

Tele

PENSJONISTEN



Nr. 1 mars 1977

ORGAN FOR TELEVERKETS PENSJONISTFORBUND Red. T. Opsann

4. årgang



På vei mot VÅR



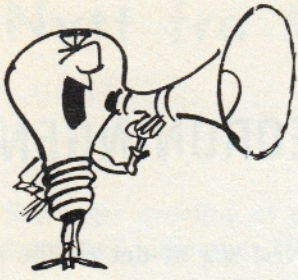
Til og fra din hverdags yrke
førte veien alle år . . .
Men en morgen kan du stanse
på din vandring: Det er *vår!*
Du ser plenene i parken
frodig grønnes mot det blå
– du ser unge, blonde bjerker
ta sin sommerkjole på . . .

Og du kjenner – som et kjærtegn –
solens varme mot ditt kinn.
Og det er som sluser sprenges
av en styrtsjø i ditt sinn.
Nye håp og djerne drømmer
bærer tanken vidt av sted.
Nye verd'ner kan du skimte
der de gamle brente ned.

Når en hverdagsvandrers hjerte
finner vårens melodi
løfter drømmens kongeørner
sine vinger mot det fri.
Dine levedagers lengsel
roper glad mot solens ild:
Morgenrøde – jeg er rede.
Prøv min styrke – slipp meg til!



Arne Paasche Aasen



skatten!

Alle statspensjonister er i dag meget utilfreds med beregningen av skatteprosenten som i dag presenteres gjennom ligningsmyndighetene. De fleste av pensjonistene har fått opptil 6% høyere skatt.

Følgen av denne forhøyelse har medført mindre pensjoner, og når en tar prisindeksen som for hver måned stiger med flere poeng, kan en selv tenke seg hvilke konsekvenser dette har for den enkelte pensjonist.

Alle varer som berøres av prisindeksen som mat, hus, lys og brensel går opp, mens pensjonen i dag er lavere enn den var pr. 31. desember 1976.

Det er vanskelig for den enkelte pensjonist å forstå beregningsgrunnlaget og hvorfor skattemyndighetene har funnet ut at de kommunale og statspensjonisters skatteprosent skal økes.

Undertegnede, som har vært pensjonert i staten i 8 år, har i løpet av denne tid fått øket sin husleie med 35% og likeledes er alle forbrukervarer gått tilsvarende opp. Jeg vil ikke benekte at vi har fulgt prisindeksen gjennom årene, men beregningene er laget på pensjonsgrunnlaget 2/3 lønn. Jeg mener at grunnlaget må beregnes etter den lønn vedkommende ville hatt i dag, og etter den lønnsavtalen som i dag er gjeldende i regulativet.

Temo.

Klipp fra Aftenposten 8. februar 1977

PENSJONISTER – SKATT – SAMORDNING

I Aftenpostens aftenutgave 22. november 1976 står det i skattespalten: "Høyere pensjoner, i praksis skattefrie. Pensjonister får noe mer å rutte med i neste år." Jeg går ut fra at dette er i forståelse med skatteekspert Kåre Herstad.

Skattefrie er de nok ikke i og med at skatteprosenten er forhøyet for oss alle fra 1. januar 1977, til tross for at klassefradragene og eldrefradragene er hevet med henholdsvis kr 1 000,- og 400,-. Dette kan komme pensjonister til gode ved skatteoppgjør sensommer eller høst 1978 – hvis man lever.

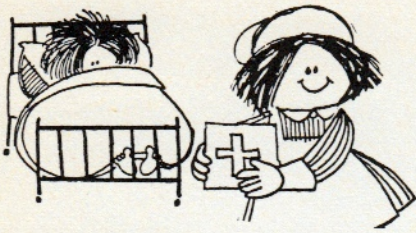
La oss ta de pensjonister som kommer inn under samordningsloven. De får – som andre pensjonister, forhøyet ydelse fra folketrygden og høyere skattekutt. De får også et samordningsfradrag i sin pensjon. Høyere skattekutt pluss samordningsfradrag spiser opp det de får i tillegg fra folketrygden, og vel så det. Min kone og jeg som har folketrygd og jeg statspensjon, får mindre utbetalt (til sammen) for januar måned enn det vi fikk ifjor, og dette gjelder ikke bare oss, og det er med dette vi skal møte en drastisk prisstigning fra 1. januar 1977.

Jeg er klar over at utpå våren eller sommeren når lønnsforhandlingene er slutt, kommer Staten med den såkalte "Kleppe-pakken" og garanterer en høyeste grense for prisstigning. Vi får lavere skattekutt og samtidig innsprøyting av subsidier her og der. Så har vi hatt noen "magre" måneder først på året og så får vi noen "fete" måneder sist på året. Regnskapet kan gjøres opp og komedien er slutt for denne gang. "selv om utgangspunktet er galest, blir resultatet titt genialest". Så kan man begynne på nytt igjen med komedien på neste nyår.

Jeg har et brennaktuelt spørsmål til sosialministeren angående samordningsloven, om De ville være så vennlig å svare. Jeg skrev til Sosialdepartementet 27/12 1974 blant annet om samordningsloven og fikk svar 15/1 1975. I svaret står det: "Det arbeides for tiden med samordningsbestemmelsene og en regner med at det til våren blir lagt frem en melding for Stortinget om samordning".

Mitt spørsmål er da: Er dette blitt gjort, og i tilfelle hva ble resultatet?

I tilfelle den ikke er fremlagt, når vil den da bli fremlagt? Kan det tenkes at denne saken er en av de 78 gamle sakene som har ligget på "is" og som nå etterhvert skal tas opp?



Pensjonistene og LEGEORDNINGEN

Pensjonistforeningen i Oslo, og siden Televerkets pensjonistforbund, har søkt Teledirektoratet om å få i stand en legeordning slik at pensjonistene en gang i året kan få en undersøkelse av helsa si.

Teledirektoratet har svart at de ikke har kapasitet til å gjennomføre noen legeordning for pensjonistene på grunn av legemangel og at plassen er for liten.

Jeg sitter inne med en liten følelse av at med litt godvilje fra Teledirektoratets side og kanskje også fra de ansatte legers side, ville det være mulig å få i stand en prøveordning der hvor det er bedriftsleger.

Legemangelen er i visse distrikter meget stor. Det ville være til stor hjelp for pensjonistene om de i hvert fall en gang i året fikk vite hvor de stod helsemessig sett. De kunne også få anvisning til andre leger hvis det

etter en undersøkelse skulle vise seg at det er noe i veien på et eller annet område med helsa.

Det er mange pensjonister som sitter hos en lege i timesvis for å vente på konsultasjon, de tåler ikke denne ventetiden og går. Resultatet blir at de går med sykdommen til det kanskje er for sent.

En skal også være oppmerksom på at når en pensjonist går til lege, må han betale full pris både for medisn og legekonsultasjon såfremt den ikke livsviktig.

Vi krever ikke noe når det gjelder legekonsultasjon for pensjonister, men ville det ikke være en plikt for Teledirektoratet å ta opp saken på et bredere grunnlag, ikke bare skyldte på at det ikke er leger nok og at det er plassmangel.

Temo.

Sommerturer



Tiden er inne for å undersøke og planlegge turer til sommeren, pensjonistforeningene i Televerket er sikkert i full fart med forberedelsene. Hvor skal turen gå i år? Meningene er sikkert mange, og styrene har store vanskeligheter med å tilfredsstille alle.

Jeg sitter inne med en tanke: Kan ikke de pensjonistforeninger som er nogenlunde geografisk nær knyttet til hverandre forsøke å få i stand et samarbeid om felles turer. Jeg er overbevist om at slike arrangementer ville bli vellykkede. Hvem vet, gamle vennskapsbånd kan gjenopprettes. Telefolk har gjennom årene i sin tjenestetid hatt en delvis omflakkende tilværelse, for til slutt å ende på et sted hvor de har

følt seg hjemme. Gjennom samarbeid mellom de forskjellige foreninger om turer, er jeg sikker på utfallet. Større oppslutning på de foreslåtte turer, og i tillegg oppstår spenningen for den enkelte pensjonist: Treffer jeg gamle kolleger som jeg har arbeidet sammen med før? Tanken er spennende, og jeg vil ikke snakke om de bånd som kan knyttes ved en slik opplevelse, brevveksling om gamle minner, ja til og med planlegging om ferieturer sammen og gjensidige besøk.

Jeg bare spør, er det ikke et forsøk verd. Forslaget er helt gratis så bare klem i vei.

Temo

Nytt fra Stabanger

Stavanger avdeling av pensjonistforeningen har holdt årsmøte 7. desember 1976.

Møtet ble åpnet av formannen Per Monsrud som etter å ha ønsket medlemmene velkommen, bad oss til bords hvor det ble servert en herlig middag i form av "kjøttlapskaus" med påfølgende kaffe og kaker.

Etter at den gode maten og kaffen var fortært med raddel og godt humør blant pensjonistene, overtok så formannen ordet.

Han gav en klar redegjørelse fra foreningens start og de saker som har hatt stor betydning gjennom denne tid, og om foreningens framtidsplaner for aktivisering av underholdning, turer o.l. Etter hans redegjørelse, gikk en så over til valg, og styret, som fra starten har utført et godt arbeid, ble så godt som gjenvalgt og fikk denne sammensetning:

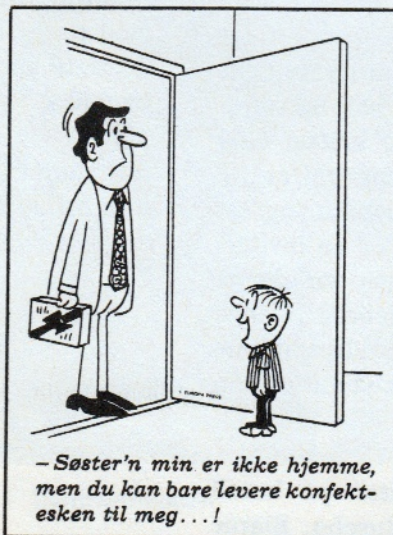
Formann:	Per Monsrud
Nestformann:	John Øxnevad
Sekretær:	Arnleif Mydland
Kasserer:	Astrid Haugland
Styremedlemmer:	Gidske Rasmussen Eyolf Aarre.



Det ble også nedsatt en tur- og aktivitetskomite.

Etter valget fortsatte den koselige sammenkomsten med underholdning og pianomusikk av fru Monsrud, fortelling av skrøner, opplesing fra vår kjente lokal-humorist "Ajax" ved Eyolf Aarre, og som avslutning en opplesning av Oskar Bols som avsluttet med å ønske samtlige en god jul og takk for det gamle.

Henrik Lentz



Nytt fra Bergen

Bergenspensionistenes høstsesjon 1976 begynte med et godt besøkt møte på Terminus 29. september under ledelse av nestformannen, Sanna Hovland Pedersen. Høstens møter ble diskutert. En dagstur stod på programmet, og julefesten måtte planlegges i god tid. J. Stabell-Hansen leste fedrelandssanger fra flere land, og Charlotte Christensen fortalte meget underholdene fra turen til Stockholm sammen med Oslopensionistene.

Etter kaffepausen viste Drevelin Olsen film fra Skottlandsturen, Stockholmsturen og fra turen til Åsane folkehøgskole året før. Alle tre ble hjertelig takket.

Årets dagstur gikk til Sandringham hotell på Hjellesstad 27. oktober.

En stappfull ekstrabuss førte oss dit i det fineste høstvær.

Like etter ankomsten ble det servert deilig middag i spisesalen, og deretter gikk vi ovenpå for å drikke kaffe i de nydelige salongene. Dagny Vikernes underholdt med pianomusikk. Til tross for det fine været, var det ingen som ble fristet til en spasertur, men så hadde vi jo også utsikt til sjø og øyer fra vinduene, og pensionistene hygget seg i hverandres selskap inne.

På møtet 24. november på Terminus, kåserte adm.dir. Olav Erichsen om "Aldringens problemer". En god helse er grunnlaget for aktivitet og trivsel også etter avskjedsdagen. Et felles problem er at det ikke er noen form for "bedriftslege" for dem som er blitt pensjonister.

På møtet var det 56 deltakere.

Det var siste tegningsfrist til julefesten.

Fra september og ut november har vi hatt våre faste fjortendaglige treff på Markveien. Vi har hatt forskjellig underholdning, enten ved egne krefter eller ved medlemmers barnebarn. På avslutningstreffet 30. november var det fru Hornes' barnebarn og en venninne som spilte julesanger for oss, og en invitert dame leste Bergenshistorier. Serveringen var denne gang smørbrød med karbonader og julebrød. Mange deltakere og stor stemning. De ivrigste bridgespillerne fikk seg også et slag kort. Deretter tok vi vinterferie til 25. januar 1977.

Årets siste sammenkomst var julefesten på hotell Norge 9. desember. Telesjef Ragnar Husebø, Bjarne Mæhle fra Velferden og Knut Andersen var gjester,

alle med fruer. I alt var tallet 64, og derav møtte vi noen "nye" pensjonister.

J. Stabell-Hansen var toastmaster, og da vi var plassert rundt bordene, leste han en prolog. Alf Ericksen ønsket oss velkommen, og Arne Sæle sørget for taffelmusikk.

I pausen før annen gangs servering var Alf Ericksen første taler. Deretter holdt Arnold Valland en enestående tale for fedrelandet, fulgt av "Ja vi elsker". Vi sang Kongesangen etter at Stabell-Hansen hadde nevnt noen av de kongene vi har verdsatt høyest: Olav Kyrre, Haakon VII og Olav V.

Telesjefen talte fra og om Televerket som for tiden er lite populært blant folk, om vi skal dømme etter avisinnleggene. Han regnet med at med fortsatt god arbeidsinnsats og service fra alle ansattes side, vil dette gli over og man ville få arbeidsro igjen.

S. Telnes talte om utsikt over Bergen, etterfulgt av "nystemte".

Stabell-Hansen hyllet kvinnen, hvorpå en dame sa at hun savnet en tale for mannen og oppfordret en eller annen til å gripe ordet. Valborg Amundsen fulgte oppfordringen og fikk stort bifall for sin spontane reaksjon. Siste mann på talerlisten var Bjarne Mæhle som takket for maten, hvoretter vi gikk inn til kaffebordene.

Her fikk vi opptreden av Knut Andersen kostymert og maskert som en av kjøpmennene i "Jan Herwitz". Han er ubeskrivelig morsom. Dessverre fikk vi ikke se så mye til han som vi kunne ønske, for bordscenen hadde nok trukket litt lenge ut, og Andersen er avhengig av ferje for å komme seg hjem. Hans avsluttende handling var å slå Alf Ericksen og Arnold Valland til riddere av "Den gylne Skive" og dekorere dem tilsvarende.

Deretter overtok et glimrende orkester, "Teleklang" med sangsolist, underholdningen. Det lot seg gjøre å danse til alle numrene, så dansegulvet var ikke tomt et øyeblikk.

Henimot kl. 0100 brøt de siste opp etter en julefest som hadde vært virkelig festlig.



S.T.

12 000 i flyktningeleir trenger hjelp!

– 12 000 rhodesiske flyktninger i en leir i Mosambique mangler alt: Mat, klær, medisiner og tak over hodet. Legehjelp fins ikke. Dersom disse flyktningene ikke får snarlig hjelp, kan situasjonen i denne ene leiren utvikle seg til en stor menneskelig tragedie. I tillegg er det flere tusen flyktninger fra Sør-Afrika og Namibia, som trenger vår hjelp. Arbeiderbevegelsens Internasjonale Støttekomite (AIS) og Norsk Folkehjelp oppfordrer alle til å støtte den innsamlingsaksjonen som er iverksatt, sier LOs internasjonale sekretær, Kaare Sandegren, til FF.

– AIS har allerede stilt 250 000 kroner til disposisjon for hjelp blant flyktningene, og regjeringen er anmodet om en samlet bevilgning på tre millioner,

hvorav to millioner skal brukes til humanitær hjelp blant flyktningene fra Rhodesia, Sør-Afrika og Namibia.

I tidsrommet 6. februar – 6. mars vil det bli lagt ut spesielle postgirokort på alle landets postkontorer til bruk i vår innsamlingsaksjon – "Solidaritet med det sørlige Afrika". AIS og Norsk Folkehjelp oppfordrer samtlige faglige organisasjoner, fagorganiserte, humanitære lag og andre om å slutte opp om denne aksjonen. Vi må nå vise vår solidaritet med de tusener av kvinner, barn og menn som har måttet flykte fra sine hjem og som nå lever under uverdige forhold i et fremmed land, sier Sandegren.



Det Norske flyktningeråds arrangement i Samfunnssalen.

De eldre KOST

Klipp fra brosjyren "De eldre kost".

DE ELDRES KOST

Levevilkårene og helseforholdene i vårt land er i dag så gode at de fleste av oss oppnår en meget høy levealder.

Min erfaring som lege er at mange sykdommer og tilfelle av dårlig allmenntilstand hos eldre kan forebygges eller bedres hvis de eldre selv går mer aktivt inn for å bygge opp og bevare en god helse.

I dette forebyggende helsearbeid spiller kostholdet en meget stor rolle. Undersøkelser hjemme og i utlandet har vist at svært få eldre har et tilfredsstillende kosthold, — ofte er endog kostholdet meget mangelfullt.

Denne brosjyren er ment som en hjelp for de eldre slik at de kan bedre sitt kosthold. Vi håper at den kan bli et nyttig bidrag til bedring av de eldre helse slik at mange kan fortsette å leve et aktivt, selvstendig og harmonisk liv i sine egne hjem og i omgang med slekt og venner.

Viktor Gaustad

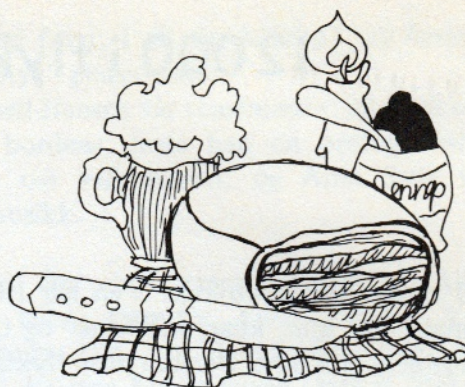


KRAVENE TIL KOSTEN

Kosten er avgjørende for vekst og utvikling, for arbeidsevnen og motstandskraften mot sykdommer. Den som er godt ernært, har også lettere for å holde seg i vigør opp i høy alder.

Det er ikke samme maten som passer for et spebarn og en femtenåring. Heller ikke en unggutt og hans bestefar skal ha lik kost. Men noen av kravene er ens for alle aldersgrupper: Kosten skal gi en rimelig energitilførsel (kalorimengde), og den skal tilfredsstillende behovene for næringsstoffer.

Energien trengs bl.a. til å drive hjerte og lunger og holde i gang alle de forskjellige prosessene i kroppen. Jo større og tyngre et menneske er, jo mer energi går det med til å holde kroppsmaskineriet i gang. All kroppslig aktivitet krever ekstra energi.



Hos de fleste voksne synker energiforbruket med alderen, både fordi kroppsmaskineriet arbeider langsommere, og fordi aktiviteten avtar. Eldre mennesker trenger derfor mindre mat enn yngre.

I alminnelighet behøver vi ikke å tenke på hvor mye vi skal spise, fordi kroppen selv gjennom sult og metthet varsler om at vi trenger mat eller at vi har fått nok. Lever vi svært ensidig, kan det hende at vi blir matleie og går ned i vekt. Da er god og variert kost og rimelig mosjon den beste stimulans for appetitten.

Det kan også hende at en spiser for mye, slik at en legger på seg. Overvekten er ikke noe tegn på trivsel og sunnhet. Tvertimot, de ekstra kiloene den overvektige bærer på, er en belastning på hjerte, lunger og ledd.

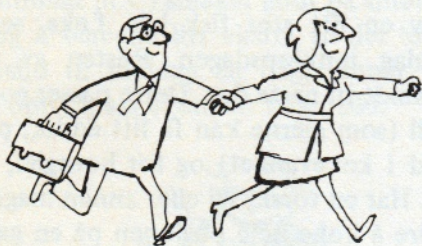


Kosten skal også gi mange forskjellige næringsstoffer. Protein, (eggehvite-stoffer), kalsium (kalk) og jern er bl.a. nødvendige for å holde kroppen vedlike og reparere den normale slitasjen. Vitaminer må til for at omsetningene i kroppen skal gå normalt for seg. Blir det for knapp forsyning med ett eller flere stoffer, kommer kroppen i ulage. Vi blir trette og uopplagte og mister arbeidslysten.

Eldre mennesker trenger like mye av de fleste næringsstoffene som yngre. Men siden eldre vanligvis spiser mindre, må det de spiser være bedre sammensatt.

En tilfredsstillende kost oppnår vi ved

1. Å bruke en grunnstamme av gode, verdifulle matvarer: Melk, grovt brød, egg, kjøtt, fisk, innmat, frukt, grønnsaker, poteter.
2. Å spare på matvarer som gir energi og lite annet, først og fremst sukker og fett.



HVA SKAL VI SPISE?

De næringsstoffene vi trenger, kan skaffes gjennom mange forskjellige kombinasjoner av matvarer. Det er derfor ingen grunn til å bryte radikalt med den kost man har vent seg til fordi om alderen stiller større ernæringsmessige krav. Man må bare legge større omhu i planleggingen og forsøke å justere kosten slik at den blir mer hensiktsmessig.

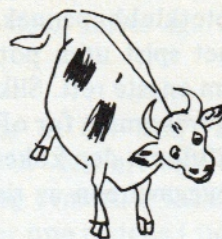
På den annen side er det heller ikke noen ulykke om forholdene tvinger en til å leve på en noe enklere og mindre forseggjort kost enn før. Ofte kan dette heller være en fordel.



MIDDAGSMATEN

Det er vanlig å regne middagen som dagens hovedmåltid. Dette er noe overdrevet. De fleste av oss får bare omtrent en tredjedel av dagens energiforsyning fra dette måltidet – enkelte til og med så lite som en fjerdedel. Men middagsmaten består hovedsakelig av varer vi bruker lite av til de andre måltidene, derfor bidrar den til å gjøre kosten allsidig. De fleste av oss har dessuten vent seg til å spise et varmt måltid om dagen, og trives best med det.

Både kjøtt, fisk og innmat er rikt på protein. Smaksmessig skiller de seg også fra det meste av det vi ellers spiser, og bidrar derved til å bryte ensformigheten og øke appetitten.



Kjøtt er en god jernkilde. Magert kjøtt (biff, bankekjøtt, karbonade, kalv, rein, kylling, hval) gir mest næringsstoffer i forhold til energimengden. Fett kjøtt passer ikke så godt i eldres kost, men bruker en det, bør en spise rikelig med poteter og grønnsaker til.

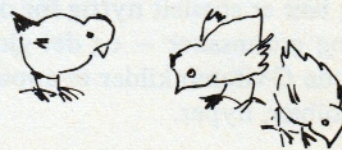
Opplaget kjøttmat er lett å tygge, og lettvin å ta til. Men det er som regel temmelig fet mat. Rent kjøtt er derfor mer verdifullt.



Fisk er lettere og ofte billigere enn kjøtt. Fet fisk (sild, makrell m.v.) gir A- og D-vitamin og bør brukes regelmessig. Fiskepudding, boller m.v. er temmelig jernfattig, og bør ikke ha for bred plass i eldres kost.

Innmat er særlig verdifullt. Lever er en utmerket kilde for jern og vitaminer. Fiskeleveren er meget rik på vitamin A og D. Blod, hjerte, nyrer og rogn er også billig og bra mat.

Tilgangen og prisen på råvarene og den enkeltes smak og vaner vil avgjøre om det er rimelig å bruke mest kjøtt eller fisk. For eldre mennesker, som spiser små porsjoner, lønner det seg ikke å se for mye på kiloprisen. Det er vesentligere at det en får er godt og appetittlig, at kjøttet er mørt og uten for mye fett osv.



Egg kan også være hovedbestanddel i middagsretter. Både på grunn av smaken og fargen er eggene særlig egnet til å gjøre maten appetittlig og velsmakende.

Erter og bønner er forholdsvis rike på protein og jern, men noe tungt fordøyelige. De kan brukes ved siden av eller til erstatning for kjøtt, og er meget rimelig mat.

Mel- og grynretter. Potetklubb, pannekaker, spaghetti o.l. blir i alminnelighet spist uten poteter og grønnsaker til, ofte også som eneste rett. Slike måltider blir ensidige og bør ikke forekomme for ofte. Grøt er lett mat. Den er mer verdifull om den kokes av havregryn, sammalt hvete eller byggmel enn av ris eller semulje.



Poteter, grønnsaker og frukt skaffer oss C-vitamin. Disse varene kan i noen grad erstatte hverandre.

Poteter spiser de fleste av oss daglig, derfor er det den varen som gir oss mest C-vitamin. Innholdet er størst om høsten. Kok potetene med skallet på, da bevares C-vitaminet best. Spis dem helst nykokte. Råskrelte poteter taper mye av sitt C-vitamininnhold ved å stå. Koker en poteter for flere dager, bør de oppbevares og dampes opp uskrelte.

Grønnsaker liver opp på middagsbordet og gir viktige næringsstoffer. All slags kål (hodekål, blomkål, kålrot osv.) er gode C-vitaminkilder. Spinat og andre grønne grønnsaker gir A-vitamin og jern.

Grønnsaker skal være nykokte eller rå. Kok dem i lite vann, og bruk kokevannet i saus eller suppe. Bruk dem også i supper, gryteretter o.l., der grønnsakskraften er en del av retten. Rå, revne grønnsaker er lettvinnt mat og god avveksling i kosten. Salat, tomat, agurk m.v. krever ingen tillaging og passer særlig godt for den som har vanskelige kjøkkenforhold.

Frukt og bær er spesielt nyttig for dem som spiser lite poteter og grønnsaker – og det gjelder mange eldre. Særlig gode C-vitaminkilder er appelsiner, grapefrukt, molter, solbær, nyper.

Variert tillagingen av middagsmaten etter smak og evne. Men spar på fett. Stor fetttilsetning gjør maten tyngre fordøyelig og mindre verdifull.

DET GÅR AN Å FORENKLE

Middagen behøver ikke nødvendigvis lages etter det gjengse skjemaet med hovedrett, poteter, saus osv. og suppe eller dessert. Ofte kan det være greiere å servere en enkelt rett, som inneholder både kjøttet, potetene og grønnsakene. En kraftsuppe med f.eks. et ostesmørbrød til, eller en kald salat med kjøtt, fisk eller egg i, kan være en god avveksling. Har en gode oppbevaringsmuligheter, er det heller ingen ting i veien for å bruke den samme råvaren flere dager i trekk.

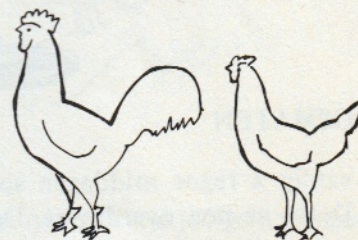
Halestykket av en litt stor fisk kan f.eks. serveres stekt til middag innkjøpsdagen. Resten av fisken kokes og står kaldt til neste dag. Dette passer godt for sild og makrell (som gjerne kan få litt eddik, pepper og laurbærblad i kokevannet) og for horngjel, ørret, småkveite osv. Har en torsk, sei eller annen mager fisk passer det bedre å koke hele posjonen på en gang og spise kokt fisk og fiskesuppe første dagen. Restene varmes opp i hvit saus og blir plukkfisk. Eller de legges i en panne eller et ildfast fat, overhelles med gratengrøre og stekes i ovn eller på en plate. De kan også brukes kalde i fiskesalat, eller varmes opp i suppen, som da blir hovedrett annen dag.

Rogn kan spises kokt en dag, og resten stekes opp eller blandes med poteter og egg og bli rognkaker.

Lettsaltet kjøtt kan serveres kokt med kårabistappe. Kjøttrestene og kraften går til betasuppe.

Sprengt kalvetunge eller en liten kokeskinke er hovedrett en søndag. Av kraften blir det spinatsuppe, og de kjøttrestene som ikke skal brukes til pålegg, hakkes og serveres i.

Et hjerte kan brukes som stek. Restene går til lapskaus eller blandes med brun saus, tomatpure og kokte bønner til ragu.



En kylling eller ung høne kan serveres kokt med lys saus og kokte grønnsaker. Det som blir igjen, kan sammen med saus og nykokte grønnsaker bli en utmerket suppe. Eller kjøttrestene blir hovedstammen i en kald rett som ellers består av salat, tomater, kokte poteter og hardkokte egg + en passende saus.

Særlig når man har mat som krever lang tillaging (erter, bønner, bankekjøtt etc.) eller som fører med seg mye søl (f.eks. opplagede retter) er det rimelig å lage så mye at man har til et par dager. Men porsjonene må ikke være *for* store – det skal helst ikke bli rester av restene. Da er det bedre å ta litt i underkant, og om nødvendig supplere med f.eks. et egg eller en litt kraftig brett. Rester som ikke rekker til en hel middag kan også bli fyll i en omelett, eller brukes til pinn på grøt.

Mange slags middagsmat (køkt og stekt kjøtt, stekt sild, innmat m.v.) smaker godt på smørbrød, og det er rimelig å beregne litt ekstra til det bruk. Skal en ha spekesild til middag en dag, lønner det seg også å rense opp såpass at en har til sursild.



All mat taper litt av sin næringsverdi ved å stå ferdiglaget eller varmes opp igjen. Derfor bør det

alltid være noe friskt ved siden av restematen, f.eks. rå eller nykokte grønnsaker. Snittede grønnsaker kan tilsettes supper og sammenkokte retter og er ferdig på noen minutter. Frosne grønnsaker er også raske å lage til. Rå grønnsaker, f.eks. en halv tomat, et par salatblad eller noen skiver agurk, gir farge og friskhet til en resterett.

Betingelsen for at det skal være forsvarlig å drive seriematlagning av den art som er nevnt her, er at en har mulighet og evne til å ta skikkelig vare på maten, og at en bruker opp restene i tide. Blandinger av kjøtt eller fisk og grønnsaker er særlig lite holdbare. De bør avkjøles raskt og oppbevares kaldt. Salater, kraftsupper, puddinger og andre ferdiglagete retter gir også god grobunn for bakterier, og bør altså stå kaldt og ikke gjemmes for lenge.

Det lønner seg aldri å ta sjansen på å spise mat som kan være bedrevet. Risikoen kan være særlig stor for eldre, fordi saltsyreproduksjonen i magen gjerne avtar med alderen, og beskyttelsen mot matinfeksjoner derved blir mindre. Rester en har mistanke til, må ubønnhørlig kastes.



MELD DEG INN I TELEVERKETS PENSJONISTFORENING.

Foreningen gir deg opplysninger gjennom sirkulærer hva du får i pensjon ved lønnsreguleringer m.v.

Her møter du venner og kolleger, oppfrisker gamle minner fra tidligere år. Ved siden av har vi gode underholdningskvelder. Driver også reisevirksomhet til inn- og utland.

Den siste onsdag i måneden har vi møte i kantinen, Universitetsgata 2 (Teledirektoratets bygg), kl. 1800.



TELEVERKETS PENSJONISTFORENING
OSLO

INNMELDINGSBLANKETT

Etternavn:	Fornavn:
Fødselsår:	Dato:
Adresse:	Telefon:

Jeg melder meg inn i Pensjonistforeningen ved Televerket, Oslo.

Oslo, 19.....

.....
Underskrift