

TELE

**P
E
N
S
J
O
N
I
S
T
E
N**

Nr. 3

1994

21. årgang



MEDLEMSBLAD FOR TELEVERKETS PENSJONISTFORBUND

Adresse:

Televerkets pensjonistforbund, Sekretariatet

Telefon 22 77 51 30

St. Olavs plass, Postboks 6701, 0130 Oslo

Landsstyret

Leder	Per Rabbås, Langmyrgrenda 36 C, 0861 Oslo	22 23 30 30
Nestleder	Rolf Bakkemo, Oskar Bråtensvei 9, 7024 Trondheim	72 55 68 02
Sekretær	Inger Frigstad, Gangvn. 28, 2800 Gjøvik	61 17 47 00
Kasserer	Gunnar Lund, Bauneveien 59, 1182 Oslo	22 28 09 19
Styremedlemmer	Egil Johnsen, Stenbråtveien 116, 1283 Oslo Arne Nordal, Falsensvei 26, 5032 Minde Tor Andreassen, Tandstadvn. 22, 3140 Borgheim	22 75 00 90 55 29 40 30 33 38 67 75
Vararepresentanter	Elsa Jervan Håker, Rødsand 9, 9438 Breivika Ingeborg Møgstad, Tollbugt. 34, 3044 Drammen Johanne Marie Soknes, Grimstadgt. 28, 0464 Oslo	77 07 59 60 32 83 46 61 22 18 09 05
Revisorer	Ivar Breivang, Prost Holsviksv. 36, 1347 Hosle Kjell Berglie, Selvbyggerveien 127, 0591 Oslo	67 14 11 20 22 65 30 05
Varamann	Rolf Sandaker, Prost Holsviksvei 38, 1348 Hosle	67 24 10 20

Telepensionisten kommer ut 4 ganger i året

Redaktør	Liv Ulsbøl, 2 Strømterrasse 9, 3046 Drammen	32 83 23 48
Redaksjonssekretær	Roar Andersen, Kobbervikhagen 6, 3040 Drammen	32 81 97 30

Trykk: Grafiske tjenester
Opplag 2.500

Frist for innlegg til neste nr.: 15. november 1994

DEADLINE:



Innhold i dette nummer:

3 Horoskop-tja...	8 Misunnar de oss?
4 Eldre og ernæring	9 Et brev kan bety all verden
5 Hva er statens eldreråd	11 Bornholmtur
6 Om skalldyr	13 En sann telehistorie
7 Golf	

Horoskop - tja...

Her om dagen passet horoskopet mitt for en gang skyld. Vanligvis leser jeg disse bare for moro skyld for å se hva som eventuelt kan hende i kommende uke, men som regel er de tydeligvis myntet på andre personer enn meg. Denne gangen sto det: "Den kommende uken vil bli meget stille og harmonisk, men i tillegg også uten de store spenninger. Det behøver ikke bety at det blir kjedelig, da du har mange småoppgaver som venter på deg og som du uten stort besvær kan få overstått. Dette vil selvfølgelig gi deg en god fornemmelse. Det er ingenting som er så herlig som for en gang skyld å få gjort tingene unna."

Det er ingenting som stresser mere enn ikke å få gjort ting som må gjøres. Derfor satte jeg igang med blokk og blyant, og denne siden ble altså resultatet. Den kommende uken vil etter horoskopet "bli meget stille og harmonisk". Mon det. Det er nok ikke tenkt på pensjonistene i den forbindelse. De har alltid veldig mye å gjøre, hvertfall denne pensjonisten etterat hun kom hjem fra ferie. Jeg har dovnet meg på hytta i fem sammenhengende uker uten annen bekymring enn regnet som ikke kom og støvet som grodde hjemme. Regnet kommer når vi trenger det, sa min Mor bestandig, og støvet flyr ikke fra meg.

Jeg skal ikke snakke om den herlige varme sommeren vi har hatt her på Østlandet, for det ville være lumpent overfor dem som ikke

har hatt det så fint, men konsentrere meg om "småoppgavene som venter på meg". Jeg vil ikke si det er småoppgaver akkurat å få til utgave nr. 3 av Telepensjonisten. Siden juni har alle hatt ferie, ingen har skrevet til meg, ikke har det vært møter med referater, kontoret har vært stengt, så derfor ingenting derfra heller. Aktiviteten har vært like laber som vinden. Og selv var jeg helt tom for hva jeg skulle skrive om denne gangen. Men jeg leser aviser og tidsskrifter - mange aviser - mens jeg har Telepensjonisten i hodet hele tiden. Hver dag tenker jeg, kan dette brukes i Telepensjonisten? Derfor blir det kanskje mange utklipp denne gangen, men jeg går ut fra at ikke alle leser de samme avisene som meg.

Det er søndag idag, så imorgen skal jeg sette igang å vaske fem ukers dovenskap, tirsdag til fysioterapeut, onsdag til hytta å vanne, torsdag i begravelse, fredag - hva ingenting?, lørdag til frisør og 60 årsdag i Oslo. Var det noen som sa at uken vil bli meget stille og harmonisk? Det må bli neste søndag det, for da er jeg utslitt. Ellers er allting bra.

Men jeg ønsker alle dere andre en "god fornemmelse og en stille og harmonisk uke".

Hilsen Liv

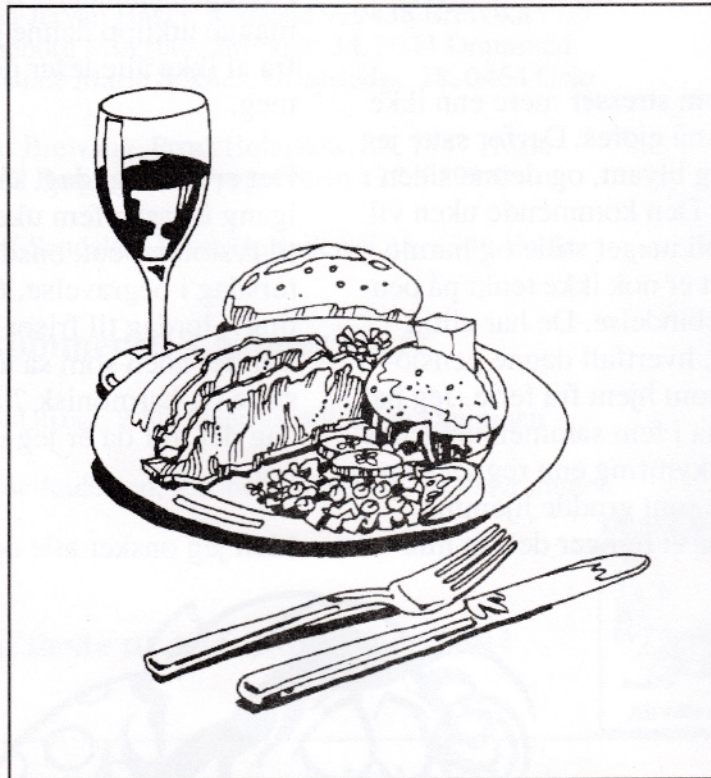


Eldre og ernæring

Klipp fra Fagbladet nr. 5/94.

Et gammelt ordtak sier at "maten er halve føa", hva den andre halvparten skulle være ble det ikke sagt noe om. Andre utsagn er "det er maten vi lever av" og da kan man ta hvilket utsagn man vil, begge er sikkert riktige. Jeg er ingen kostholdsekspert, men jeg skjønner at det er noe fryktelig galt når eldre mennesker dør av underernæring. Det behøver nødvendigvis ikke være fordi de mangler penger til å kjøpe mat for, årsakene kan være mange og sammensatte.

En god frokost er en god start på dagen og en pensjonist har ofte god tid om morgenen. Da er det viktig å kose seg med maten. Er man alene er morgenavisen en god venn ved bordet. Grovt brød, lite smør, men pålegg av ymse slag - farger er også fint å legge vekt på. Røde tomater, grønn agurk, hvite og gule egg, rødt kjøttpålegg, brun og gul ost - fargerike brødskiver er appetittvekkende og setter en spiss på måltidet.



Middagen er hovedmåltidet på dagen og den gir muligheter til variasjon i kosten. Vi blir stadig minnet om hvor sundt det er å spise mye poteter og grønnsaker. Godt er det også, og nødvendig for at vi skal få i oss en rekke vitaminer som er viktige for kroppens vedlikehold. Selv om vi som eldre kanskje ikke trenger så mye mat som da vi var mer aktive, så trenger vi riktig mat for å være våkne og opplagte. En får også større motstandskraft mot sykdommer, og blir raskere frisk igjen

hvis en blir syk. Vi som eldre skal være litt forsiktige med fett, sukker og alkohol som ikke tilfører kroppen næringsstoffer, bare energi. Og alle vet at alle skal være sparsomme med salt. Hvorfor ikke prøve mer krydder av ulike slag for å sette en ekstra spiss på maten en gang i blant. Fisk bør vi spise flere ganger i uka, både fet og mager. Rester av fiskemiddagen er også utmerket som pålegg. Middagen runder vi av med en liten dessert. Det kan være så enkelt som frokostgryn med melk og syltetøy, fruktgrøt

eller frisk frukt. Pudding av et eller annet slag er også fint.

For mange vil det være naturlig og nødvendig med et lite mellommåltid. Da kan det smake med kaffe eller te med en hvetebolle, et stykke julebrød eller noen kjeks med ost. Hovedsaken med maten er at den skal gi næringsstoffer som kroppen har behov for. Samtidig skal det å

spise være noe man gleder seg til og nyter. Lag hvert måltid til en fest, en kosestund, gjerne med duk på bordet og et stearinlys. Livet består av flest hverdager, hvorfor ikke lage små hyggestunder midt i alle hverdagerne. For gode råd om mat og matstell anbefaler jeg til slutt et lite hefte fra Statens Eldreråd som heter "Spis godt - lev Godt" **Lykke til.**

Kommentar ved Harriet Andreassen

Hva er statens eldreråd?

Vi tar her med mandatet til dette råd.

Mandat

Statens eldreråd skal være

- *et rådgivende organ for offentlige myndigheter og organisasjoner i spørsmål som angår eldre i samfunnet.*
- *et koordinerende organ mellom offentlige myndigheter og organisasjoner. Det skal søke å støtte utviklingen av samarbeid mellom organisasjonene innbyrdes og mellom organisasjonene og det offentlige forvaltningsapparat.*
- *spesielt opmerksom på sider ved eldreomsorgen og eldrepolitikken som angår særlig svakstilte grupper.*

Rådet skal innefor sitt arbeidsfelt formidle informasjon og opplysning om tiltak og utvikling innen eldreomsorgen og eldrepolitikken.

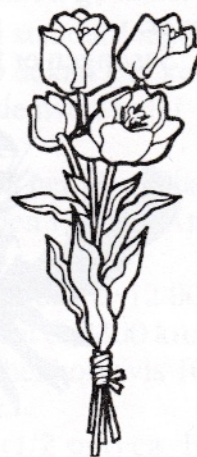
Rådet kan rette henvendelser direkte til offentlige myndigheter og organisasjoner.

Statens eldreråds mandat er svært omfattende, men har en viktig presisering ved at rådet skal være særlig oppmerksom på sider ved eldreomsorgen og eldrepolitikken som angår særlig svakstilte grupper. Mandatet gir imidlertid ikke anledning til å behandle saker fra enkeltpersoner som f.eks. opplever omsorgssvikt. I slike tilfelle henvises vedkommende til rette instans, og saken følges opp inntil det er bekreftet at kontakt er opprettet.

Krisehjelp for roser

Har du ubudne gjester på rosene, som bladlus og meldugg? De kan være enkle å bli kvitt. Bladlus kan fjernes med kaldt vann fra hageslangen. Sprøyt alltid mot lusene i full sol, slik at rosene rekker å tørke før kvelden. Ellers kan de bli slappe. Kraftige bladlusangrep kan knekkes ved sprøyting med lite giftige preparater du får kjøpt i hagesentre og gartnerier. Meldugg må sprøytes gjentatte ganger med soppmiddel. Elsker du store rosenblomster, kan du fjerne noen av knoppene.

Færre knopper gir større blomster. Skal du skjære av blomster til vasen, er morgenen best. Roser er grådige og liker mye gjødning. Men etter den 10. august er det lite tilrådelig å gjødsle. Da risikerer du saftspenn i rosenkvistene, slik at de lettere fryser når den første nattefrosten kommer.

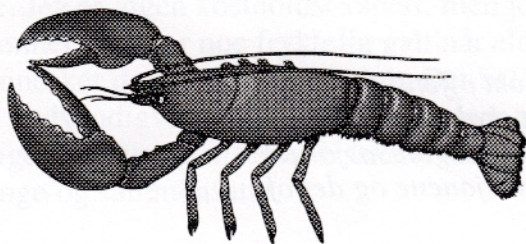


I VG 5. august -94 finner vi:

Om krepsen:

Skal kokes i 12 minutter i saltvann tilsatt sjøsalt. Kokes i mye krondill. Skal helst ligge 5-6 timer i lake.

Sesongen er fra midten av august til oktober.



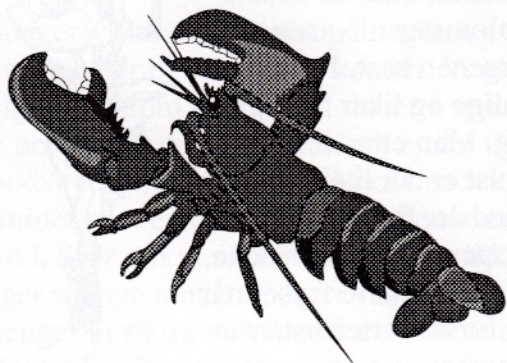
Slik spiser du kreps:

1. Du spiser kreps på samme måte som spiser hummer. Først tar du tak i hodet og halen.
2. Brekk deretter til sidene og tilbake.
3. Pell av skallet ledd for ledd.
4. Klar til å spises.

Om hummeren:

Skal kokes i 15 minutter i saltvann eller vann tilsatt sjøsalt. La hummeren ligge i vannet og trekke i svakt saltvann natten over.

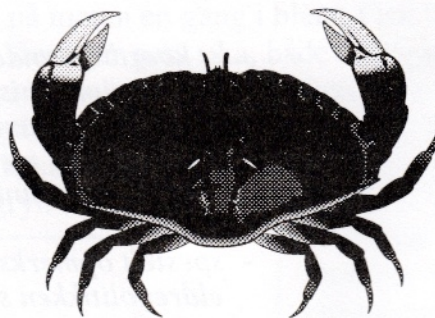
Sesongen er fra 1. oktober til 1. mai.



Om krabben:

Skal kokes i 20 minutter i saltvann eller vann tilsatt sjøsalt. Ikke med for sterk varme. Ved for hard koking går fett ut av krabben.

Krabbesesongen går fra midten av august og frem til mars/april.



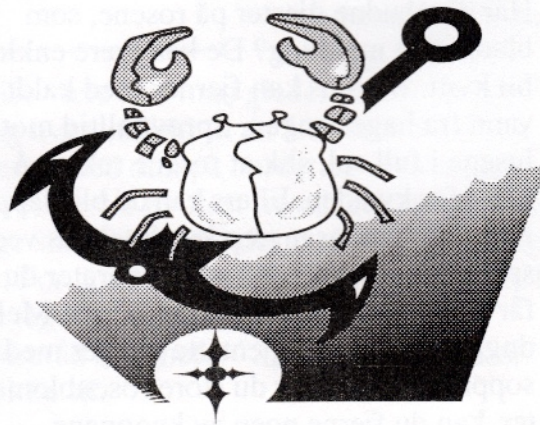
Sunn mat

Skalldyr er sunt, lett fordøyelig, proteinrikt og magert.

- Bare majonesen og smøret bestemmer hvor fet skalldyrmaten blir, sier Henning Spro, eier av en skalldyrrestaurant på Aker Brygge i Oslo.

- I mange land er skalldyr kultur. Særlig i Japan, Kina og Frankrike vet man å verdeste skalldyrmaten, fortsetter han.

I Norge er skalldyrsalget knyttet sterkt opp mot sommer og ferie.



Dette fant jeg i DT og BB 12. juni -94.

Golf



Slik spilles golf

*Ved hjelp av golfkøller med tre- eller jernhoder skal ballen slås fra utslagsplassen til et hull i bakken lengre fremme i terrenget.

Avstanden fra utslagsplassen til hullet kan variere fra 100 til over 500 meter. Med så få slag som mulig skal golfballen i hullet på greenen, som er det spesielt finklipte området rundt flagget hvor ballen rulles (*puttes*) videre mot hullet. Det er 18 hull på en internasjonal golfbane.

*Golfspillet starter på utslagsplassen (*tee*). Der kan ballen legges på en gjenstand av tre eller plast (*peg*), slik at det blir lettere å treffe ballen. Etter utslaget er det bare tillatt å slå ballen videre der den ligger i terrenget. Det er ikke lov å flytte ballen, selv om den ligger vanskelig til.

*Ballen skal i hullet på så få slag som mulig. I første omgang gjelder det å komme fram til den finklipte del av banen (*fairway*). Derfra skal ballen slås fremover mot hullet. Hullet er markert med et flagg, så man kan se hvor man skal sikte. Rundt hullet er det en tett og enda mer finklippet plen (*green*).

*For å variere og samtidig gjøre spillet vanskeligere og mer spennede, er det lagt inn en del hindringer. Det vanskeligste er et sandhinder (*bunker*). Vannhinder er også mye brukt. Det kan være naturlige hinder som bekk, elv, innsjø eller kulp, men flere steder blir også slike hinder bygget inn i terrenget. Rundt greenen er det alminnelig å legge en bunker eller to for å samle opp feilslåtte baller.

*En annen faktor som kan gjøre golfspillet vanskelig, er værforholdene. Særlig i sterk vind må det beregnes godt før man slår ballen avgårde. Et riktig langt golfslag kan måle opptil 300 meter.

Køllene og ballene

**Golfballen* har en diameter på 44 mm, veier 50 gr. og har et hardt skall som skal tåle mange slag. Både gress, vind og værforhold

spiller inn under en golfrunde.

**Golfkøller* finnes i mange varianter. For lange slag brukes tre- eller jernkøller, mens det på greenen brukes putter for å få ballen i hullet. Et fullt golfsett kan inneholde 14 køller.

Golfbanens mønster

*De "*korte hullene*" ligger vanligvis i en avstand på 140-160 meter fra utslagstedet (*tee*) til greenen og to slag (*putter*) for å få ballen i hullet. Tre slag på det korte hullet er idealresultat (*par*). Hullet er et PAR-3-HULL.

*Et "*mellomlangt hull*" ligger i en avstand på 250 til 400 meter og skal med feilfritt spill klares på fire slag. To slag fram til greenen og to putter. Et PAR-4-HULL.

*"*Det lange hullet*" kan ha en avstand på opptil 550 meter og her er fem slag idealresultatet. Tre slag fram til greenen og to putter. Et PAR-5-HULL.

*Det finnes ingen faste bestemmelser i golfreglene om hvor mange hull av hver kategori en 18 hulls bane skal inneholde. En vanlig fordeling er fire korte, fire lange og 10 mellomlange. Dette gir 12+20+40 slag i idealresultat. Til sammen 72 slag som er golfbanens par på én runde. Det er bare de aller beste golfere som kan håpe på et resultat (*score*) rundt 70-tallet. Den første bøygen for nybegynnere er å komme under 100 slag på en 18 hulls bane.

Kjekstad Golfklubb

*Stiftet i 1976 på Kjekstad i Røyken.

*1165 medlemmer.

*Banen er av internasjonal standard med 18 hull over et område på 620 dekar. Det koster årlig 100 000 kroner å holde hvert hull i orden.

*Det er ansatt 2 personer på heltid; en daglig leder og en som holder banen i orden. Annet personell leies inn.

*Innmeldingsavgiften i klubben er 12 000 kroner, mens årlig kontingent er 2300 kroner. For pensjonister er tallene henholdsvis 10 000 kroner og 1900 kroner.

*Utgifter til utstyr: Køller (1/2 sett) ca. 1500 kroner, bag ca. 500 kroner og baller ca. 15 kroner.

Misunnar dei oss?

Av Per Håland

Det er ikkje lenge mellom kvar gong meir eller mindre tankelause menneske trur dei har funne opp krutet - eller vegen til kverna som mel gull: Dei vil auke skatten for oss som er so passe opp i åra at me helst burde døy, so me ikkje et opp alt for mykje av den velstanden me har arbeidd opp for samfunnet - og kanskje for oss sjølve.

Me pensjonistar tener for mykje, må vite. Somme av oss nøyer oss ikkje med den "rause" minstepensjonen som styremaktene unner oss - om ikkje alltid av eit godt hjarte. Nei, me har dertil arbeidd oss opp tilleggs pensjon. Dertil har me kanskje gjennom åra lagt litt til side, pengar som no gjev litt renteincome, så lenge dei varer. Me har innbu og kanskje hus, og dette ruver bra på skatteoppgåva.

Endå meir skal det visst bli, dersom dei mest tanketome "økonomane" borte i Finansdepartementet får viljen sin. Ja, for no vil dei til att med å auka verdet på bustader - ikkje berre jappepalass, men vanlege hus og husvære. Slikt gjev skatt, veit me, som han sa, han som skulle hente barnetrygda: -Ja, ein skal ikkje likke mykje på seg no for tida, før det blir pengar av det!

Sjølvsagt har mange av oss litt pengar. Det meste er tent i ærleg strev - og skattlagt i det året me tente kronene. At noko av dette har øksla seg i takt med en inflasjonen styremaktene har "velsigna" seg og oss med, er sannleg ikkje Finansdepartementet å takke. Renteskatt har me hatt so lenge eg kan hugse. Det er berre lånerenta som er skattefri og jamvel gjev rett til frådrag, ikkje renta av dei pengane som er med og byggjer samfunnet.

Bustad har me sjølvsagt skaffa oss, gjerne hus stort nok til huslyden den tid ungane voks opp. No er huset større enn turvande, bortsett frå nokre feriedager. Men skal me selje for å få oss noko mindre og meir lettstelt, då har dei skattvise funne ut at me skal skatte av den verdauken som inflasjonen deira har valda.

Dei som har halde på lånet, slepp rett nok noko lettare frå det, sameleis dei som har fylgt

føredømet til "dei store" og drive skatteplanlegging. Men slike kunster lærde me ikkje den tid då me var i arbeid - og soleis burde vore nullskatteytarar. Dei fleste av oss har skatta av kvar krone. Dertil har me kanskje hjelpt dei unge litt med utdanning og etableringsstønad - og soleis spart samfunnet elles for nokre kroner der òg.

At somme ungdomspolitikarar, av det slaget som endå ikkje har fått gangsyn, er frampå og krev hardare skattlegging av oss gamle "kapitalistar", det er no so. Jamvel ho jenta som er so vakker at ho var æreskjelt i ein lang artikkel av styggaste fyren i Oslo, var frampå med noko prat i den lei.

Dei unge veit at dei lyt vere med og betala alderstrygda - fordi dei og andre har vore med og ete opp fonda som våre pensjonstilskot bygde opp til å tryggje vår alderdom. Det er desse unge ikkje tenkjer på, at dei, takk vere oss som gjekk føre, har fått ein mykje betre ungdomstid enn dei fleste av oss fekk.

Dei har fått et betre utbygd samfunn, betre utdanning, lettare arbeid - og meir øl.... Og i motsetnad til oss, dei gjer seg full nytte av alle dei samfunnsgoda dei når i, brukar hver krone, låner heller enn dei sparer.

Då er det sjølvsagt ille å sjå at der sit nokre gamlingar med nedbetalte hus og kanskje dertil nokre kroner i banken. Misunning er ein ikkje ukjend eigenskap, oppfunnen lenge før Marx.

Hausten 1945 kom det ein mann på ein industristad og ville melde seg ut av vårt etterkvart kongelege arbeiderparti. Han hadde bygt seg hus eit par år før krigen. No hadde han betalt ned huslånet, og dertil hadde han et par tusen kroner i banken. No vart han vorten kapitalist, meinte han, og då måtte han bli høgremann!

Like klok må han vere, statssekretæren i Sosialdepartementet.

-Me har det for godt, seier denne fyren. Kvifor skal me reise billegare enn andre, me

forts. neste side

som ikkje reiser på statsregulativet av beste klasse? Nei, opp med skatten for pensjonistane - og ned med trygda! At det samstundes skal bli tyngre for dei som no er i arbeid å opparbeide pensjonsrett enn det var for oss, det er verre for dei enn for oss. Og at dei kuttar meir i velferdstiltaka enn i grunnpensjonen, det stadfester berre at det gamle ordet om at "Med embete fylgjer forstand" ikkje lenger gjeld - i alle høve ikkje for statssekretæren.

Sjølvsagt har me det for godt, me som skulle få skattelette, men fekk meir skatt, me som skulle få auka pensjon, men fekk litt mindre, me som lyt prosedere i årevis for å få det me har rett på. Ja, for går me ikkje her og snyltar på samfunnet? Får me ikkje pengar utan å arbeide., so er det òg gale, for da tek me arbeidet frå dei arbeidslause.

Både tankelause statssekretærer og folk med omlaup i hovudet burde sjå seg litt atten-

de, sjå på dette landet vårt, sjå korleis det var då me tok over etter foreldra våre, og sammenlikne det med landet som me gav over til dei som no klagar.

Olav Oksvik, ein klok politikar, fortalde om ein bonde som skulle få jorddyrkingsmedalje etter et langt liv i slit med hakke, spett og spade i strid mot stein, blautmyr og røter. Jau, dei måtte opp i stova til slitaren, alle dei fremste i bygda. Og alle hadde dei gode ord. Soknepresten minte bonden om den hjelpa han hadde fått frå stormannen. -Å ja, du kan skjöne eg er takksam, sa bonden. - Men du skulle sett korleis det såg ut den gongen då Vårherre dreiv her åleine!

Kanskje er det grunn til å minne fleire om at velstanden ikkje er komen av seg sjølv. Og like visst er det at det slett ikkje er oss over 70 som har snylta mest på det velferdssamfunnet me er so stolte over å ha bygt.

KLIPP fra Postpensjonisten nr. 2/94

- Et brev kan bety all verden

- Et brev kan bety all verden for et menneske som sitter mye alene, sier Kjell Otto Rogne fra Tønsberg. Han er en pensjonist som ønsker å gjøre noe med ensomheten som kan ramme eldre når yrkeskarrieren er over.

- Jeg ønsker å formidle kontakt for pensjonister. Gi dem adresser til andre pensjonister med samme interesser og hobbies, sier Rogne.

Selv ble Rogne førtidspensjonert da han var 58 år på grunn av leddgikt. Siden har han holdt seg aktiv med hobbyer som blant annet fotografering og skriving av humoristiske tekster.

- Men det er mange som blir sittende mye foran

TV'en og ender opp med å se mindre og mindre til folk. I en slik situasjon tror jeg et brev til og med kan bidra til bedret mental hygiene. Og hvis brevskrivningen utvikler seg, kan det

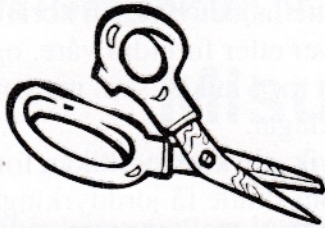
bli gode venner av det.

- Jeg vil kun formidle adressene ut fra enkle opplysninger som alder, kjønn og interesser.

På denne måten kan det være enklere for folk å komme på bølgelengde. Når kontakten er oppnådd, er jeg ute av bildet, sier Rogne, som naturligvis er spent på responsen på ideen om å lage en egen brevklubb for pensjonister.



Interesserte kan skrive til Kjell Otto Rogne, Bokevegen 4, 3118 Tønsberg.

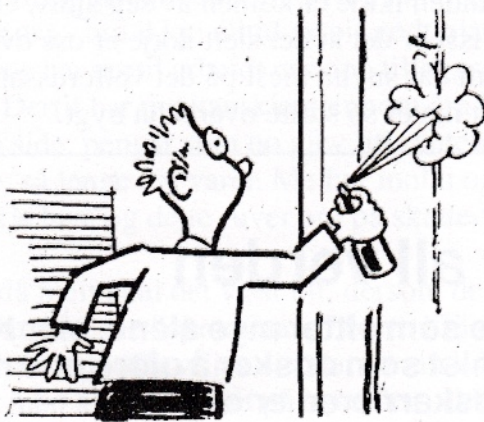


Klipp

VG 13 august -93

Godt middel mot saksedyr

Jeg har sittet og lest om de ufysiske saksedyrinvasjonene i Oslo, de dyrene er ufysiske, og ikke noe koselige å få inn i leiligheten.



Jeg har vært veldig plaget av dette i mitt hus også, og jeg prøvde forskjellige midler uten at noe hjalp.

Men til slutt prøvde jeg Ajax vinduspuss spray, og det var det beste middelet mot saksedyr. De stuper med en gang du sprayer på dem. Spray taklister, gulvlister og vinduer og sprekker.

Lykke til!

*Ella S. Ruud,
Eidsvoll.*

Stygt strykejern?

Selv om du bruker destillert vann i dampstrykejernet, er det allikevel viktig å tømme jernet helt etter bruk. Er det komme belegg på strykesålen, kan den renses med en klut dyppet i eddik. Det er lettest å rense hvis det er stilt på meget lav varme.

VG 18 juli -94

Bra for knærne å gå



Mange pasienter som lider av slitasjegikt i knær og hofter lurar på om det hjelper å gå eller om slitasjen blir verre. En fersk undersøkelse fra USA viser at pasienter som gjennomførte et øvelsesprogram som innebar daglige spaserturer, kom langt bedre ut av det enn andre halvparten, som var passiv. De kunne gå lenger uten smerter, bevegeligheten i kneet var bedre, de hadde mindre vondt og brukte mindre medisiner, skriver bladet "Revmatikerne".

Hoggormbitt



- * Hoggormens gift er ikke livstruende for friske mennesker.
- * Oppsøk alltid lege om du blir bitt av hoggorm.
- * Glem de fleste kjerringråd, som f.eks. å forsøke å suge ut giften.
- * Det er viktig å bevare roen, ikke stresse unødige.
- * Statistisk dør det kun ett menneske årlig i hele Europa som følge av hoggormbitt.

Bornholmtur 29. mai til 2. juni 1994

Vi var 46 personer som møtte ved Drammen Jernbanestasjon for å være med P.R. Norge på tur til den danske øya Bornholm. Vi hadde hørt mange lovord om denne danske solskinsøya så forventningene var ganske store. De fleste var telepensionister, de øvrige var venner og bekjente av disse. Vi fikk romslig og ok buss med stø og hyggelig sjåfør som het Rolf Larsen. Bjørn Ivar Eidsvig sørget for de praktiske opplysningene under hele turen. Han sørget også for nødvendige billetter vi skulle ha, og tok seg ellers av oss på beste måte.

Så starter turen:

Vi forlot Drammen kl. 14.30 i fint vær og turen til Vipppetangen gikk greit. Båten la ut kl. 17.00 og vi hadde fint vær med lite sjø ut Oslofjorden. Det vi ville ha og spise nøy vi i de forskjellige spisesteder ombord, der prisene varierte fra 60 til 175 kr. Selvfølgelig handlet vi i den taxfrie butikken og det ble nok nytt i ymse lugarer. Ja, i lugar "Ellen" var alle bord og krakker opptatt til ut i de små timer, og stemningen sto høyt opptil overkøylene.

Mandag 30. mai

Vi ble vekket kl. 05.00. Dette var en ukristelig tid, men det gjorde ikke så mye for det var visst ingen kristelige med. Alle fikk "landlov" og kl. 07.00 var vi klare for bussturen, Helsingborg - Ystad. I Ystad fant vi oss et lite koselig konditori hvor vi fikk oss kaffe, rundstykker og deilige kaker. Så inntok vi våre plasser i bussen som kjørte oss ombord i fergeren til Rønne på Bornholm.

Da var kl. 11.15 og ombord fikk vi servert noe som ble litt av en gjenganger på turen. For her fikk vi nemlig! Svinekam til lunsj med kaffe. Også på denne båten var det taxfrie butikker og handelen gikk livlig. Utvalget var stort og prisene var overkommelige. Båtturen som gikk unna på 2 1/2 time gikk greit, og bussen kjørte oss direkte til hotell Hoffmann hvor vi ankom kl. 14.00. De fleste tok seg en tur på byen som altså hette Rønne. Det var en koselig liten by med ca. 4000 innbyggere.

Kl. 19.00 var det middag på hotellet. Den besto av en liten forretning - oksestek og pærer med krem. Etterpå fikk vi se en video om øya Bornholm og vi fikk kaffe. Etterpå kunne vi gjøre som vi ville og det gjorde vi.

Tirsdag 31. mai

Vi startet dagen med en god frokost kl. 08.30. Så dro vi på tur rundt øya og vi var blant annet inne i en rundkirke. Så var vi på et silderøkeri og spiste lunsj. Den besto av 1 stk. med røket sild, 1 stk. med røket blåkveite, en rå eggeplomme + 1 1/2 øl. De som ønsket kunne få kjøpt en snaps til 16 kroner, men jeg tror de fleste fant ut at de hadde mye billigere snaps på hotellrommet. Så gikk turen videre og var innom en koselig kro i Danmarks 3de største skog som het Christianshøy og drakk ettermiddagskaffe med deilig kringle til. Turen gikk videre til en liten by som het Nexø som hadde Bornholms største fiskehavn. Derfra kjørte vi tilbake til hotell Hoffmann hvor vi ankom kl. 17.00. Det var sterk vind og regn hele dagen, men vi hadde med oss en lokal guide som het Fridtjof og han var alle tiders.

Kl. 19.00 var det middag og igjen var det svinekam, men smakte gjorde det. Så ble det servert kaffe i en stor sal hvor det var dans til god musikk og her var alle samlet. Onsdag 1. juni. Denne dagen startet også med en deilig frokost kl. 8.30. Så hadde vi fri til å gå på byen å handle frem til kl. 12.15 som det var lunsj på hotellet.

Kl. 13.15 var det sightseeing med vår lokal-kjente Fridtjof som guide. Vi kjørte nå direkte til Hammershus Ruin som ligger på nordspissen av øya. Det var tungt å gå til toppen på disse knokkelstier som Fridtjof kalte det. Men han kunne en masse om disse gamle ruiner så det var slitet verdt. Herfra gikk turen helt til øyas sydspiss, Dueodde, med en hvit sandstrand. Etter ca. 1 times stopp der, kjørte vi direkte tilbake til hotellet hvor vi ankom kl. 17.00.

Kl. 19.00 var det middag, og nå fikk vi endelig skinkestek og den smakte.

Kl. 20.00 var det fotballkamp mellom

Norge - Danmark på TV, og da Norge vant 2-1 var det stor stemning blant oss norske. Etter kampen dro alle på sine rom for å pakke koffertene da vi skulle vekkes kl. 06.15 neste morgen. Vi spiste en god frokost og var klar til avreise kl. 07.30. Fergen fra Rønne til Ystad hadde avgang kl. 08.00. Det ble også på denne fergeturen handlet flittig, for alle skulle jo ha litt godterier med seg hjem. Så gikk turen fra Ystad mot Varberg hvor det var bestilt lunsj til oss. Og gjett hva vi fikk? Jo, av alle gode ting fikk vi svinekam. Vel, jeg sier ikke mer om det. Så gikk turen raskt

videre mot Drammen med et par små stopp underveis.

Solskinnsøya Bornholm viste seg vel ikke fra sin beste side når det gjalt været, men det kan jo ingen gjøre noe med. Det var en lett og hyggelig stemning i bussen under hele turen. Jeg hørte bare hyggelig omtale om turen fra alle jeg kom i kontakt med, og det tror jeg var de fleste.

Tilslutt vil jeg på alle deltageres vegne få takke de som fikk i stand turen, og for alt arbeidet de hadde nedlagt, både på forhånd og under turen.

Roar

Presten i en hilsen

til menigheten: *"Jeg har alltid lagt vekt på at vår menighet skal være et sted hvor også de fattige skal trives og finne seg til rette. Og vi har lykket! Det ser jeg av kollekten."*

En prest kom i full fart på en sykkel nedover en bratt bakke. Det var mørkt og guffent. Både bremserne og lyset var i uorden. Rett som det var, ble han stoppet av lensmannen som spurte: *"Er du ikke redd for å sykle slik uten hverken lys eller bremser?"* Presten svarte med et smil: *"Å, det er ikke så farlig. Gud er med meg!"*



"Aha, to på en sykkel", svarte lensmannen kjapt og skrev ut boten.

Politiet i Sockton i California, USA ga i juni 1974 103 år gamle Roy M. Rawlins (1870-1975) en advarsel for å ha kjørt i 152 km/t i en 88,5 km/t-sone



- Hvorfor det?

Fra Sandefjords Blad (hvor ellers?) har vi hentet følgende hvalfangerhistorie: På hjemturen falt en mann overbord fra hvalkokeriet. Det ble slått alarm. "Koka" vendte og gikk tilbake i eget kjølvann. Etter en stund observerte man hvalfangeren som lå og kavet i sjøen. En livbåt ble satt ut, og mannen trukket opp. *"Hva tenkte du, da du så "koka" forsvinne i det fjerne?"* spurte en av redningsmennene, og fikk følgende svar: *"Jæ kan'te hus'e at jæ har vært i så dårlig homør no'n gang"*.

SÅ VAR DET orkanen som ikke klarte å blåse ned mer enn fire trær. Da orka'n ikke mer - og ble flau

NYE NØDNUMMER

Fra 1. juli blir det innført nye nødnummer for øyeblikkelig hjelp. De nye nødnumrene er:



110

BRANN



112

POLITI



113

AMBULANSE
MEDISINSK NØDTELEFON

Har du spørsmål, ring oss gratis på grønt nummer 800 88 888.

TeleZ

En sann Telehistorie

ASF

Vi må prøve å fjerne en del av støyen fra maskinene i ASF og har tenkt å lage et rom, hvor TI nå sitter.

Vg prøv å lage en møbleringsplan for ASF.

Tekstmaskina og andre skrivemaskiner i den utstrekning det er mulig, plasseres i rommet for TI.

AS. 20/1-77. *Lof*

Du vil gjerne ha vår kommentar til ommeblering - nå har vi den klar. Å be oss imi et "maskinrom" flytte er absolutt til ingen nytte.

Men vi har en annen løsning klar - til den vil vi ha din kommentar. Det er nemlig en plass som vi vil ha, og det er kroken til Lfa.

Så hvis det lot seg ordne ville alle sorger slukkes. Der kunne vegger bygges og dører lukkes! Da ville alle bli kvitt støy og plager og en automatisk slutt på alle klager.

Hilsen ASF, 2. mars 1977.

Den "gamle" romplan den kan en glemme. Her må nok selve Lo bestemme.

AS. 3/3-77.

Lfa
Jeg sender tilbake til Lfa den kroken den vil nok ønske ha. Men - din mening må du jo først få si det skal jo være demokrati.

3.3.77

Lof

Lo
Fg har nok vist meg altfor snill og følgelig så må her vel alle at jeg er uendelig følgelig. Men en grunn må det jo være og kroken er meg altfor kjær, her er jeg ikke høyelig!

3/3 77 *Lfa*

Lo til Lof!

Ja - dette blir fornuftelig men noe av bestemmelsen her det er på høye tid.

Hon vent til jeg har bakke er bare mer vil jeg ikke si

3/3 *Lof*

Håpet som brast

Ja, nå skal det bli andre boller her i vår Fellestjeneste for i Drammen teleområde kommer vi til å bli de eneste som ute i friluft vår arbeidsplass snart får hvis nåværende romplaner gjennom sensuren går.

Til å begynne med vi trodde vi skulle få det så bra. Vi ble forspeilet all den plassen vi ville ha. Men, akk - alle håp er etterhvert blitt brutt, så vi har funnet en løsning selv, tilslutt.

For utenfor vinduene her, noen meter lenger ned der er det et stort tak som vi nå har regnet med at vi kan får benytte til ASF's personell, og at dette blir en plass vi får beholde for oss selv.

Det er mulig at det etterhvert noen problemer kan bli spesielt under snøfylt og kjølig vintersti', men mange gode råd har vi allerede fått - en presenning med varmekabel i skal hjelpe ganske godt.

En nødutgang vi har ned til dette omtalte tak, så hvis du ikke er dårlig til beins og altfor tung i din bak, du lett og ledig løper stigen opp og ned hvis du ASF's damer skal konferer med.

Eventuelle gjester har vi tenkt at ned langs veggen skal hales. Vi skal kjøpe en slik heis som brukes når det males. For serviceminded, se, det skal vi fortsette å være selv om vi i det siste mye motgang har måttet bære.

Men vi har jo også i Norge noe som heter sommer, så bare vent, kolleger, når solen og varmen kommer - se, da kan dere misunne oss, for da vi klærne hiver, og i minimale bikinier sjefenes brever skriver.

Som sagt, et nytt arbeidsmiljø ligger åpent for damene her, om vinteren vi kler oss i pels, om sommeren uten klær. Så hvis andre har samme plassproblem, vg. lytt til dette rådet, flytt kontoret ut i naturen, dere kan ikke bedre få det.



