådan noget, man tror aldrig sker for de kongelige,« indskyder Signe Kehler på 12 år, som også går i 5.b. »De er jo så perfekte,« filosoferer hun.

»Næh,« svarer Emil »de er jo bare konger og dronninger, så er der ikke mere om det; altså de bestemmer jo ikke noget.«

Clint Ravn udbryder: »Jeg har altid tænkt på, hvis man var til middag på slottet og kom til at slå en prut!« De andre griner. Clint er 11 år gammel og går i 5.a.

»Men,« fortsætter han »det gør dronningen vel også indimellem.«

Hvad ville I gøre, hvis I var kongelige?

»Ja, jeg ville helt klart være mindre snobbet,« siger Clint. De andre griner. »Hvis jeg for eksempel skulle holde tale, ville jeg have en T-shirt på i stedet for jakkesæt,« forklarer han.

»Hvis jeg var Margrethe, ville jeg få renset mine tænder og gå på rygestopkursus,« forklarer Johanne Qvortrup. Hun er 11 år og går i 5.a.

»Og den der måde hun taler på,« Emil ryster på hovedet. »Stop med det – det lyder forfærdeligt!«

Betyder

kongehuset noget for det at være dansk?

»Det gør det, fordi dronningen besøger folk i andre lande, og dermed giver hun et billede af, hvem Danmark er,« mener Signe.

»Kongehuset hører ligesom til,« forklarer Johanne. »De har en historie, de kommer herfra,« siger hun. »Det er lidt ligesom med fuldblodsheste; de har et stamtræ, og så er man lidt finere,« vurderer Johanne.



Signe og Johanne synes godt om kongehuset, mens Emil og Clint er lidt mere kritiske. Ingen af dem kunne tænke sig at være kongelig. De gad dog alle sammen godt være i praktik i kongehuset et års tid.



Hvem er de danske kongelige?

Den første rigtige danske konge, som vi regner til kongerækken, er Gorm den Gamle, der blev konge i 938. Den familie, som sidder på tronen i dag, kalder man »den glücksborgske linje.« Familien har leveret regenter til Danmark siden 1863. Med sine mere end 1000 år er det danske kongehus et af de ældste i verden.

Sagnkonger med sære navne

Før Gorm den Gamle var der også nogle konger, som styrede det, vi i dag kalder Danmark. Men vi kender dem mest fra nogle gamle sagn, hvor man ikke helt ved, hvad der er rigtigt, og hvad der er gode historier. Kongerne har navne som Humble, Roar, Anulo, Gyrd og Gnupa! Kunne du tænke dig et af de navne?

Kilde: www.fortidensjelling.dk/Sagnkongerne.htm

Den dygtigste regent i historien

Æseløret spurgte kongehushistoriker Steffen Heiberg om, hvem der har regeret Danmark bedst? Han er ikke i tvivl om, at den allerbedste var Margrete 1. Hun styrede både Danmark, Sverige og Norge fra 1388 og var rigtig dygtig til det med magt.

Valgsprog

Har du et motto eller et citat under din profil på nettet? Det bruger de kongelige også. De kalder det bare et valgsprog. Det var Christian 1., der begyndte med det, men man bruger det stadig. De fleste valgsprog handler om Gud og Danmark.

Den dårligste regent i historien

Æseløret spurgte også Steffen Heiberg om, hvem der har været den dårligste konge i Danmark? Steffen svarede, at Frederik 5. ikke var særlig god, fordi han drak, og hans søn Christian 7. var sindssyg. Men det kunne han jo ikke gøre for. Frederik 6. derimod kastede Danmark ud i krig. Det var rigtig skidt.

Dengang kongen bestemte

For tusind år siden var kongens vigtigste job at være leder af hæren, som passede på Danmark. Men op gennem århundrederne bestemte kongen mere og mere, selv om adelen, og præsterne ikke var særlig vilde med kongens store magt. Til sidst bestemte kongen det hele, indtil Frederik 7. i 1849 gik med til, at det var folket, som skulle bestemme.

5. JUNI 1849

Flere koner!

Frederik 4. var gift med to kvinder samtidigt. Han var gift med dronning Louise, men var også gift »til venstre hånd«, som det hed, først med Elizabeth Helena von Vieregg og senere med Anna Sophie Rewentlow. Når man var kongens hustru til venstre hånd, arvede ens børn ikke, og man kunne ikke selv blive dronning.





Æseløret om Kongehuset

Hvad laver dronningen?

Dronningen gør forskellige ting for Danmark. Hun er for eksempel vært, når ledere af andre lande besøger Danmark, og hun besøger også ledere i andre lande. Margrethe åbner forskellige udstillinger, nye broer og den slags. Og så er hun med til at gøre reklame for Danmark i udlandet, så danske virksomheder bedre kan sælge deres varer. Du kan læse mere om, hvad dronningen laver, på

www.kongehuset.dk

Hvad bestemmer dronningen?

»Chefen« for de kongelige er dronning Margrethe 2. Dronningens job er forklaret i grundloven, som er fra 5. juni 1849. Den lov blev lavet, da det ikke længere var kongehuset, men den danske befolkning, der bestemte i Danmark. Det er dronningen, der skriver nye love under og udnævner regeringens ministre. Men det er statsministeren, der bestemmer, hvem det skal være. Det vil sige, at dronningen faktisk ikke rigtig bestemmer noget. Til gengæld kan hun heller ikke komme i fængsel!

Kilde: www.ungtinget.dk/download/grundloven_letdansk.pdf

Elefantordenen

Dronningen uddeler nogle ordener og medaljer, som er en slags bevis på, at man har gjort noget særligt. Den fineste af dem er elefantordenen, der går helt tilbage til 1400-tallet. Det er mest medlemmer af den kongelige familie og ledere af andre lande, der får elefantordenen i dag.

Vidste du, at...

- 👑 piger ikke måtte være regenter før 1953. Der lavede man loven om, så Margrethe kunne blive dronning. Men hvis kongeparret får en søn, bliver han konge – selv om en prinsesse blev født først!
- 👑 Christian 4. fik mindst 12 børn – med sine elskerinder.
- 👑 da Margrethe blev dronning, ville lige mange danskere have en præsident og en kongelig regent.
- 👑 Isabella, som den lille prinsesse hedder, er en spansk udgave af »Elizabeth«, som betyder »Gud er fuldkommen«. Hun er også ret sød, ikke?
- 👑 den spanske prinsesse Isabella kun var 14 år, da hun blev gift med Christian 2. i 1515.
- 👑 det var dronning Ingrid's slør, Mary havde på til sit bryllup.

Kilde: www.kongehuset.dk

Kongehuset i fremtiden?

Andre lande har præsidenter, som folk vælger. Vi har de kongelige, som er født sådan. Bliver det ved med at være på den måde i Danmark? Det er svært at svare på. Vi gerne vil vide alt muligt om de kongelige: hvem de er kæresten med, hvordan de holder ferier, og helst se billeder af det hele. Men de skal også være flottere end os og helst lidt mystiske og eventyragtige. Og selv om de kongelige har mange penge, er der mange ting, de ikke selv bestemmer over. Tror du, det holder?

PINGO

Ved du, hvorfor kronprins Frederik bliver kaldt Pingo? Mens han var ved at uddanne sig til frømand, var han på et tidspunkt ude at dykke. Der gik hul på hans dykkerdragt under vandet, og da han kom op, var dragten fuld af vand, så han lignede en pingvin!

Kilde: Svend Novrup: Historisk quiz om kongehuset

Hvad koster de KONGELIGE?

De kongelige får 87,2 millioner kroner om året. For de penge skal slottene holdes pæne indvendigt, de 125 mennesker, der arbejder hos hoffet, skal have løn, og de kongeliges tøj, rejser og mad skal betales. Kilde: www.kongehuset.dk

Vinderne af Juniorkrydsen i januar 2008

Trine Dohn, Egevej 9, 8450 Hammel
Nicolas Gonzales, Præstevejen 11, 7800 Skive
Carl Chr. Gydesen, Finlandsvej 9, 5500 Middelfart
J. Andersen, Fladbjergvej 33, 9900 Frederikshavn
L. Davidsen, Bjørnsholmvej 185, 9670 Logstor
Jakob Skytte, Marie Tofts Vej 14, 4600 Køge
Jonas Holst Jensen, Bregnevej 5, 5220 Odense S.Ø.
Hjalte Flindt Dahl, Sarup Kirkevej 1, 6470 Sydals
Rasmus Rønne Debel, Årsballevej 120, 3700 Rønne
Mohammed Hashemi, Sejerøvej 22, 6705 Esbjerg Ø.

Det rigtige kodeord var »Skatte«. Der er en T-shirt med Æselørets logo på vej til vinderne.

Royale Juniorsider



Hvem skal være regent efter Dronning Margrethe?

Der er helt styr på, hvem der skal regere efter dronningen. Den rækkefølge kalder man tronfølgen. I dag ser den sådan ud:

Kronprins Frederik
Prins Christian
Prins Joachim
Prins Nikolai
Prins Felix
Prinsesse Benedikte
Prinsesse Elisabeth

ROYAL QUIZ

Er du super sej til de kongeliges historie? Så tjek www.sa.dk/lak/saxo/kvis/royal.htm og find ud af, hvad du ved! Hvis du ved mere om Mary og Frederik, så prøv www.dr.dk/nyheder/htm/baggrund/tema2004/bryllup/103.htm.

Bryllup i kongehuset

Hvis du er vild med flotte kjoler og store hatte, så glæd dig til 24. maj. Den dag skal Prins Joachim og Marie Cavallier giftes i Møgeltønder Kirke. Bagefter bliver der stor fest på Schackenborg Slot. Joachim friede til Marie på en ferie i Tyrkiet i sommeren 2007. De har været kæresten siden 2005.

KONKURRENCE

Tag din ven eller veninde i hånden, giv hinanden den vildeste royale styling, og tag et parbillede, som I synes, et kronprinsepar skal se ud. Send det til Æseløret og vind en cool T-shirt fra royalungdom.dk med kongeligt håndtegn!

Æselørets krydsord

Gæt krydsordet og vind en T-shirt! Hver måned trækker vi lod om 10 T-shirts.

Send din besvarelse ind til Samvirke, Vallensbæk Torvevej 9, 2620 Albertslund inden 20. marts 2008 i en kuvert mærket »junior kryds« eller til: juniorkryds@fdb.dk.

Det rigtige kodeord for Æselørets krydsord i februar var: BLOD

Kodeord _____

Navn _____

Gade _____

Postnummer _____ By _____

Hvis jeg vinder, vil jeg gerne have en T-shirt i str.

140 cm ☐ 152 cm ☐ 164 cm ☐

	Frederik		pige				glo	ledt	kilo
LP	1					forskellige	8		
pur			4	Ilden					rute
		pine				9	505		
		to					film		
		3		2	pige				6
					anno				
	7					5		joule	

ASTESTED ARKLEVNE GLYFLASK NATRAVNO RANSELGAR NJORDMISGLT EAOASTAIRE USETTUSKEDE URNIGERSTEV IOBØGEHAT TUREDEÆKELT TOERNORMDEA EMIDDSOMMER RETURTEELSES PØSENEØDDT MAJVARIERER PAUANMELDEA GLØSENDEBUT MESTTAGEREDE ATEITSMENNEG	MØRKET	FUGL	KLEMTE	AM. RE-VOLVER-MAND	PÅTEGNELSE	BEROLIGE	FORBINDELSESTYKKER	VAN/ERE GÅ SIN VEJ
	FORSKER							
	URIN-STOF				ENG. TITEL -7 MON-TANUS			
	UNIFORM					FÆRD-SELSÅRE MAS-SERER		
	FARTØJ		VRØVL					
	SLANGER		FATTER				SIDE-MÆND	
				KUN				
	HOVEDPINE	VÆSEN FOR-TÆLLE			RUMMET			
	BIFLOD TIL DONAU		OVER-SKYDEN-DE GRINTE					FOSSE NED
	DAM-PEDE		ENKELT-BILLEDE BY				NORSK BY STED-NAV	
MUSIK-INSTRUMENTET			SPANSK BY FARER					
TORNE-BUSK GEN-STAND						PRO-NOMEN GIVET EFTER		
	SEJL				BRINGE			
	SØVNEN				NÅLE-TRÆET			
DANSK DRON-NING		~? BØDKER CHIPPEN					KAL-KEREDE	
1005	FÅR FRIVOL					KNOB RIGDOM		
LILJER				FOR-FATTER OLE-ANDRE				
SLIDT								
GAB			JUST SJATTER					CHAR-LATAN
ALDERS-PRÆSDENTER						DRENGE-NAV DYRET		
INDIA-NER-FOLK		HAV-NYMFEN GRUND-STOF						
KELVIN	JYSK LANDSBY MÅLE						AGTELSE SKILTE-TEKST	
SKJULTE					LYRISK SANG KARO-LINE			
HERS-KER-TITEL		MED-GIVE						
KUNST-NER				PESTI-LENSER				

ALMINDINGEN	HAMMERSHUS	SOSE
BADEFORHOLD	HAVN	SØSYGE
BODILSKER	HEDELYNG	TURISTFOR-
CYKELUD-	KATAMARAN	ENING
LEJNING	KLINTEKYST	UNDERSTRØM
DUEODDE	KLIPPER	VANDRERHJEM
FISKERLEJE	LILLEBORG	ØSTERMARIE
FÆRGE	PEDERSKER	ØSTERSØEN
GALLØKKEN	REVLING	
GAMLEBORG	RØNNE	
GEOLOGI	SANDKÅS	
GLISTRUP	SEJLSPORT	
GUDHJEM	SNOGEBÆK	
GØGEURT	SOLSKIN	
HAMMEREN	SOMMERHUS	

K	K	Æ	B	E	G	O	N	K	G	N
L	L	I	P	P	E	R	S	A	F	N
G	N	I	L	V	E	R	M	I	E	I
G	R	Ø	N	N	E	L	S	N	I	N
A	G	E	U	T	E	K	I	T	R	J
L	L	E	G	B	E	K	N	U	A	E
L	T	I	O	R	S	K	S	R	M	L
Ø	T	R	L	L	Æ	H	Y	I	R	D
K	G	E	O	L	O	F	Å	S	E	U
K	J	S	N	P	E	G	D	T	T	L
E	T	H	P	S	S	B	I	F	S	E
N	H	R	E	U	Å	L	O	O	Ø	K
N	A	D	U	D	E	R	K	J	R	V
A	M	E	U	E	T	D	E	G	V	C
R	M	E	G	E	G	L	S	N	S	V
A	E	Ø	S	Y	O	Ø	Y	I	A	Æ
M	R	K	R	O	S	D	G	N	L	S
A	E	N	S	T	S	Ø	D	G	G	G
T	N	V	R	S	R	S	R	S	E	K
A	H	A	M	M	E	R	S	H	U	S
K	Y	H	T	R	T	D	E	E	R	K
D	L	O	H	R	O	F	E	D	A	B
M	E	J	H	D	U	G	N	P	N	Æ
N	E	Ø	S	R	E	T	S	Ø	G	U
M	R	E	K	S	D	I	D	O	B	T
A	L	M	I	N	D	I	N	G	E	N
E	N	S	O	M	M	E	R	H	U	S

7								5
				8		9		
4	2	3		6				
		6	4			2		3
		1	8				7	
							5	9
				3	4			
		7		2				
	8	4	5					7

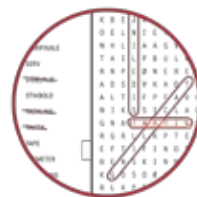
Udfyld de tomme felter, så alle vandrette og lodrette rækker samt hver boks med 3x3 felter indeholder tallene 1-9

Februar måneds løsninger

8	4	3	1	6	9	2	5	7
2	7	5	4	8	3	6	9	1
1	9	6	5	7	2	8	4	3
7	5	8	6	9	4	3	1	2
9	2	1	3	5	8	7	6	4
3	6	4	7	2	1	5	8	9
4	1	7	8	3	5	9	2	6
6	8	9	2	1	7	4	3	5
5	3	2	9	4	6	1	7	8

Find ord

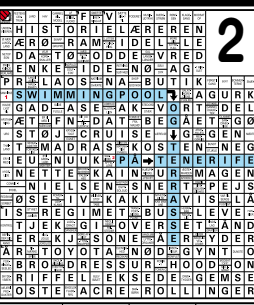
En Find ord-opgave består af en ordliste og et diagram. I diagrammet er alle ordlistens ord placeret – enten vandret, lodret eller diagonalt. Nogle af ordene vil også være stavet bagfra. Det gælder nu om at finde alle de ord, som gemmer sig i opgavens diagram.

**Kodeord**

I de enkelte opgavers diagram finder man imidlertid også bogstaver, som ikke indgår i nogen af ordlistens ord. Disse bogstaver danner tilsammen opgavens kodeord. Man kommer frem til kodeordene ved at sætte bogstaverne sammen oppefra og ned.

Find ord februar 2008

Titel: Vikinger
Løsningsord:
Bæltespænde og navigation

	KÆMPE-ØGLER	GOLF-STAT	TRÆ	REKOM-MAN-DERET	TAL	TYRKISK RET	GEBÆR-DER	KEMISK TEGN FOR URAN	SILKE-STOF LETLAND	PASTIS-NGRE-DIENS	UDBRUD KILO-BYTE	SAGN-FOLK	LETFAT-TELIG	
KVAJE-BLÆKKET														
Ø				GOLF-UDTRYK DÆKKE-TØJ				VARME-KILDE IND-BILDT			BABY-UDSTYR			
ÆGTE-MAGE				KARTON ZEUS' HUSTRU				TOGTYPE GLAT-VÆVT ULDSTOF			MESTER-SKAB BÅNDENE			
			UDRÅBS-ORD GÆT OM BORD I				GNIDE BIL-MÆRKE						VEJEN	
BILAG		VÆKST-DELE							SERUM I FLERTAL					
TYSK-LAND		SLINGRE							UNION					
HANDYR						SPILLE				BY I NORD-IRLAND ERFARE				
MATE-RIALE				BIL-MÆRKE OGSÅ KALDET				DEN-? FØRER-TRØJE GANG				FUNK-LEDE JUNK-MAIL		
-? FOR LAURA				POLKA OG VALS SKJUL					BE-MÆRKE BLIDT SLAG				SANG-GRUPPE SKIBS-EJEREN	
VIRKE-LIGE						SLÆGT FUGTIG			ÆRGRER SAM-VIRKE-REJSE 1					PAGAJ
KAMMER-TONEN		VÆRE STILLE RUS-MIDDEL				-? OG KRABLE SKÆB-NENS -?					FOR-FADER FA ØJE PÅ			KAN POP-STJERNE
NEJ PÅ SPANSK		ADRÆT TV-UDSENDELSE						MODSAT NEJ IKKE OS		SØMIL BRYG		FÅR BRYST FRISK		
HELTE-DIGT				EGYP-TISK GUD TANG				-? PÅ BJERGET PIGE-NAVN				MOD BUNDEN MUT		SNYDT
TRØJE-KANT				SAM-VIRKE-REJSE 2 MAGTER										BYG-NINGEN
FRASTØDENDE						ELENDIG BINDE-ORD				VIND-SIDE BÅL			TIDS-MALER LEDE	
UDEN KONTROL														
FRE-KVENS-MODU-LATION			SYLTEDE AGURKER UDSNIT					FRISKE STRÆK-NING		ØJVIND -? KRUS-NING			HOS GRASSAT	
		ARVE-ANLÆG DRES-SURLINE												
KONFUS				NEDER-DRÆGTIG KOLD DRIK				DRISTIG VÆLGE				-? VADER MÅBE		
BENE														
BIBELSK KÆMPE						IKKE GAMMEL FJOLS				KROP ANKER-PLADS				VIN-BETEG-NELSE
MAN			BODER FRA						-? HAY-WORTH GULD				SPILLE-UDTRYK BRANCHE	
SMYKKE-STEN					NUD-LERNE						MOTOR-CYK-LISTER			
GENFOR-TÆLLE								LØBET TØR					AVIS-STOF	

Kodeordene i Krydsordsopgaven i nr. 1/2008:

LANGREND PÅ LÅNGBERGET

Blandt de indsendte løsninger med disse ord blev der trukket lod om 10 gange 1 check a 250 kr., som er sendt til følgende:

Lene Olsen, Købmagergade 1B, 4760 Vordingborg
Mona Lindqvist, Lille Elstedvej 42, 8520 Lystrup
Børge Nielsen, Rulkedalen 20, 5260 Odense S.
Heine Andersen, Birkevænget 2, 6270 Tønder
Lars Vejland, Tjørnevej 58A, 7442 Engesvang
Anna Charlotte Thoning, Engstedet 3, 3500 Værløse
Sonja Schmidt, Vesterland 65, 6720 Sønderho
Kirsten Friis, Bjarkesvej 6, 8600 Silkeborg
Inger N. Larsen, Tulshøjvej 68, 8270 Højbjerg
Karen M. Kolding, Bjernevej 39, 5600 Faaborg

Vil du deltage i lodtrækningen om 10 gange 1 check a 250 kr., må kodeordene findes og skrives på kuponen.

Samvirke marts 2008

Løsningskupen

Indsendes senest 20. marts



Samvirke Kryds
Vallensbæk Torvevej 9
2620 Albertslund

Kuerten må kun indeholde løsningskuponen

e-mail: samvirkekryds@fdb.dk
(må kun indeholde kodeord, navn og adresse)

Kodeord

Navn

Adresse

Postnummer

By



Landsbyen Aidt vil ikke dø

Samvirke skrev i november sidste år, at 53 landsbyer vil dø i løbet af de næste 30 år. Blandt dem landsbyen Aidt mellem Århus og Viborg. Men det vil borgerne i byen ikke finde sig i, og de har derfor holdt møde om byens fremtid

Tekst: Bente Schmidt

Aidt skal være et attraktivt sted for børn, og beboerne vil arrangere flere af de populære aktiviteter som fællesspisning og sommerfest. Det blev de enige om, da de holdt borgermøde 7. februar. Omkring 40 af Aidts 232 indbyggere mødte op, og de havde mange ideer og forslag til, hvordan byen kan blive mere attraktiv.

En ny legeplads, nyt tag på forsamlingshuset og »gadekærskaffe« var blandt forslagene. Byens borgere vil undersøge muligheden for at købe en grund centralt i byen og selv etablere en legeplads. Gerne med plads til bænke, borde og bålplads, så hele familien kan få glæde af stedet. Også forsamlingshuset, der er byens nerve, trænger til en opgradering, og flere frivillige melder sig til at give en hånd med, når der senere på året skal lægges nyt tag på forsamlingshuset.

AIDT TRODSER SAMVIRKES FORUDSIGELSE. I Samvirkes tema om landsbyer i november sidste år erklæres Aidts status som landsby for død 21. december 2010. Men beboerne er enige om, at der er meget at være stolte af i Aidt, og

de vil værne om det fællesskab og engagement, der findes i byen. Derfor tror de ikke på Samvirkes dystre forudsigelse om deres bys skæbne.

»Der bor mange børnefamilier i Aidt, og så ligger byen centralt i forhold til større byer som Viborg, Randers, Silkeborg og Århus,« siger Rikke Mørup, der er formand for borgerforeningen.

Hun er derfor overbevist om, at Aidt også i fremtiden vil have status som landsby. Ligesom flere af deltagerne til aftenens møde peger hun på, at kommunen for nylig har ud-

stykket 15 store grunde, hvor det er tilladt at have mindre erhverv samt holde heste. Grundene er alle solgt, og byens nye tilflyttere er primært børnefamilier, der forhåbentlig kan være med til at skabe liv i byen.

NÅR IDYLLEN DRUKNER I SKRAMMEL. Ankommer man til Aidt med bus, bliver man sat af ved den smukke landsbykirke. Vejen fra kirken til forsamlingshuset går forbi det idylliske gadekær. Her er smukt og stemningsfyldt, men så stopper idyllen også. Længere nede ad vejen ligger et nedlagt landbrug. Staldbygningen ligger helt ud til fortovet, og i vinduerne står gammel elektronik stablet op. Rundt om bygningen flyder der med brugte biler og skrammel. Det fremmer ikke landsbyidyllen, og det ved deltagerne på borgermødet godt.

»Det ligner en svinesti, og det giver et dårligt indtryk af vores by,« siger en beboer. Han ønsker, at der bliver gjort noget ved øde og forsmættede huse.

Og det er relevant. Ekspert har over for Samvirke, i temaet om landsbyer, påpeget, at misligholdte huse eller arealer omkring husene, der flyder med skrot, kan give en landsby dødsstødet. Flere beboere ønsker ny belægning på fortove og veje. Det skal sammen med oprydning rundt om husene give byens udseende et løft.

NØDVENDIGT MED HJÆLP FRA KOMMUNEN. Borgerne i Aidt tager aktivt del i deres by. Sidste gang der blev afholdt fællesspisning i forsamlingshuset, bakkede mere end 90 mennesker op om arrangementet. På aftenens møde er det heller ikke svært at finde frivillige, der skal undersøge, hvor mange af byens beboere der er interesserede i at få installeret fibernet.

Borgerne er enige om, at Aidt også i fremtiden skal være et attraktivt sted for børn at vokse op. Men for at gøre byen børnevenlig er der brug for hjælp fra kommunen. Borgerne vil have forbedrede forhold for cyklister, fartdæmpning i byen og en cykelsti fra Aidt til Thorsø, hvor byens børn går i skole. »Børnene har en kilometer til skole, og mange af dem cykler. Men de skal over en mindre bakke, og modkørende kan ikke se dem. Desværre er der mange bilister, der ikke holder fartbegrænsningerne, og det skal vi have gjort noget ved« siger Claus Mørup. ■



40%
**mindre fedt
end letmælk**
– samme gode smag



Nyhød

Harmonie Mille® mælk med 0,9% fedt er en ny økologisk mælk med 40% mindre fedt end letmælk – samme gode smag. Prøv den, hvis du vil ha' den gode smag fra letmælk og samtidig ønsker at spare på fedtet.

Læs mere om den nye økologiske mælk på www.harmonie.dk





Brasilien: EU's importforbud er uretfærdigt

Siden Samvirke i december skrev om problemerne med mund- og klovssyge, vækstfremmere, antibiotika og manglende sporbarhed i den brasilianske oksekødsproduktion, har EU indført forbud mod import af oksekød fra Brasilien

Tekst: Morten Gliemann, Brasilien

Brasilien har med ét slag mistet EU som aftager af oksekød. Tabene kan blive store, og diplomatiet er på banen. Verdens største eksportør af oksekød solgte for 146 millioner amerikanske dollars til EU i januar måned. Det svarer til 40 procent af hele produktionen.

Brasiliens repræsentant i EU, Clodoaldo Hugueney, der er ambassadør i Geneve, Schweiz, kalder i avisen Globo Economia EUs håndtering af sagen om det brasilianske kød for »Uretfærdig, vilkårlig og ude af proportioner«.

Dermed anslår han en hård, men dog diplomatisk tone. »Den brasilianske regering beklager Den Europæiske Kommissions beslutning om midlertidigt at suspendere eksporterne til det europæiske marked. Dette ekstreme tiltag skyldes ikke sanitære problemer i Brasilien eller risiko for

den offentlige sundhed,« udtaler ambassadøren til avisen. Clodoaldo Hugueney lægger ikke skjul på, at han ser kommercielle interesser og pression fra europæiske producenter bag konflikten. Han understreger, at det er de samme kræfter, som støtter en kampagne i medierne for at forsvare begrænsninger for den brasilianske kødeksport med »falske beskyldninger om den sanitære situation i Brasilien«.

Den brasilianske præsident Luiz Inácio Lula da Silva er knapt så diplomatisk, når han taler om os europæere. »De har kogalskab og kommer her og giver gode råd,« sagde han til Brasiliens største dagblad, Folha de São Paulo. Præsidenten mener, at EU ikke er konkurrencedygtig over for Brasilien, hverken på prisen eller på sundheden. ■



»Sund moms« sendt til hjørnespark af Folketinget

Siden Samvirke i maj skrev om fordelene ved at fjerne moms på frugt og grønt – og samtidig sætte afgiften op på fedt og sukker – har debatten rullet frem og tilbage. Nu har Folketinget trykket på pauseknappen

Tekst: Signe Gry Braad Pedersen

I februar i år var momsdifferentiering på fødevarer igen på dagsordenen på Christiansborg. Det skete, da Enhedslisten og SF fremlagde et lovforslag, der skulle sænke moms på frugt, grønt og økologiske varer, mens de på samme tid ønskede at hæve afgifterne på usunde fødevarer.

Skatteminister Kristian Jensen anbefalede, at Folketinget afviste SF og Enhedslistens forslag, til der forelægges resultater fra den forebyggelseskommission, regeringen nedsatte i januar 2008. Et af de emner, kommissionen skal se nærmere på, er netop effekten af momsdifferentierede fødevarer. Partierne var generelt enige om, at det var et vig-

tigt emne, SF og Enhedslisten tog op, men der var dog bred enighed om, at man ville afvente forebyggelseskommissionens anbefalinger, før man tog endelig stilling til lovforslaget. ■

Samvirke retter

I en artikel i februar-nummeret, der handlede om penge, skrev vi, at man må tage 15.000 euro med til udlandet. Det er ikke korrekt. Grænsen for, hvor mange kontanter man må tage med, blev sidste år sat ned fra 15.000 til 10.000 euro svarende til knap 75.000 kr.

Medlemsfordele

DAGLIGVARER

Coop
Medlemstilbud i Kvickly, Kvickly xtra, SuperBrugsen, Dagli'Brugsen og LokalBrugsen samt lodtrækning om 1 mio. kr. hver måned.
fdb.dk | T: 4386 2020

BOLIG

Vordingborg Køkkenet
9% medlemsrabat og 1% medlemsbonus.
www.vordingborg.com | T: 5537 2122

OK el
7% medlemsbonus.
ok.dk | T.: 70 10 20 33

OK olie
165 kr. pr. 1000 l. fyringsolie.
ok.dk | T: 7010 2033

ØKONOMI

FDB Betalingskort
Adgang til at søge om gebyrfrit MasterCard.
fdb-betalingskort.dk | T: 4386 2020

FDB Helbredssikring
5% medlemsbonus på helbredssikring.
fdb-forsikring.dk | T: 7020 3370

Mybanker.dk
20% medlemsrabat via fdb.dk.
fdb.dk | T: 7020 7232

REJSER

FDB Miniferie
4% medlemsbonus på hotelophold.
fdb-miniferie.dk | T: 7023 1410

CIAO Ferieboliger
2% medlemsbonus på hovedkataloget.
ciao.dk | T: 4975 5758

Novasol og dansommer
9% medlemsbonus på udvalgte huse via fdb.dk.
fdb.dk

Rejser
Rejser til medlemspris hos udvalgte partnere via fdb.dk.
fdb.dk

BØGER & MAGASINER

Samvirke
Leveret med posten for kun 5,75 kr. i porto pr. nummer.
samvirke.dk | T: 4386 2020

Libris
4% medlemsbonus via libris.dk.
libris.dk | T: 3947 0099

SE LYSET ELLER FÅ VARMEN MED BONUS

Når du er medlem, så kan du opspare bonus hos OK.
OK tilbyder nemlig 165 kr. bonus på 1.000 liter fyringsolie og 7% bonus på dit elforbrug.

Du kan bestille olie og el på **www.ok.dk** eller på telefon 70 10 20 33.
På **www.ok.dk** kan du også læse mere om priser og betingelser.



SKØNNE TOSCANA

8 DAGES SOMMEROPHOLD PÅ **** HOTEL I MONTECATINI TERME ITALIEN

Det 4-stjernede Hotel Puccini ligger midt i Toscanas charmerende kurby Montecatini Terme. Uanset om I fristes af wellnessbehandlinger eller spændende og eksklusive butikker, så kan I vælge og vrage her. Den badevenlige Versilia-kyst nås på en time i bil. Firenze, Lucca og Pisa nås på under en time.

Toscana frister med kendte seværdigheder fra renæssancen, landsbyer fra middelalderen og arkæologiske udgravninger. Her er alt fra flotte strande ved Middelhavet til frodige bjergområder. Det toskanske køkken er spændende i al sin enkelhed, og regionens fremragende vine bør smages! Glæd jer til shopping i Toscana. Italienerne er kendt for deres sans for sko, tasker og keramik.

Dato (ankomst)
Juni: 21. 28.
Juli: 5. 12. 19. 26.
Aug.: 2. 9. 16. 23.

Prisen inkluderer:
» 7 overnatninger
» 7 morgenbuffeter
» 7 tre-retters middage/buffeter



MINIFERIE I BERLIN, PARIS, BARCELONA?

FDB
Miniferie

4% **BONUS**

Drømmer du om en miniferie i en af Europas storbyer eller en forlænget weekend i Norden, så har FDB Miniferie helt sikkert et ophold, der matcher dine ønsker.

Med FDB Miniferie får du samme lave pris på hotelophold af 1, 2, 3 eller 5 nætters varighed i Danmark, Sverige og Tyskland. Som noget nyt kan du også komme til Europas øvrige storbyer med FDB Miniferie.

Læs mere og book din miniferie på fdb-miniferie.dk eller telefon 70 23 14 10.

499,-

1 nat
2 personer
Inkl. morgenmad

999,-

2 nætter
2 personer
Inkl. morgenmad

1499,-

3 nætter
2 personer
Inkl. morgenmad

2499,-

5 nætter
2 personer
Inkl. morgenmad

Storby

fra 1299,-
2 nætter 2 personer
Inkl. morgenmad

SOMMERHUSE OG FERIEBOLIGER I HELE EUROPA

Hvad enten det skal være et hyggeligt sommerhus i Danmark, badeferie i Sydeuropa eller oplevelsesferie i Norge og Sverige, finder du altid et sommerhus eller en feriebolig lige efter din smag og dine behov.

Hos NOVASOL og dansommer finder du et stort udvalg af sommerhuse i hele Danmark. Tilbring de varme sommerdage på de skønne danske strande, udforsk hidtil ukendte egne af landet og forlyst jer med aktiviteterne i de utallige danske oplevelses- og forlystelsesparker.

Du finder sommerhuse og ferieboliger i alle kategorier og prisklasser, så der er noget for enhver smag og pengepung. Søg og bestil online på fdb.dk. Der gives kun bonus på sommerhuse og ferielejligheder, der er booket via fdb.dk. Husk at oplyse medlemsnummer.

9% **BONUS**



N:
NOVASOL

dansommer

AUSTRALIEN

21 DAGES RUNDREJSE MED DANSK REJSELEDER

Rejsen går til Australien... til et land fyldt med farverige og fascinerende kontraster. Australien rummer det hele for den oplevelsesvillige rejsende. For Australien er ikke bare et land, det er en verdensdel der byder på krystallklart hav med verdens længste koralrev, kolossale ørkenområder,

charmerende storbyer og arkitektur i verdensklasse.

At opleve Australien ville tage måneder, men denne rejse vil give dig et unikt indblik i dette lands storslåede naturscenerier og helt karakteristiske ånd.

Læs mere om rejsen på **fdb.dk**. Rejsen tilbydes i samarbejde med OurWorld. Al henvendelse og booking skal ske til OurWorld på telefon 97 42 50 40 eller mail: info@ourworld.dk. Husk at oplyse medlemsnummer ved bestilling.

Dato: 2. til 23. oktober 2008
Pris: 39.980 kr. per person i delt dobbeltværelse
Tillæg for enkeltværelse: 6.320 kr. pr. person

2% **BONUS**

Prisen inkluderer:

- » Flyrejse København – Singapore t/r
- » 3 indenrigsflyvninger
- » Måltider iflg. program
- » Dansk rejseleder på hele rejsen, samt lokale engelsktalende guider
- » Lufthavnsskatter, afgifter og brændstoffillæg på 3.810 kr.
- » Informationsmøde før afrejsen.
- » Visum til Australien
- » Dagbog fra rejsen



OURWORLD

RUSSISKE PERLER

FLODKRYDSTOGT FRA MOSKVA TIL SKT. PETERSBURG, 11 DAGE

På denne rejse bevæger vi os mod historiens vingesus fra det moderne Ruslands politiske centrum Moskva via en perlerække af mindre byer til det klassiske og kejserlige Rusland, Skt. Petersborg. Turen byder på en enestående oplevelse og der er rig mulighed for at få et indblik i den fascinerende og fremmedartede russiske folkesjæl.

Vi sejler med skibet M/S Andropov eller søsterskibet M/S Kronstadt. Alle kabinetter har vindue eller køje og ligger over vandlinjen. På skibet er der plads til 250 passagerer fordelt på 4 dæk. Der er et soldæk med borde, stole og parasoller samt en rogfri restaurant, souvenirkiosk og 3 barer med levende musik. I alle kabinetter er der et lille badeværelse, toilet, kølesk-

ab, radio samt aircondition. Skibet har en hyggelig og afslappende atmosfære.

Læs mere om rejsen på **fdb.dk**. Rejsen tilbydes i samarbejde med Scandinavian Cruise Center. Al henvendelse og booking skal ske til Scandinavian Cruise Center på telefon 70 27 78 00. Husk at oplyse medlemsnummer ved bestilling.



Dato:
Rute: Skt. Petersborg-Moskva
23. juni til 2. juni 2008
9. til 19. juli 2008
31. august til 10. september 2008

Rute: Moskva-Skt. Petersborg
2. til 12. juni 2008
8. til 18. august 2008
10. til 20. september 2008

Pris: fra 11.995 kr. pr. person

Tillæg for enkeltkabin: 4.300 kr. pr. person, dæk 3



Prisen inkluderer:

- » Flyrejse
- » Transport mellem lufthavn og skib t/r
- » 11 dages krydstogt på M/S Andropov
- » Havneafgifter
- » Helpension på skibet
- » Drikkepenge
- » Udflugter iflg. program
- » Underholdning ombord
- » Dansk rejseleder
- » Ekspeditionsgebyr
- » Visum
- » Skatter og afgifter

2% **BONUS**

Se mere på **fdb.dk**



Finurlig tøndekunst

Folkekunsten lever og har
det godt. Se vores
fotoreportage
om rædselsfulde og
kunstfærdige 30-års
fødselsdagstønder

På stjålne hjul

Når cykelhandleren sælger
en brugt cykel, der senere
viser sig at være stjålet –
hvor står forbrugeren så?

Mere vin, tak

På Samvirkes nye vinsider kan du tage med
til vinsmagning hos Bourgogneselskabet,
hvor en kreds af vinentusiaster, forsøger at
skabe vinoplevelser udover det sædvanlige.
PLUS: Masser af gode råd om vin



75 år

KAMPAGNER

Adskillige Steder omkring i de Lande,
som er særlig interesserede i Brugsfor-
eningsbevægelsen, afholdes der med
visse Mellemrum særlige Agitations-
Uger, hvor man sætter fuld Kraft ind
paa Erhvervelse af nye Medlemmer og
Udbredelse af Oplysning om disses Virk-
somhed. Her i Danmark har vi jo aldrig
tilstræbt saadanne Agitations- Maader
som f. eks. disse Hverve-Uger, og det lig-
ger sikkert heller ikke for vor Arbejdsma-
ade. Men til Trods herfor kan det være
formaalstjenesteligt at erfare, hvorle-
des man andre Steder bærer sig ad.

Samvirke 1933

50 år

KØB OG VIND

Hvilket vaskepulver er mon bedst til storva-
sken – det, hvis kuponer udlover en bil som
gevinst, eller det, man kan vinde en middel-
havsrejse på? Hver dag stilles forbrugerne
over for den slag urimelige problemer. Re-
klamefolkene boltrer sig i præmiekonkur-
rencer; hvor f.eks. et middelstort sæbefir-
ma er nået op på et reklamebudget på 3-5
millioner kroner årligt, synes det håbløst
forældet at reklamere for at give forbru-
gerne oplysning om varernes egenskaber
i forhold til dens pris – nej; nu gælder det
om, hvem der kan lokke kunderne til med
løfter om de flotteste præmier.

Samvirke 1958

25 år

MED RELIGIØSE UNDERTONER

Det er lettere at finde udenlandske
eksempler på reklamer, der pirrer til
religiøse og overnaturlige forestillin-
ger. Det skyldes måske, at Danmark,
i forhold til for eksempel katolske
lande er ret a-religiøst, hvorfor det
kan være sværere for reklamen at
vække de rette associationer. Også
terapi-bølgen er langt mere udvik-
let i USA. I takt med at overnaturlige
fænomener bliver bredt accepteret
i det danske samfund, kan vi også
i herhjemme vente en øget brug af
disse emner i reklamens tjeneste.

Samvirke 1983

I DAG ER DER BILLIG BENZIN HOS OK

(Maks. 5.000 liter pr. kunde)



Bestil dit OK Benzinkort i dag på www.ok.dk



Adresseringen udskrives fra FDBs centrale medlemskartotek på edb. Vedvarende adresseændring eller andre ændringer vedr. dit medlemskab bedes meddelt FDBs medlemsservice på telefon 43 86 20 20 eller på en ændringsmeddelelse, som du kan få i din butik, der gerne indsender den for dig.

Oplysning til Post Danmark:
Omdellingsperiode: 29/2 - 1/3 2008

REJSETILBUD



INDIEN IMPERIETS JUVEL

PALADSER, TEMPLER OG TIGRE
MED DANSK REJSELEDER, 9 DAGE

Få indblik i en eventyrlig verden af gamle forter, sydende basarer, smukke paladser og små intime landsbyer i det nordvestlige hjørne af Indien, hvor byerne Delhi, Jaipur og Agra danner en historisk og kulturel trekant. Rejsen inkluderer også Ramthambore National Park med chance for at opleve den indiske tiger, og selvfølgelig vidunderet Taj Mahal i Agra, som for nyligt blev kåret som et af verdens 7 nye vidundere. Transporten foregår med rummelig bus med aircondition, og rejsen ledes af en meget indiens-kyndig dansk rejseleder.

Dagsprogram

Dag 1 Afrejse til Indien.
Dag 2 Ankomst til Jaipur og på opdagelse i basaren.
Dag 3 Besøg på Amber Fort og på Jaipur Palace.
Dag 4 Til Ranthambore
Dag 5 På safari i Ranthambore.
Dag 6 Besøg i Barathpur. Videre til Agra.
Dag 7 Rundtur til det verdensberømte Taj Mahal og det Røde Fort.
Dag 8 Til Delhi. Hjemrejse.
Dag 9 Ankomst København.

Afrejse 1. oktober **Kr. 10.990,-**

SHANGRI-LA- EKSPRESSEN

RUNDREJSE I KINA OG TIL DEN
TIBETANSKE HØJSLETTE
MED DANSK REJSELEDER, 13 DAGE

Den sensationelle Shangri-La-ekspres bringer dig over ørken og bjerge i 5000 meters højde på vej til Tibets hellige og charmerende hovedstad, Lhasa. Her går vi på opdagelse i den buddhistiske verden mellem storslåede klostre og monumenter. Rejsen omfatter endvidere kejserbyen Xi'an med det 20. århundredes største arkæologiske fund, Terrakottahæren.

Dagsprogram

Dag 1-2 Afrejse og ankomst til Beijing.
Dag 3 På egen hånd. Mulighed for tur til Den Kinesiske Mur.
Dag 4 Fly til Lanzhou, ombordstigning på Shangri-La-ekspressen.
Dag 5 Over Tanggula-passet 5.071 m.o.h. Ankomst Lhasa.
Dag 6 Lhasa - Jokhang, Bharkor og Norbulinka.
Dag 7 Lhasa. Potala og Sera
Dag 8 På egen hånd, mulighed for tur til Ganden-klosteret.
Dag 9 Fly til Xi'an, Den Store Moske og det muslimske kvarter
Dag 10 Xi'an. Terrakottahæren, medicinmarked, bymur og Tang-teater
Dag 11 Tai-chi. Til Beijing. Den Forbudte By.
Dag 12 Afskedsmiddag med pekingand.
Dag 13 Hjemrejse, ankomst til Danmark

Afrejse 6. september **Kr. 21.490,-**

Prisen inkluderer

Dansk rejseleder, fly København - Beijing t/r med SAS, alle skatter og afgifter, transport, udflugter og entréer jf. program, indkvartering på gode turistklassehoteller, i delt dobbeltværelse, samt en nat på hardsleeper om bord på Shangri La-ekspressen, forplejning jf. program

PRAG OG KRYDSTOGT PÅ DONAU

WIEN, BUDAPEST, BRATISLAVA
MED DANSK REJSELEDER, 10 DAGE

Flodkrydstogt til Europas gamle kulturhovedstæder med velbevarede, smukke bygninger og et blomstrende kultur- og musikliv. Et omfattende udflygtsprogram med besøg på slotte og borge og sightseeing i de gamle bydele er inkluderet i prisen, men der bliver også lejlighed til at slentre rundt på egen hånd. Inden vi går om bord på skibet, tilbringer vi et par dage i den tjekkiske hovedstad med tid til at opleve seværdighederne og stemningen.

Dagsprogram

Dag 1 Afgang København, ankomst Prag.
Dag 2 Prag. Byrundtur.
Dag 3 Prag. Med bus til Passau, og ombordstigning.
Dag 4 Wien (Nußdorf). Byrundtur.
Dag 5 Budapest. Byrundtur.
Dag 6 Kalocsa, Ungarn. På egen hånd i den lille, hyggelige by
Dag 7 Budapest. Udflygt til Esztergom.
Dag 8 Bratislava. Byrundtur. Retur til Wien og mulighed for wienerkoncert (tilkøb).
Dag 9 Weißenkirchen. Udflygt til kloster.
Dag 10 Passau. Bus til München lufthavn og hjemrejse.

Afrejse 6. september **Fra kr. 10.990,-**

Prisen inkluderer

Dansk rejseleder, fly København - Prag og München - København, alle skatter og afgifter, transport jf. program, 2 nætter på turistklassehotel i Prag med morgenmad. Byrundtur og middag i Prag, 7 nætters krydstogt på MS Donaustar i delt standardkahyt, helpension på skib, udflygt og entréer jf. program.



Albatros
travel

Information og bestilling
www.albatros-travel.dk
tlf. 36 98 00 00
Oplys rejsekode SV8