



Avantgarde

-Aktiv livsstil i rusfritt miljø

Vår 2010

104. årgang nr. 1 - 2010

Knallsuksess på Bardøla!

Innhold

Side	2	Leder
	3	Nytt fra Actis
	4	LM Program
	5	Innebandy!
	7	Jernbanen
	8	Din helse
	12	Akan
	13	Solsnu 2009
	15	Sykkel 2010
	17	Høsttreff
	18	Vinterkurset
	24	=Oslo
	25	Tog i England
	26	Mamma Mia!
	30	Skjenkekutt
	31	Juving
	32	Skole advarer
	35	Juniorposten
	39	Skinnelangs
	40	«Baksiden»



★ Lysere tider!

Ove Carstensen
Forbundsleder

Og med våren, sola og varmen kommer, tradisjonen tro, årets første utgave av Avantgarde.

Tøff vinter. Vinteren 2009/10 går inn i historien som en av de kaldeste i «manns minne». Store deler av Sør-Norge har hatt en sammenhengende kuldebølge på mange uker i forbindelse med jul og nyttår. Med kulden kommer det dårlige vedlikeholdet av jernbanenettet gjennom en årrekke til syne. JBV har hatt store problemer med infrastrukturen, det har vært feil ved sporveksler, signalanlegg og kjøreledning. NSB på sin side har hatt problemer med å holde snø og is borte fra togene. Dette har til sammen skapt frustrasjon blant de reisende. Magnhild Meltveit Kleppa som er samferdselsminister har kalt inn til krisemøter og flere tiltak er satt i gang. Over hele Østlandet, som har vært verst rammet, sto det en periode på ettervinteren busser klare på sentrale knutepunktstasjoner, de reisende kunne ved store forsinkelser/innstillinger benytte alternative tog, det vil si at NSB sine pendlere kunne vederlagsfritt benytte Flytog og Regiontog som vanligvis ikke tar med pendlere på «lokalstrekning». Motsatt kunne Flytoget sine passasjerer benytte NSB-tog hvis de hadde fått problemer med ett av sine tog. Hele ordningen ble administrert av Togleder i Jernbaneverket.

Et annet etterlengt tiltak har vært å åpne venterommene på stasjoner, slik at de togreisende i alle fall kunne stå inne i et oppvarmet rom og vente på toget når det var tosifrede antall kuldegrader ute.

Manglende bevilgninger En ting som er helt sikkert er at hovedårsaken til jernbaneproblemene i vinter er manglende vedlikehold i en årrekke. Jeg leser på NRK tekst tv at Norge er nær jumboplass i Europa når det gjelder investeringer i Jernbane. Norge har i perioden 1992 – 2007 investert 34 mrd kroner, mens Danmark, som er på nivå med Vestfold fylke størrelsesmessig, har investert 77 mrd kroner, dette er langt over dobbelt så mye. Per innbygger i de to landene blir tallene henholdsvis 7 269 i Norge og 13 800 i Danmark.

Jeg regner med at politikerne fra alle partier nå stikker fingeren i jorden og kommer opp med de midlene som trengs for å gi dette landet en konkurransedyktig infrastruktur fullt på høyde med de fleste landene i Europa – krisemøter har vi hatt nok av.

Avantgarde retter I julenummeret av bladet kom vi i skade for å titulere NSB sin rådgiver Rune Naustdal som direktør. Vi hadde også utelatt en t i etternavnet. NSB sin HR-direktør er nå ansatt i NSB Persontog, ikke lokaltog. Avantgarde beklager feilene.

En stor takk til bidragsyttere til dette fyldige vår-nummeret av Avantgarde!

God sommer til alle lesere av bladet!

★ Et organ for NJA

Norske Jernbaners Avantgard (NJA), grunnlagt i 1893 er den eldste fritidsorganisasjonen innen jernbanen i Norge.

NJA er i dag en aktiv livstilsorganisasjon med fokus ikke bare på rus- og tobakkskader, men også livstilssykdommer som hjerte og kar, diabetes, ekstrem fedme og spilleavhengighet. Vi holder kurs, aktiviteter og samlinger i rusfrie omgivelser.

- Som NJA`er får du tilgang til rimelig hytteleie på våre to godt vedlikeholdte feriesteder på fjellet; Øynaden på Ustaoset og nær kysten, Høl ved Vegårshei.

Innmeldingsskjema finner du på side I velkomstgave får du vår flotte piquet skjorte, pins og kulepenn, hals og sittepute. Så hva venter du på? Meld deg inn og bli med å støtte en god sak!

Bankkontonummer i NJA:

- > Hovedkto: 1440.11.77915
- > Kv.Nemnda: 1440.17.07590
- > Akt.nemnda: 1440.12.02529
- > Høl: 1440.12.03398

Avdelingene:

- > Bergen: 1440.20.36185
- > Drammen: 1440.11.76943
- > Hamar: 1440.13.84554
- > Kr. Sand: 1440.21.07031
- > Narvik: 1440.13.84546
- > Oslo: 1440.11.75637
- > Skien: 1440.11.76951
- > Stavanger: 1440.20.61637
- > Trondheim: 1440.13.84538
- > Vestfold: 1440.18.20907

Kontoene kan brukes til innbet. av medlemskont, gaver m.m.

NJA`s Org.nr. 983219187

Førstesiden: Kostymeskienn på NJA Vinterkurs på Geilo 11. april.

Offisielt medlemstall pr

15. april 2010: 657

- En økning på 46 siden 1/1-10

Adresser i Forbundet:

Forbundsleder

Ove Carstensen
Tunvollveien 1
3057 Solbergelva
Tlf. 32 23 05 60 / 977 63 998
e-post: ove-cars@online.no

Nestleder

Karin Joh. Rysst
Åsgårdstrandveien 434
3155 Åsgårdstrand
Tlf. 33 33 13 00 / 932 55 759
e-post: karin.rysst@gmail.com

Forbundssekretær

Magnar Wøllo
Grefsenv. 47 C
0485 OSLO
Tlf. 22 22 54 22 / 906 52 340
e-post: magnarw@start.no

Forbundskasserer

Morten Bjørge
Skinstrytesvingen 5
2209 KONGSVINGER
Tlf. 62 81 72 26 / 482 27 800
e-post: mortebjster@gmail.com

Leder Kvinnenemnda

Minda Gommerud
Sandskroken 15
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 32 87 84 89 / 900 33 519
mindagommerud@hotmail.com

Opplysnings- og studienemnda

Per Gommerud
Sandskroken 15
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 32 87 84 89 / 416 84 075
e-post: per.gommerud@tele2.no

Aktivitetsnemnda

Jorunn H. Hansen
Bruløkkå 6
3024 DRAMMEN
Tlf. 32 82 70 15 / 922 59 952
jorunnshansen@hotmail.com

NJA's feriehjem, Vegårshei

Ivar Hellenes
Kastetskogen 7
3236 SANDEFJORD
Tlf. 33 45 03 55 / 994 90819,
e-post: ivar.hellenes@sfb.net

Redaktør Avantgarde

Bente Moen
Tunvollveien 1
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 32 23 05 60 / 934 27 877
e-post: etneb_m@hotmail.com

Stor oppslutning mot fyllekjøring på Facebook

Med over 215 000 medlemmer, er MA-ungdoms gruppe mot fyllekjøring på nettsamfunnet facebook en av Norges største. Her kan blant annet medlemmene dele historier med hverandre. – Å lese historier om hvor ille det kan gå er en vekker for alle, sier Leder i MA-Ungdom Catharina Frostad til Romerikes Blad.



Hun tror det store engasjementet rundt [Facebook-gruppen](#) skyldes at alle har en mening om fyllekjøring.

– Mange har selv eller kjenner noen, som har vært i trafikkulykker der rus har vært involvert. Vi ser jo ut fra historiene som legges ut på siden og diskusjonen som foregår at det ikke bare er ungdom som har meldt seg inn for å få bedre samvittighet. Dette er engasjerte medlemmer i alle aldre, sier Frostad til Romerikes Blad.

Rus på kjøreskolen Unge sjåførere og rus er et problem på norske veier. Utrykningspolitiet har sett på tallene fra de førerne som i løpet av 2007 ble anmeldt for kjøring i påvirket tilstand. Hele 30 prosent var ungdom under 25 år i denne statistikken.

I fjor var ruspåvirkning en medvirkende årsak i 22 prosent av alle dødsulykkene. I 2008 var andelen 27 prosent.

MA-ungdom jobber for å få rusfrie veier.

– Vi ønsker at rus skal være en del av det trafikale grunnkurset i kjøreopplæringen.

Vi mener holdningsskapende arbeid er viktig og at ungdommen selv må engasjeres. Blant annet inviterer vi skoleelever til å lage kampanjer som skal illustrere farene ved alkohol og ruspåvirket trafikkadferd, forteller Frostad til RB.

Hun synes ungdommen har blitt flinkere til å si sin mening om fyllekjøring. – Vi opplever at ungdom i byene er flinkere enn ungdom på landet, sier Frostad.

Om du er på facebook, meld deg gjerne inn i denne gruppa for å vise din avsky mot fyllekjøring. Se også «NJA – Aktiv livsstil!» NJA sin egen gruppe på facebook. Her finner du det meste om oss.

Etterlyser rus i sykemeldings debatten



Inger Synnøve Moan, forsker ved SIRUS, etterlyser alkohol- og rusmisbruk som del av sykefraværdebatten. – Vi vet at når totalkonsumet øker, blir andelen av befolkningen som drikker mye og er hyppigere beruset større, sier hun til avisa Dagens Næringsliv. Les mer på actis.no

Vi minner om det 117. ordinære Landsmøte i Skien

I samarbeide med Avdeling Skien som fyller 100 år i 2010, inviterer Forbundsstyret til det 117. ordinære Landsmøtet på Skien Sportell - familievennlig beliggende midt i Skien Fritidspark!



Norske Jernbaners Avantgard avholder sitt 117. ordinære landsmøte 28. - 30. mai 2010

Program

Fredag 28. mai:

- ➔ Kl. 17:00 Kaffe og noe å bite i
- ➔ Kl. 17:30 Landsmøtet åpner
- ➔ Kl. 19:00 Middag

Søndag 30. mai:

- ➔ kl. 08:00 Frokost
- ➔ kl. 09:00 Landsmøtet fortsetter
- ➔ kl. 13:00 Lunsj og hjemreise

Lørdag 29. mai:

- Kl. 08:00 Frokost
- Kl. 09:00 Landsmøteforhandlinger
- Kl. 13:00 Lunsj
- Kl. 14:00 Egne aktiviteter, f.eks: Brekkeparken, handletur eller lek i Fritidsparken.
- Kl. 19:00 Middag
- Kl. 20:00 Underholdning.

Lørdag kveld markerer vi behørlig at arrangøren, avdeling Skien fyller 100 år!

Ikke meldt deg på ennå? Gjør det snarest til vår Forbundssekretær Magnar Wøllo på tlf. 22 22 54 22, mob: 906 52 340 eller e-post: magnarw@start.no Gi beskjed til Magnar hvis du trenger transport fra Skien stasjon til Fritidsparken

Pris kr 750,- per pers, enk. romstill. Kr 250,- NJA Junior kr. 250,-



Vi inviterer samtidig til det aller første medlemsmøte i NJA Junior. Tidspunkt for Juniormøtet er lørdag 29. mai kl. 10.00 – 12:00

Med aktivitetsmuligheter som svømmebasseng, klatrepark, frisbeegolf, turløyper og varierte ballspill, håper vi å se flere barnefamilier på Landsmøtet!



Innebandy i Drammen!

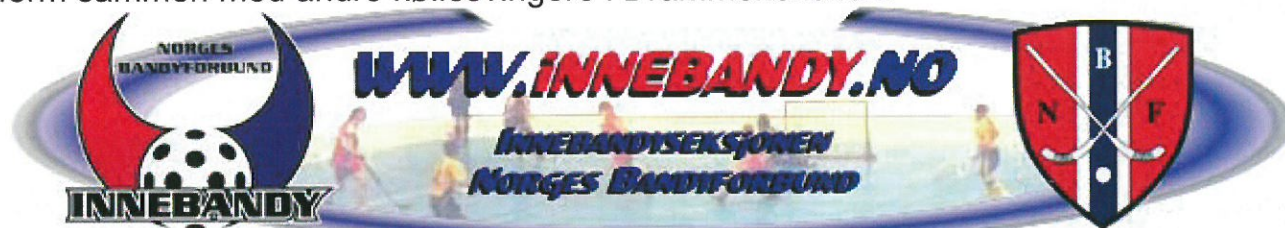


Avdeling Drammen inviterer alle NJA`ere til innebandyentusiaster til Drammenshallen like ved jernbanestasjonen på Strømsø hver tirsdag fra og med 20. april fra kl. 14:00 til 15:00. I første omgang har vi leid hallen ut mai. Er interessen der og oppmøtet bra, tror jeg vi kan garantere at vi leier hallplass også utover denne perioden. Vær ute i god tid, da det mange ganger ikke er noen som leier før oss. Dermed kan vi kanskje komme i gang litt før. Du har pågangsmot og treningsinteresse, vi har køller og baller!

Tidlig ute. Da det ikke er noen som leier hallen timen før oss, er det greit å være tidlig ute. Dermed kan vi få noen minutter ekstra trening for samme pris.

NJA kommer til å søke Fritidsrådet om profileringsstøtte, det vil si at vi søker på en pott NSB har gitt Fritidsrådet. Det betyr igjen at vi håper å kunne gi alle som er med tøy til bruk i hallen.

Pris: NJA medlemmer; **Gratis.** Ikkemedlemmer av NJA **kr 25,- pr gang.** Kontingenten til NJA er lav, fra 15 – 20 kroner / mnd, så hva venter du på? Meld deg inn i dag og kom i form sammen med andre køllesvingere i Drammenshallen.



Tahir og Adun Håkestad på Bardøla



Söte Lynneth var yngst



Knallvær og flotte skiforhold på vidda.

Les «alt» om årets herlige Vinterkurs på sidene 18 - 23

Tillitsvalgt i NJA?

Vi trenger stadig vekk flere tillitsvalgte både på avdelingsnivå. Har du lyst til å ta i et tak, hører vi gjerne fra deg. Se adresser nedenunder og på side 3.

Kontaktpersoner i Avdelingene:

Oslo:	Rolf Andreassen	Gaufefaret 1	1671 KRÅKERØY	Tlf. 69340039 / 916 55 175
Drammen:	Per Gommerud	Sandskroken 15	3055 KROKSTADELVA	Tlf. 32878489 / 416 84 075
Bergen	Asbjørn Solberg	Mjeldeheimskleiva 46	5261 INDRE ARNA	Tlf. 55240615 / 918 05 421
Hamar	Gunnar Vestby	Moskusveien 2	2046 ELVERUM	Tlf. 62413703 / 913 08 088
Kr. Sand	Kjell Johansen	Postboks 237	3791 KRAGERØ	Tlf. 414 49 056
Skien	Sigmund Nilsen	Fredrik Rodes vei 12	3715 SKIEN	Tlf. 35520874
Stavanger	Per Østerbø	Årrestad	4390 HELLELAND	Tlf. 51497151 / 99532095
Trondheim	Arnfinn Langørgen	Hoeggveien 28	7036 TRONDHEIM	Tlf. 73968326
Vestfold	Jostein Sæves	Zakarines v. 10	3123 TØNSBERG	Tlf. 33311511 / 984 02 823
Narvik				Se Forbundsstyret.

Din helse

Fysisk aktivitet gir økt livskvalitet og redusert risiko for kreft og andre livsstilssykdommer

Ta deg til til å holde formen ved like.

Aktivitet. De fleste vet at regelmessig fysisk aktivitet er godt for helsen. Visste du at fysisk aktivitet hjelper oss ikke bare å unngå vektøkning, men kan i seg selv bidra til å forebygge kreft? Uansett alder, vekt og fasing er det gevinster å hente ved å drive regelmessig fysisk aktivitet, enten det er gjennom arbeid, eller mosjon og trening på fritiden – alle former for fysisk aktivitet bidrar til å redusere risikoen for kreft. Jo mer, jo bedre. Ta deg derfor tid til å holde deg i form. Det er totalmengden mosjon du får, som har betydning for helsen din.

Endrede levevaner. Siden tidenes morgen har det aldri vært krevd mindre fysisk aktivitet for å få nok til det daglige brød. I tidligere tider hadde de fleste en hverdag inneholdende mye fysisk aktivitet. Fra midten av forrige århundre begynte dette å endre seg. Mange har nå stillesittende jobber og maskiner har overtatt mye av det tunge husarbeidet, som klesvask og oppvaskmaskiner. Mange korte reiser foretas nå med bil eller offentlig kommunikasjon, og stillesittende aktiviteter foran TV'en og PC'en tar mye av fritiden vår.

Lite eller ingen fysisk aktivitet i hverdagen gjør deg lettere sliten og trett. Det er lett å komme inn i den onde sirkelen, som gjør deg i stadig dårligere form fordi du ikke orker å drive fysisk aktivitet. Regelmessig fysisk aktivitet gir deg overskudd og energi. Du vil da komme inn i en god sirkel og kjenne at du blir i stadig bedre form fordi du orker og tar deg tid til regelmessig trening og fysisk aktivitet. Prøv å finne ut av hvilke muligheter du har til å få mer bevegelse inn i hverdagen – på jobb, hjemme, eller i fritiden. Finnes det et alternativ til å bruke bil hver dag?

Fysisk aktivitet gjør hele kroppen bedre og gir:

- Økt forbrenning og styrket immunforsvar
- Sterkere hjerte, mer muskler og mindre fett.
- Bedre balanse og koordinasjon.
- Sunnere kolesterolnivå
- Lindrer muskel og skjellettplager.
- Mindre angst og depresjon.
- Mer overskudd og energi.
- Lavere risiko for diabetes type 2, hjerte- og karsykdommer, slag og benskjørhet.
- Bedre søvn og konsentrasjonsevne
- Forbedret stressmestring.
- Redusert risiko for mange typer kreft.

Regelmessig fysisk aktivitet fører til et sunt nivå av hormoner i blodet. Blodsirkulasjonen øker og skadelige stoffer fjernes dermed raskere. Evnen til å forbrenne fett bedres og gir mer muskler på kroppen. I sum gir dette økt livskvalitet og redusert kreftrisiko.

NJA oppfordrer til økt aktivitet!

Aktivitetsgrupper. Med dette oppfordrer vi NJA`ere over hele landet om å stå sammen og starte «Aktivitetsgrupper». En gruppe kan bestå av alt fra 2 til 10 eller flere deltagere. Meningen er at du gjennom disse gruppene skal øke ditt fysiske aktivitetsnivå. Avantgarde ser for seg at man kommer sammen en gang ukentlig, eller oftere. Aktiviteten kan være alt fra rolige rusleturer, via jogging, sykling, til svømming og roing.

Premiering! Vi kommer til å premiere alle som melder fra om sin aktivitet til bladet. De ti første aktivitetslederne som starter opp og melder fra om aktiviteter får hver sin flotte skritt-teller med klokke og minnefunksjon i posten. Alle som rapporterer inn sin aktivitet med et lite referat til bladet får i tillegg vår helt nye «hals», som er god å ha mot kulden når det er kaldt og blåser. Halsen har flere bruksområder og kan i tillegg til å beskytte halsen også benyttes som lue og hårstrikk.



Bildet: Hege, Amigo(voff), Vegar og Nina på fjelltur.

Bli med da vel! Har du ingen NJA`ere i nærheten sier du? Det er ingen unnskyldning. Da kan du bare invitere noen andre med deg på tur. Alle kan være med å gå, men for å motta premie må de være medlemmer av NJA – husk at alle kan bli medlemmer i NJA! Hvis de melder seg inn som medlemmer i NJA får de vår innholdsrike velkomstpakke i tillegg til premiene for å være med i aktivitetsgruppen. Og du som verver – kan gjøre krav på vervepremie! **Melding** om aktivitet sendes ove-cars@online.no

NJA`ere som deltar i en Aktivitetsgruppe får:

- NJA hals
- Sittepute
- Pins

Leder av gruppen får i tillegg en fin skritt-teller.

Jernbanen i Norge

Det snart 160 siden Jernbanens spede begynnelse i Norge. Året 1851 var det noen fremsynte menn som ville frakte tømmer på skinner. En jernbanemagnat ankommer Chrisitania, penger samles inn og britene går i gang og bygger vår første jernbane.

Ove Carstensen

Ovec@nsb.no

Jeg vil her rette fokus på Norges Statsbaners historie. Den første gjennombruddstiden kan sies å være i 1868, der jernbanefebren raser og skinner strekkes over landet.

Nedgangstidene kommer og gjør 5 000 mann arbeidsløse og «Jernbanens Forening» stiftes på Oslo Ø's venterværelse for passasjerer på 3. klasse. Så kommer selve gullalderen i 1890 der norske ingeniører ikke har noe å lære av amerikanere eller engelskmenn når det kommer til ingeniørkunst, svennestykket, selveste Bergensbanen sto ferdig året før.

Stagflasjon. Så kommer stagflasjonsåra, det vil si at arbeidsledigheten og inflasjonen stiger samtidig. Bilen gjør også sitt inntog og vanskeliggjør jernbanedrift. Veier erstatter jernbanespor i stor stil. Videre følger krigsårene med noen nye spor. Deretter kommer vi mot nyere tid med slagordet «vekk med dampen» i 1949 og fortsetter med moderniseringer og rasjonaliseringer. Kampen mot privatbilen synes tapt, men ligger det likevel en ny gullalder der framme og venter?

Fremtiden. Til slutt kommer vi innom fremtidsutsiktene til jernbanen i Norge. Til tross for den siste vinterens mange utfordringer, ser den lys ut for skinnegående transport. Persontransporten i Norge har bortsett fra en liten knekk nå i 1009 hatt en sammenhengende stigning siden 2001, det satses på infrastruktur og nye tog til de reisende.

Skribenten leverte i 1986, for 24 år siden, »Tilvalgsoppgave i Næringslære om Norges Statsbaner». Denne kan du lese her:

Forord.

Denne tilvalgsoppgaven presenterer de norske jernbanene og deres historie i tekst og bilder. Jeg har lagt hovedvekt på følgende forhold: Utbygging av banene, den teknologiske utviklingen, arbeidsforholdene, likestillingsspørsmålet og fremtidsutsiktene.

Så langt det er mulig har jeg forsøkt å skrive stedsnavn med den navneformen som gjaldt på det tidspunkt jeg omtaler.

Jeg vil med dette takke alle som har hjulpet meg med å få denne tilvalgsoppgaven på papiret og håper den faller i smak og kan være til nytte. Den har lært meg enormt om Norges Statsbaner

Pionertiden 1851 – 1869

Da Norges første hovedjernbane åpnet i 1854, var det starten på en ny æra i vårt lands historie. Mens man tidligere hadde vært avhengig av vind, vær og muskelkraft, overtok nå dampmaskinen gradvis transportoppgavene. For transporten over land var damplokomotivet på jernbanen den store revolusjonen.

Nye landområder ble åpnet for dyrking og handelen mellom by og land skjøt fart, samtidig som utbyggingen av jernbanenettet satte i gang en ny storstilt folkevandring mot byene. Fabrikshallene reiste seg og ble fylt med småbønder og landarbeidere, som drømte om en bedre framtid ved maskinene.

Snart raste jernbanefebren over landet. Kjøpmenn og fabrikkere ønsket jernbanen utbygd for å få fart i handelen og utvide markedene.

Den økonomiske veksten skapte vyer om et helt nytt samfunn, og dikterne lovpriste i høye toner det nye og moderne transport-middelet som slik kunne bidra til å forandre det fattige landet vårt. I hver en krok av landet gikk man snart med jernbaneplaner, og der man hadde et visst økonomisk grunnlag skjøt staten inn resten slik at spaden kunne stikkes i jorden.

Staten engasjerte seg også aktivt i planleggings- og prosjekteringsarbeidet – gjennom mange årtier bevilget Stortinget beløp til «jernbaneundersøkelser». Slik gikk Staten og lokale næringsinteresser hånd i hånd gjennom årene man kan kalle jernbanens pionertid i Norge.

Men Jernbanen var ikke bare en økonomisk løftestang, for samtida representerte den selve legmeliggjørelsen av oppfinnerevne og teknologiske landevinninger. Den industrielle revolusjonen var et vendepunkt i menneskehetens historie, og jernbanen var selve livsnerven i det gryende industrielle samfunnet. Uten jernbanens evne til å kombinere massetransport med hurtig transport ville hele den industrielle revolusjonen vært en umulighet.

At den ble mulig, skyldtes altså jernbanen, og at jernbanen ble mulig skyldtes en oppfinnelse som først og fremst var genial ved sin enkelthet. Helt siden antikkens tid har menneskene visst at fordampet vann utvider seg og at utvidelsesenergien + ekspansjonskraften kan brukes til mekanisk arbeid.

Forts. s. 8.

Jernbanefolk slutter seg sammen

Mye var bra med å være jernbaneansatt, I tider med tildels høy arbeidsløshet, skapte det trygghet å ha fast ansettelse. Men jernbanefolk var ikke like fornøyd med alt. Ikke alle var, den gang som nå, fornøyde med lønna, og de fleste var missfornøyde med arbeidstida – for denne fantes det bare én regel; Var du ansatt i jernbanen jobbet du så mange timer i døgnet som jernbanen fant det for godt å forlange. Det kunne ofte bety opptil 20 timer i døgnet, og uten ekstra godtgjørelse. Summen av disse tingene gjorde at arbeiderne følte behov for å komme sammen for å diskutere og bli enige om hva som måtte gjøres.

Men selv om dette nok var forløperen, ble det ikke umiddelbart dannet fagforeninger. Den første foreningsaktiviteten blant jernbanearbeidere tok sikte på «selskaperlig og kameratslig» samvær.

Og selv om de første sammenslutningene av jernbanefolk ikke hadde noe direkte politisk tilsnitt, ble de likevel et godt utgangspunkt for den sterke fagorganisasjonsvirksomheten som snart skulle utvikle seg blant de jernbaneansatte.

Vekst og gjennombrudd 1869 - 1889

Den andre store perioden med jernbaneutbygging her i landet var i høy grad en konsekvens av de økonomiske oppgangstidene i begynnelsen av 1870 åra – Det var igjen muligheten for raskere og rimeligere varetransport mellom byene og de omkringliggende bygdene som fristet til bygging av nye baner. Jernbane-entusiasmen spredte seg stadig lenger nedover i samfunnslagene etter som utbyggingen skred fram. Ikke bare storbønder og grossister, men også småkjøpmenn og kremmere så muligheter til å få spredd varene sine over et mye større område.

Småbøndene derimot kjempet ennå mot jernbaneanleggene. Det hang sammen med en stadig skarpere motsetning mellom industriens behov for arbeidskraft på den ene siden og bøndenes krav om at korntollen måtte opprettholdes for å unngå økt innflytting til industribyene, på den andre siden.

Jernbanen ble sågar en direkte trussel mot bøndene i enkelte jordbruksstrøk. I 1869 ble det for eksempel bare fraktet 7 000 tønner korn eller mjøl med norske jernbaner fra bygdene inn til byene. Fra byene og ut til landet ble det til sammenligning fraktet hele 260 000 tønner! På dette viset var jernbanen en medvirkende årsak til at jordbruket i Norge ble lagt om fra korn- til fordyrking og husdyrbruk med sikte på salg av meieriprodukter til byene.

Tilbakeslag og arbeidsledighet

Etter at Stortinget i 1875 hadde vedtatt å bygge Hedmarksbanen, Vestfoldbanen og Vossebanen ble det en pause på hele 15 år før det igjen ble fattet beslutninger om å bygge jernbaner i Norge.

Selv om Stortinget derfor ikke var villige til å bevilge penger til nye anlegg i årene etter 1875, fortsatte utbyggingen av de anleggene som allerede var vedtatt. Arbeidsstyrken på anleggene nådde ved årsskiftet 1877 – 78 en topp på hele 11 200 arbeidere. Før 1870 hadde tallet aldri kommet opp i over 2 000. Men da Vossebanen åpnet i 1883, var det siste av det vedtatte baneanleggene fullført, og jernbanebyggingen tok en foreløpig slutt. Over 5 000 arbeidere, oppsynsmenn og ingeniører mistet dermed brått arbeidet.

Nedtrappingen og den endelige stans i jernbanebyggingen avdekket forøvrig betydelige geografiske skjevheter i fordelingen av jernbanene. På Østlandet, der det allerede fantes et godt utbygd jernbanenett, var det forholdsvis lett å avfinne seg med byggestoppen. Men, fordi de sto helt uten, kom det fra Nordvest-landet og Nord-Norge mange krav om nye jernbaner.

Gullalderen 1890 – 1919

Jernbanens definitive gullalder i Norge var nok ovennevnte periode. Perioden startet nok med - **Det store jernbanekompromisset**

Jernbanediskusjonen i sytti og åttiårene kulminerte i 1884 da Stortinget vedtok «Det store jernbanekompromiss». Dette vedtaket slo endelig fast at Bergensbanen skulle bygges, samtidig som distriktene fikk igjennom mange av sine krav. Det ble vedtatt at det skulle bygges linjer mellom Christiania og Gjøvik med sidelinjer, mellom Hell og Sunnan, Egersund og Flekkefjord, Arendal og Åmli og Elverum og Flisa.

Foreløpig bestemte Stortinget at Bergensbanen skulle bygges fra Voss til Taugevand! Banen skulle altså ende på et øde sted midt inne på fjellet. Alle måtte forstå at dette bare var en foreløpig løsning, og at banen før eller senere måtte føres videre og knyttes sammen med det eksisterende østlige jernbanenettet. Såvel «Bergensbanevedtaket» som de andre jernbanevedtakene dannet ledd i en større sammenheng, en felles jernbaneplan for hele landet. En slik plan var helt nødvendig hvis det skulle være mulig å bygge opp et jernbanenett som kunne avvike massetransporter for den framvoksende storindustrien i tiden rundt forrige århundreskifte.

Fortsetter neste side

Forts.

Forslaget om bygging av en jernbane mellom Oslo og Bergen ble første gang fremsatt av forstmester H. A. Gløersen i Bergensposten 24. aug. 1871. Artikkelen vakte betydelig oppsikt, og førte til en langvarig diskusjon om sporvidde og trasévalg. Vedtaket om bygging av Bergensbanen ble fattet av Stortinget 1. mars 1894, og i 1895 begynte det vanskelige og ytterst krevende arbeidet med å finstikke linja over høyfjellet. I oktober 1895 gikk anleggsarbeiderne løs på fjellet ved Upsete med feilsel, bor og dynamitt. Arbeidet med Gravhalstunnelen var påbegynt – at det var et tøft og slitsomt arbeide er hevet over enhver tvil. Etter hvert ble det satt i gang arbeid over hele fjellet, og i 1909 var banen, Bergensbanen – selve storverket i norsk jernbane-bygging – fullført etter en anleggsperiode på hele 15 år med svette, blod og tårer.

Den høytidelige åpning av Bergensbanen ble foretatt 27. november 1909 av kong Haakon 7. Byggingen av Bergensbanen bød på store tekniske problemer, ikke minst på den 100 km lange høyfjellsstrekningen mellom Mjølfjell og Geilo, og banen ble av kong Haakon betegnet som «vårt slektledds storverk».

Bergensbanen har bortimot 200 tunneler, de lengste er Finsetunnelen mellom Finse og Hallingskeid på 10,3 km, Trollkona mellom Dale og Bolstadøyri 8,043 km og Ulriken mellom Arna og Bergen 7,67 km. Banens høyeste punkt er 1245 m o.h., inne i Finsetunnelen. Bergensbanen har landets høyestliggende stasjon, Finse 1222 m o.h.

Organisasjonsforholdene ved jernbanen

Norsk Jernbaneforbund (NJF) ble stiftet i 1892. Antall medlemmer steg fra rundt 700 i 1904 til over 3 000 i 1907. Lokomotivpersonalet stiftet sitt eget forbund i 1893, hadde ti år senere 359 medlemmer. Både lokomotivførerne og øvrig jernbanepersonale var meget organisasjonsbevisste, NJF hadde således en organisasjonsprosent på godt over 50 da de fikk den første konflikten med Staten.



«Jernbanemanden» julen 1927

Den 11. januar 1911 kunne redaktør Thoralf Pryser (1885 – 1970), senere redaktør av Morgenbladet i en årrekke, løfte det første eksemplar av Jernbanemanden ut av trykkpressen i Norges Sjøfartstidende. - NJF hadde endelig fått sitt eget organ.

Jernbanen på høydepunktet

Det norske jernbanenettet sto i 1919 nesten ferdig utbygd. Dovrebanen var ennå ikke kommet helt fram til Trondheim, men ellers var alle de store jernbaneprosjektene fullført. Store summer var lagt ned i utbyggingsarbeidet, og det var håp om en økning i trafikken etter som ny virksomhet sprang opp langs banene. I tida etter 1905 var det også mye som tydet på at jernbanen ville bli en meget god penge-plassering for Staten, rent bedriftsøkonomisk sett. Hvert eneste år opererte statsbanene med over-skudd i driftsregnskapene. Det var først og fremst den voldsomme ekspansjonen innen den elektrisitetsdrevne industrien som tok til i åra rundt århundreskiftet, som førte til at transport med jern-bane økte drastisk, som igjen medførte de gode driftsresultatene for norsk jernbanedrift.

I løpet av 50 år, fra Hovedbanen ble åpnet i 1854 til første verdenskrigs utbrudd, var jernbanenettet i Norge vokst fra 68 til over 3 000 km! Antall reisende med jernbanen økte samtidig fra 128 000 i 1855 til i underkant av 1 600 000 i 1912. Altså nær 13 ganger så mange passasjerer. Krigen og økt behov for arbeidskraft økte trafikken ved jernbanene ytterligere, men høy inflasjon og stadig stigende utgifter dannet en dyster bakgrunn til trafikkøkningen. Nedgangstidene som fulgte, skapte vanskelige kår for jernbanen. I tillegg hadde de fått en ny og vanskelig konkurrent - lastebilen.

Jernbanen i stagnasjon 1920 – 1949

Bil eller jernbane? Parallelt med utbyggingen av veinettet i 1920-åra og økningen i antall gods- og personbiler skjedde det en reduksjon i jernbanens anleggsvirksomhet. En rekke banestrekninger som var vedtatt bygd, ble erstattet av bilvei. Tidlig i 20-åra blusset det opp en kraftig debatt om hvorvidt biltrafikken skulle slippes løs i tradisjonelle jernbanedistrikter. I en Stortingsinnstilling fra 1923, het det blant annet: «Lokalbaner og sidelinjer med påregnelig svak trafikk bør ikke besluttes bygget før det foreligger en undersøkelse av hvorvidt ikke trafikkbehovet på en mer nasjonaløkonomisk måte for en lengre fremtid kan tilfredsstilles ved automobilt trafikk.»

Dermed lå veien åpen for en utbygging av veinettet i Norge.

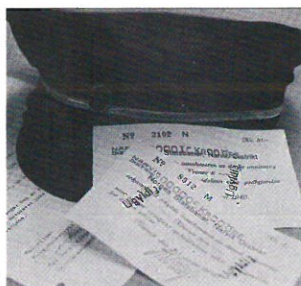
Ved en jernbaneplan i 1923 vedtok Stortinget at en rekke banestrekninger eventuelt skulle erstattes av biltrafikk. Opprinnelig var følgende jernbanelinjer foreslått bygd:

1. Sørlandsbanen:
 - a) Hovedlinjen Neslandsvatn – Grovane – Kristiansand – Klungland – Gangdal – Stavanger.

- b) Sidelinje fra Skursdal til Risør
- c) Sidelinje fra Øyslebø til Mandal
- d) Sidelinje fra Bakke til Flekkefjord
- 2. Nordlandsbanen:
 - a) Hovedlinjen Grong – Mosjøen – Fauske
 - b) Sidelinje Fauske – Bodø
- 3. Forlengelse av Raumabanen med følgende kombinerte ferge og jernbaneforbindelser:
 - a) Åndalsnes – Molde – Høgset (Kr.sund)
 - b) Åndalsnes – Vestnes – Ålesund
- 4. Orklabane: Berkål – Svorkmo
- 5. Otta – Vågå – Fossberg
- 6. Gjøvik - Lillehammer
- 7. Elverum – Trysil
- 8. Haugesund – Etne
- 9. Sognefjord – Nordfjord
- 10. Balsfjorden - Sætermoen

Men som en følge av den veldige økningen i antall biler, ble de fleste av disse strekningene erstattet med vei. Bare Sørlandsbanen og Nordlandsbanen sine hovedlinjer, samt strekningen Fauske – Bodø ble bygd ut.

Da NSB laget sine egne penger... Det er vel mange som en eller annen gang har hatt et ønske om å kunne lage sine egne penger når kontoen og lommeboka er tom. NSB har faktisk gjort så en gang! Dette skjedde i Narvik Distrikt under 2. verdenskrig, og det var planer om å gjøre det samme også ved Nordlandsbanens anlegg.



100 000 kroner. Pengene ble trykt i 5- og 10- kroner. Sedlene ble fremstilt ved boktrykk på hvitt sjekkpapir og ble trykt bare på den ene siden i et totalt «opplag» på kr 100 000,-. Sedlene hadde samme størrelse, 76 x 130 mm.

Øverst til venstre står det et kontrollnummer etterfulgt av en bokstav, M for 5 kroner og N for 10 kroner. Øverst til høyre finner du verdiangivelse «Kr 5,-» respektive «Kr 10,-». Rett over teksten, som er trykt i svart, finner en NSB Narvik Distrikts sjeddebeskytterstempel i rødt. Selve teksten lyder som følger: «Norges Statsbaner, Narvik Distrikt erkjenner å skylde innehaveren av denne anvisning/-kroner fem (ti) – / som utgjør opptjent arbeidslønn eller annen ytelse. / Narvik den 30. april 1940.» Helt nederst finner en distriktsjef A. Ebeltofts signatur påført med stempel.

Etter at sedlene var ferdigtrykt ble navnestempelet og klisjeen for sjekkbekkytteren oppbevart hos distriktsjefen personlig. Som nevnt ble det trykt sedler for et samlet beløp på kr 100 000,- nærmere bestemt 14 000 fem-kroner og 3 000 ti-kroner.

Nedgang og en nyere tid, 1950 – 1985

Jernbanen runder 100 år! Etthundreårsjubiléet til jernbanen i Norge ble be-hørlig markert i 1954 med en stor utstilling i Oslo. Her viste NSB veien inn i framtida – Nå skulle dampen vekk, jernbanen moderniseres og rasjonaliseres.

Jernbanekommisjonen av 1949 hadde lagt fram en omfattende plan om utbygging av banenettet: Mer enn 30 nye baner ble foreslått. Men om optimismen og framtidsvisjonene var til stede innen NSB, var ikke myndighetenes velvilje like stor. I femtiåras Norge var trua på og entusiasmen for alt som var moderne grenseløs og altomfattende. I USA var en kommet fram til at jernbanetransport var avlegs – bilen var det nye, det moderne transportmiddelet. De fleste av forslagene fra Jernbanekommisjonen ble skrinlagt eller erstattet med bilvei, og jernbane gikk magre år i møte.

NSB i 1985: Økt trafikk og lavere regularitet

Økt trafikk og økte inntekter, men samtidig slet man med regularitetsproblemer og driftsforstyrrelser. Jernbanens kapasitet er presset til det ytterste både når det gjelder materiell og personell, likevel fortsetter personalreduksjonen med uforminset kraft.

Dette var noen av hovedpunktene da NSB avholdt sin årlige nyttårs-pressekonferanse i slutten av januar. Jernbanedirektør Tore Lindholt viste til at personalreduksjonen på 540 for fjoråret og hele 1950 over siste 4 årsperiode var i tråd med Stortingets forutsetninger, men at NSB ikke kunne fortsette å redusere like sterkt i tida framover.



Bildet: Konduktøren er NSB's menneskelige ansikt.

Privatiseringsnotatet. I midten av januar 1985 offentliggjorde Arbeiderbladet hovedinnholdet i et hemmeligstempelt notat fra Forbruker- og Administrasjonsdepartementet (FAD). Notatet tok til orde

for en omfattende privatisering innen samferdselssektoren. Slik lød i grove trekk privatiseringsnotatet

- Anleggs- og sporarbeider bør i større utstrekning enn i dag settes bort til private.
- NSB bør kun kjøre rutene der hvor private selskaper ikke ønsker å stå for driften. I mer sentrale strøk kan privat overta.
- Det er grunn til å stille spørsmålstegn om berettigelsen av reisebyråvirksomheten under NSB, og om denne kan avvikles.
- Renhold, vaktjeneste og snørydding
- Rekruttering av personale
- Opplæring og utdanning av personale
- Innkjøpsvirksomhet
- Konsulent og rådgivningsvirksomhet
- Vedlikehold av bygg, bil og maskinpark.

Notatet ble avsluttet ved at FAD ber Samferdselsdepartementet sammen med etatene gjennomføre en systematisk vurdering av mulighetene for å sette flere av disse driftsoppgavene og hjelpe-tjenestene bort til private.

Kvinner i mannsyrker – Grønt flagg for jentene!

Jentene er i siget. De erobrer det ene mannsyrket etter det andre. Vi har fått kvinnelige dataingeniører, rørleggere, flyvere, snekkere – ja, det finnes snart ikke et skikkelig, reelt «mannfolkarbe» igjen som ikke kvinner har vist at de mestrer minst like bra.

Men da er vel alt såre vel? Nei, mener alle som er opptatt av likestillingsspørsmål, for: Utviklingen går for sakte. Jentene er riktignok i siget, men det «siger ikke fort nok»!

Grønt flagg for jentene



Fakta om kvinner i NSB:

- ✓ 1982: 9,6 % av de ansatte er kvinner
- ✓ 1983: Kvinneandelen øker til 10,5 %
- ✓ 1984: Øker igjen, såvidt, og vi når 10,9 %
- ✓ 1985: 11,3 % av arbeidsstokken er kvinner

De siste fem årene har NSB redusert staben med 2400 menn. Antallet kvinner har økt med 400.

Framtidsutsiktene

Slik vil NSB med Generaldirektør Robert F. Norden i spissen møte utfordringene i tiden framover:

- ➔ Med tog, busser, lastebiler og reisebyråer skal vi tilby landsomfattende transportløsninger og reiselivsprodukter
- ➔ Stasjonene skal være attraktive sentra i lokalsamfunnet. De skal være lett tilgjengelige og være med på å gi NSB en profil som moderne transportbedrift
- ➔ Vår persontransport skal være en lett tilgjengelig, sikker og rask TOTALREISE. Kortere reisetid, høyere frekvens, tilbringer-tjeneste, god service og god overgang og korrespondanse mellom transportmidler.
- ➔ Hovedprodukter er raske og komfortable ekspress tog, InterCity og nærtrafikk tog
- ➔ Vi skal være totalleverandør av gods-transport fra dør til dør gjennom: - NSB Intercitygoods, NSB Partigods, NSB Kontinentaltransport og NSB Ekspressgods
- ➔ NSB Bildrift skal være en sentral del av virksomheten
- ➔ NSB Reisebyrå skal være et fullservicebyrå og jernbaneeksperter.
- ➔ Vi skal være en markedsrettet organisasjon med kundens behov i sentrum
- ➔ God personalpolitikk
- ➔ Moderne teknologi skal gi rasjonell drift.
- ➔ Vi skal ha en åpen og aktiv kontakt med samfunn, kunder og organisasjoner.
- ➔ Påvirke politikere til å forbedre våre rammebetingelser

Generaldirektøren slår fast at vi må bort fra forvaltningspreg til resultatorientering og målstyring, Samtidig må organisasjonen desentraliseres. Vi må bli mer markeds- og serviceorientert med fokus på kunden. Og sist, men ikke minst må vi vekk fra autoritetsdyrking og båtstenking til samarbeid. Generaldirektøren sammenfatter slik: *Vi skal gi kvalitet og service for å få flere fornøyde kunder.*

Konklusjon

Konklusjonen min er at jernbanen, og dermed toget – er på vei tilbake etter en lengre nedgangsperiode, men den har fått nye utfordringer som privatiseringsspøkelset fra FAD og innskrenkninger i såvel antall ansatte som materiell.

Verdens Jernbaner (I):

TOGET KOMMER TILBAKE

Kildehenvisninger:

Vårt Yrke nr. 1 og 2 1986. Jernbanemanden nr. 1 1986. Boka «Jernbanen i Norge» og samtaler med jernbaneansatte.

forts neste side

Mye kan hende på 25 år.

I år er det altså et kvart århundre siden jeg startet på denne oppgaven om NSB. Det var optimisme i min konklusjon, men og advarsler om at en det langt fra var sikkert at de tøffe tidene var over.

Framtidsutsiktene. Mye av Nordens optimistiske visjoner for fremtiden har så definitivt ikke slått til. Borte er Reisebyråene, Godstransport og infrastrukturen (JBV) for å nevne noe. Samtidig er det bare de siste 10 - 15 år lagt ned jernbane tilsvarende Oslo – Kristiansand. Det er i samme periode utbedret noen få flaskehals, vi har fått nytt dobbeltspor fra Asker til Sandvika, samt bygd Gardermobanen med Romeriksporten.

60 år med forfall. Grovt sett kan vi nå konkludere med at hele den siste perioden fra 1950 og fram til i dag har vært preget av manglende bevilgninger til vedlikehold av jernbanen. Her ligger mye av forklaringen på siste vinters lave punktlighet for togene. Skinnør, signalanlegg og kjøreledning er rett og slett ikke i den stand som kreves for punktlig avvikling av trafikken.

NHO sporer av i jernbanedebatten

Finansavisens leder, Trygve Hegnar, er en mann med meningers mot. Han har forstått hvor skoen trykker i jernbane-Norge. Her kan du lese utdrag av en meget velskrevet leder i Finansavisen 23. mars:

Flere tiår med udugelighet og manglende vedlikehold og utbygging har satt sine spor. Enhver kritikk av NSB og JBV er som å slå inn en åpen dør. Likevel har NHO meldt seg på i hylekoret.

Trolig var det en feil at man i sin tid splittet gamle NSB i et driftsselskap (nåværende NSB) og ett med ansvar for infrastrukturen (JBV). Nå kan NSB skyldes på JBV og JBV skyldes på politikerne. Det hjelper ikke med nye tog, hvis kjøreledningen faller ned og skinnegangen ikke holder mål.

Vi kan knapt tenke oss et område hvor konkurranse er mindre interessant og effektivt. Flere konkurrerende drifts-selskap, som skal konkurrere på en skinnegang i oppløsning hjelper ingen ting. Selv Flytoget fikk avskrevet minst 7 mrd kroner før det ble såkalt «lønnsomt».

Akan med selvhjelpsprogram for alkoholmisbrukere

Det norske alkoholforbruket har vært jevnt økende i flere år. Endringer i arbeidslivet har skapt flere arenaer å drikke på, og stadig flere sliter med å kontrollere bruken.

Jobb & alkohol. Alkohol i jobb-sammenheng kan i følge Kjetil Frøyland i Arbeidslivets kompetansesenter for rus og avhengighetsproblematikk (AKAN) være med på å styrke de sosiale relasjonene, bygge fellesskap og redusere jobbstress. Frøyland sier til avisa Kommuniké at de ikke ønsker å løfte en moralsk pekefinger. AKAN ønsker å tilby en «hurtigsjekk» av alkoholvanene, og samtidig gi de som har behov for det hjelp til å justere vaner som kan være helseskadelige på lang sikt.

Alkohol og sykefravær. Høyere alkoholbruk fører til mer sykdom og økt sykefravær, og kan i en del tilfeller skade arbeidsplassens omdømme. Så mye som 30 % av korttidsfraværet og ca 5 prosent av langtidsfraværet er i følge en undersøkelse fra 2005 alkoholrelatert. Økningen er størst blant

ynge og ledere. For å møte disse utfordringene tilbyr AKAN det nye internettbaserte behandlingsprogrammet Balance. Ekspert på rus ved Oslo Universitet har utviklet programmet for ansatte og ledere i norsk arbeidsliv.

Økning blant kvinner. Vi ser at økt alkoholbruk fører til økte alkoholproblemer. Færre er avholdne og det har vært en bratt økning i kvinners alkoholbruk. Mens kvinner før nesten ikke drakk, har dagens arbeidende selvstendige kvinner langt bedre råd. Nye kontinentale drikkevaner passer i langt større grad kvinner enn den tradisjonelle norske flatfylla. Vi har en høy toleranse for å gjøre «rare» ting i fylla, men det gjelder i større grad for menn enn for kvinner, sier professor i psykologi Fanny Duckert ved Oslo Universitet.

Alternativ til totalavhold. Fanny anbefaler livsstilsendringer for å lære å balansere og mestre sitt alkoholbruk. Behandlingstilbudet til de 5 – 10 % «tunge» misbrukerne er sterkt overrepresentert. Tilbudet til de ca 90 % moderate misbrukerne, som Balance særlig henvender seg til, er tilsvarende underrepresentert.

Anonym. At Balance er anonymt, fleksibelt og internettbasert vil være en fordel for de som ikke vinner seg til rette i et tradisjonelt behandlingsopplegg. - Særlig kvinner var positive i utprøvningsfasen, og det skal bli spennende når det nå skal prøves ut systematisk. Jeg synes det er et lovende verktøy, sier Fanny.

Helseplager. Fanny avslutter med å nevne at du får svekket immunforsvar og generelt dårligere helse av alkoholmisbruk.

Solsnu i minus 16...

“Tradisjonen tro samles vi rundt bålet over Drammens tak - nå går det mot lysere tider”



Ja, slik lød den optimistiske invitasjonen fra Per Arve Kristiansen, bildet, aktivitetsleder i avd. Drammen. Det må innrømmes at det var ingen folkevandring til stedet da undertegnede ankom ballbingen ved Aronsløkka skole. Men det var lett å finne fram da en ved nærmere observasjon ble var et rødt blinkende lys som sa: “Her går veien”. Ja, så var det bare å følge på.

Vi ble etter hvert 9 personer hvorav 8 fra NJA som var samlet rundt et stort sprakende bål. Maten måtte en selv berede og grillpølser m/lompe smakte fortreffelig i vinternatta. Kaffe på termos med tilhørende snoop hørte også med. Aldri har vel Alf Prøysens Julekveldsvise blitt sunget så andektig som denne natten. Vi gav oss på hjemvei kl 01,10 etter vel 2 timer i nattemørke. Det var godt å komme hjem etter en helt spesiell opplevelse.

Men Kjære NJA-ere : det er plass til så mange, mange flere ved **dette** års solsnu. Jeg er sikker på at Per Arve nok kommer med en ny innbydelse til den 21. desember 2010. Så hold av dagen ! Det er en tirsdag. Med Hilsen Ellen og Kåre Fossum.

Kineserne med nytt supertog!

Aftenposten melder at verdens raskeste toglinje er åpnet – og hvor ellers skjer dette enn i Kina?

Gjennomsnittshastigheten for togene som skal trafikkere linjen mellom Wuhan og Guangshou er på ikke mindre enn 350 km/t! På deler av strekningen er toget oppe i nesten 400 kilometer i timen. Reisetiden mellom byene reduseres fra ti til bare tre timer.

Kinas planer om høyhastighetstog stopper ikke med dette, de skal bygge hele 42 nye linjer med en samlet lengde på 1 3000 kilometer.



Bildet: Får vi se det nye franske AGV supertoget i Kina?

Ny i NJA

I 2009 fikk vi hele 150 nye NJA`ere. I denne spalten presenterer vi en av våre nye på tur med NJA for første gang.

Navn: Kjetil Johansen, 25 år
Arb.sted: Meny
Avdeling: Vestfold
På tur: Vinterkurs på Bardøla



Kjetil, her sammen med sin nevø Nikolai, storkoste seg på Geilo!

Hvordan kom du i kontakt med NJA?

– Gjennom pappa, Jens William. (NJA medlem i en årrekke, red anm.)

Er det noe spesielt du husker fra kurset?

– Ja, det er det. Foredraget på lørdag med Vidar Bøe og Tahir glemmer jeg ikke med det første.

Har du vært ute og kost deg i det fine været?

– Ja, det har jeg. Gått på ski, men hadde ikke med kostyme til kostymerennet. Vil være med på skirennet neste år.

Er det noe som kunne vært bedre på kurset?

– Alt var bra.

Blir du med på tur med NJA igjen?

– Ja, det gjør jeg gjerne!

Vel møtt igjen Kjetil og god sommer til deg og dine!

Sommersykkelturer

Hoensvannet rundt



Idyllisk ved Hoensvannet friluftsområde

Søndag 13. juni inviterer vi på midtsommertur til idylliske Hoensvannet. Oppmøte ved Nedre Eiker Kirke kl 12. Herfra sykler vi samtlet oppover langs Drammenselvas sydlige bredd forbi Mjøndalen og Steinberg til Hokksund. Her får vi kultur i form av rikt illustrerte informasjonstavler som viser oss at elva i forne tider var en viktig næringsvei med tømmerfløting og papirfabrikker. Fra Hokksund stasjon går ferden under jernbanen og forbi Haug kirke, videre sykler vi på gode veier i slakk stigning mot Hoensvannet.

Hvis Randi Westby er på hytta tar vi en solid rast der med vafler og saft og kan hende et lite bad før vi fortsetter rundt vannet og hjem. På hjemveien tar vi en kort rast ved Gulden Kunstverk. Er vi heldige er det en utstilling i galleriet som den interesserte kan bivåne. Denne turen måtte vi dessverre avlyse i fjor høst, derfor prøver vi igjen!

Lengde ca 30 km  Moderat tur
Vanskelighetsgrad:



Rallarvegen!



Bildet: Rallarmuseet ved Finse

Her er din mulighet til å gå i rallarnes fotspor! Alle jernbaneinteresserte bør sykle denne strekningen minst en gang i livet. Over 20 000 gjør det hvert år allerede – bli med du også! Ta turen langs Norges flotteste sykkelvei. Vegen som ble anlagt i forbindelse med byggingen av Bergensbanen er et vakkert kulturhistorisk minnesmerke. Naturen langs vegen er variert og spennende, fra karrig høyfjell til frodig vestlandsnatur.

Turen går helgen 24. - 26 juli. Avreise fredag med tog/bil fra Drammen. Vi starter på Haugastøl, finner fram syklene og trækker i vei. Fredag overnatter vi på Finsehytta og lørdag kveld tilbringer vi i Flåm med lokfører Ragnar Vidme som vertsskap på Heimly Pensjonat. Hjemreise etter frokost søndag.



Bildet: Rallarveien fra Haugastøl til Flåm

Pris: Hver enkelt betaler sine kostnader på turen, men vi håper på støtte fra NJA i form av et kontantbeløp til hver enkelt deltaker.

Frist for påmelding er 21. mai til Ove Carstensen, tlf 977 63 998, eller e-post: ove-cars@online.no

Lengde 86 km Vanskelighetsgrad:



Krevende – for øvede syklister



DET ER IKKE LOV Å DRIKKE ALKOHOL PÅ LOKALTOG

NSB er å anse som offentlig plass og må følge norsk lov. Det skal være trygt for alle å reise med NSB Lokaltog.

Vi ønsker deg en behagelig og sikker tur, uansett hvor du skal.



VÅRE FERIESTEDER

Velkommen til Høl!



Gjør et feriekupp nå!

- Høl Vokterbolig på Vegårshei fremstår nå i «ny» prakt
- Fremdeles noe ledig før sommerferien, alt ledig fra 22. august
- Bestill nå og nyt høsten på Vegårshei!

Interessert?

Bestill via NSB Intranett, eller kontakt utleier Ivar Hellenes på tlf 994 90 819, eller via e-post: ivar.hellenes@sfb.no



**DET ER IKKE LOV
Å DRIKKE ALKOHOL
PÅ LOKALTOG**

NSB er å anse som offentlig plass og må følge norsk lov. Det skal være trygt for alle å reise med NSB Lokaltog.

Vi ønsker deg en behagelig og sikker tur, uansett hvor du skal.



NJA vil med dette få takke NSB for flott støtte til våre feriesteder. For informasjon vedrørende tog i Norge, kontakt NSB kundesenter på tlf. 815 00 888 eller på mail: www.nsb.no

Norske Jernbaners Avantgard

Høl Komitéen
V/leder Ove Carstensen
Tunvollveien 1
3057 SOLBERGELVA
Ove-cars@online.no

Unn deg og dine et avslappende opphold med bading og friluftsliv på Høl!

Høsttreffet 2010

Klækken Hotell, Hønefoss 17.- 19. september.

Vi tilbyr: hyggelig opphold i vakre omgivelser, god mat og drikke, dyktige foredragsholdere, underholdning, god tid til egne aktiviteter mm.

Hotellet har: fritt trådløst nett, innen-og utendørs svømmebasseng, sauna, solarium, trimrom, tennisbane, liten fotballbane bl.a.(se forøvrig forrige nr av bladet)

Attraksjoner i nærområdet: Hadeland Glassverk, Bjørke gård med selvplukk av grønnsaker, mais mm, Grinaker vev, etc.

Foredrag på høsttreffet:

1. Å få et funksjonshemmet barn. Sorgreaksjoner. Hva slags hjelp trenger familier som er i krise v/ *Wenche Øyen*.
2. Den GODE rus v/ *Per de Lange*.

Litt om foredragsholderene: Wenche Øyen er leder av NFU i Oslo og prosjektansvarlig på det nasjonale kontoret for Home Start Familiekontakten i Norge.

Per de Lange har tittelen Dr. Ph. (public health), er folkehelseviter og ernæringsfysiolog. I tillegg er han ansvarlig redaktør for Sunnhetsbladet.

Underholdning: Per de Lange vil sammen med sin kone, Monica, stå for underholdningen. Ekteparet er meget musikalske. Mange vil sikkert huske dem fra opptredener tidligere. De har også gitt ut CD-er og opptrådt både i radio og TV. De er visesangere med et bredt repertoar, og trakterer mange forskjellige instrumenter. Monica spiller piano, synthesizer og gitar. Per spiller kontrabass, trompet, munnspill, munnharpe, de fleste fløyter, mm. Og vi vil få høre mange av disse instrumentene!

Medlemspris kr. 1100,00 p. p. i dobbeltrom, ikke medlemmer kr 2000,00. Enk.romstill kr. 200,00. Barn 0-6 år: kr 95,00, 7-12 år kr 450,00 i ekstra seng på rommet. Fra 13 år: voksen pris.
Treffet er for alle – ta med familien!



Påmelding innen 21. juli 2010 til:

Kari Aspenes 32826782 / 41238474 eller
Minda Gommerud 32878489 / 90033519.

Begrenset antall plasser, så vær tidlig ute med påmelding.

Hjertelig velkommen!

Hilsen fra oss i **Kvinnenemda I NJA**

Bli Med På Høsttreff På Klækken Du Også!

Vinterkurset På Geilo Fra A Til Å (Og Litt Til...)

Vinterkurset var denne gang lagt til billedskjønne omgivelser ved foten av Hardangervidda på Geilo, med Bardøla som vertskap. Og la det være sagt med en gang – kurset, oppholdet og langhelgen vår fra fredag 9. - mandag 12. april ble en knallsuksess!

Velkommen! Per Gommerud kunne på vegne av NJA ønske nær 90 forventningsfulle deltagere, store som små, velkommen kl. 21 fredag kveld. Vi startet som sedvanlig med allsang, Per Spellemann traktet keyboardet og vi sang lystig med til tonene av Gluntans *La oss leve for hverandre*. Deretter ga han ordet til Siv, som ønsket oss hjertelig til lykke med oppholdet på vegne av hotellet. Hun kunne fortelle at hotellets historie strekker seg tilbake til begynnelsen av 1950-tallet. Stedet var fra starten et funkishotell. Hotellet er senere bygd ut i flere etapper. De har i dag hele 600 senger å fylle. Siv trakk spesielt frem at Bardøla nå driftes av lokale krefter fra Hallingdal. Siv avsluttet med å be oss nyte helgen siden solen, været og fjellet var innstilt på å vise seg fra sin aller beste side!

Per tok ordet igjen og kunne informere om at det for våre unge medlemmer i NJA Junior var et helt eget opplegg denne gang, med barnevakt for de

minste og juniorkonditori på lørdag, samt riding på ekte hester søndag for de litt større barna. Av aktiviteter forøvrig var det stilt store forventninger til kostymeski-rennet tidlig søndag ettermiddag... Deretter ble det tid til en liten presentasjonsrunde. Alle fikk fortelle litt om seg selv, og da runden var ferdig kunne vi konkludere med at det her var ikke mindre enn 5 – fem – generasjoner samlet til Vinterkurs med NJA. Yngste deltager var snaue halvåret, mens eldste var rundt 90.

Minda Gommerud er leder i Kvinnenemnda, hun avrundet kvelden med å invitere alle til nok et spennende Høsttreff. Stedet damene har valgt denne gang er Klækken hotell på Ringerike. Det fyldige programmet var klart allerede og forøvrig innbyr hotellet til sommerlige aktiviteter for hele familien, med bl.a. svømmebasseng ute og inne. Se fyldig omtale av Høsttreffet på foregående side.



Bildet: Racerpuljen har startet. Det er høy intensitet og skarp kniving om plassene i tet.

Det handler om å bry seg

Lørdag morgen var det Kåre Fossum som ønsket velkommen til fjells. Vi startet dagen med sang, *God morgen alle sammen*, før han introduserte dagens foredragsholder, årets ildsjel, Vidar Bøe.



Vidar, opprinnelig fra Sarpsborg, har jobbet utrettelig for idretten og samfunnets svakeste i 40 år. Den pensjonerte politimannen startet med å vise en filmsnutt fra tv 2 om seg selv og en blind, forsømt pakistansk nordmann fra Groruddalen - Tahir. Sammen satte de to seg et mål om å sykle Trondheim – Oslo. Selv ikke en kreftdiagnose kunne stoppe ham. Vidar Bøe vil vie resten av livet sitt til å hjelpe andre, i stedet for å være i «en evig russetid» som mange andre menn fra 40 og 50 tallet. Mange er kun interessert i seg og sitt, vi vil ikke ha våre gamle og syke hjemme, og er villige til å ofre nesten hva som helst for egen karriere.

Vidar ser skyggen av sin sønn som døde så meningsløst av hjertefeil bare 17 år gammel gjennom Tahir.

Alkohol og Narkotika. Det har aldri vært større problemer med alkohol og narkotika i samfunnet enn det er i dag. Vi bare prater og det faller mange flotte ord, men det skjer ingen ting. Systemfeil i samfunnet. Du skal innordne deg i systemet. Lederen og systemet bestemmer, innordner du deg ikke får du først gult kort, så er det ut. Krigsheltene, dette var mennesker som virkelig sto på og kjempet for oss. De slet voldsomt med angst og nerver etter krigen, mange havnet på skråplanet grunnet alkoholbruk. Som politi gjaldt det å sette fast flest mulig av disse, da fikk du mange stjerner. De havnet i miljøet på Youngstorget. Fikk kjeft av overordnede for ikke å arrestere en krigshelt som drakk. Han valgte heller å snakke med ham og fikk en utrolig god og meningsfull samtale om hvorfor han drakk.

Samfunnsansvar. Vidar startet idrettsalg med samfunnsmoral i 1993, et såkalt lavterskel-idrettslag. Her fantes ingen klubbrekorder, bare aktiviteter på barnas egne premisser. Glad i NSB. Litt skremt av en episode på lokaltoget for ikke lenge siden: To voksne menn, konduktører i 40 årene. Ingen hjalp en voksen kvinne med barnevogn av toget. På vei opp rulletrappa spurte Vidar konduktørene; *Unnskyld, er det slutt på å hjelpe mennesker med barnevogn.* Hvorpå konduktøren svarte; *Ja, gutten min – det er nye tider nå skjønner du.* Vidar ble satt helt ut, forfallet hadde nådd bautaen NSB også. Dette føyer seg «pent» inn i rekken av hendelser som indikerer et samfunn i forfall. Sigaretter og søppel ligger overalt - Ingen bryr seg lengre. Hvorfor flytter vi til Spania og drikker oss sanseløse i stedet for å være med å hjelpe samfunnet, hjelpe til med å ta ansvar? Vidar var av yrke politimann og gir eksempler på et samfunn som sliter; Mor og sønn møttes i en park, etter å ha snakket sammen med falske profiler på nettsamfunnet Facebook. *Pyramidespill.* Den såkalte Bjerkepyramiden som lar en rekke mennesker sitte igjen med bunnløs gjeld og noen få på toppen tar alle gevinstene. En frisør lånte en bank 40 millioner kroner av sine narko-penger og fikk anonymitet i retur av banken.

Idretten var ikke helt fargeblind. Vi fikk til slutt et følelsesladet møte med Tahir. Tahirs Mamma og pappa var søskenbarn og ble, ikke helt uvanlig på landsbygda i Pakistan, tvangsgiftet med hverandre. Tette familiebånd mellom mor og far ga genfeil som førte til at Tahir ble blind som 12 åring. Han mistet gradvis synet i tidlig ungdomsalder. Tahir ble oppgitt av samfunnet, han bestemte seg for å prøve å komme tilbake, han ville begynne å trene og ringte alle klubbene i Oslo og Akershus, men fikk ikke respons noe sted. Tahir fikk aldri være med i noen vanlige idrettslag. Det gikk så langt at han til slutt ble kalt telefonterrorist av en idrettslagsleder, fordi han maste så mye for å få være med på laget.. Han fikk til slutt kontakt med og begynte og trene sammen med en lang mann, Vidar Bøe. Det kulminerte med den store styrkeprøven Trondheim – Oslo. En prøve de fullførte med stil på 22 timer og 25 minutter. Tahir er virkelig en gladgutt med et optimistisk livssyn. Noe som plager ham fremdeles at han ikke klarte å slå Vidar på målstreken. Han hadde planlagt å hoppe av sykkelsetet og løpe forbi Vidar i mål, men klarte ikke dette da han var stakk stiv. Tahir trener i dag opptil tre ganger daglig og han elsker det! De to skal delta i triatlon til sommeren. Vidar skal løpe og Tahir sykle... Den livsglade mannen har fått et godt forhold til Petter Northug. De prater jevnlig sammen på telefon. Da Northug forærte ham et par ski la han seg selv på gulvet og skia under dyna! Tahir forklarer forholdet mellom de to som et «lykkelig ekteskap uten prest».



Kan NSB og JBV lære noe av dere? - De bør samarbeide, bygge nye skinner og få togene til å gå i rute, avslutter en blid og lykkelig Tahir som i år skal løpe for et lag i Holmenkollstafetten for aller første gang. Tahir ønsker et samfunn som tar ansvar for fellesskapet, og at jernbanenorge går på skinner igjen. **Den blide gutten Tahir etterlot seg mange ettertenksomme og tårevåte øyne på Bardøla.**

Vel gjennomført Vinterkurs på Bardøla, Se alle bildene



Øverst: Løypekontrollen har fattet misstanke, kan det være doping? Nederst: Sann idretts glede!



og les alt om årets høydepunkt på høyfjellet i Hallingdal



Vinterkurset forts. Lørdag kveld, etter skirennet, ble vi underholdning av lokale krefter fra Geilo. Vi fikk en flott time med Hardingfele, torader og Hallingdans av tre flotte representanter for hver sin sjanger. Visste du at toraderen ble bragt til Hallingdalen for godt og vel 100 år siden av svenske rallare under byggingen av Bergensbanen?



Etter det musikalske innslaget var det klart for diverse premieutdelinger. Tore Dr.med. Johansen fikk påskjønnelse for sine alltid humørfylte og morsomme sketsjer med sitt alias. Prisen for beste kostyme i skirennet ble delt mellom familien Kåshagen og de tre prinsessene Fjeldheim. Alle barn og voksne fikk deretter sine velfortjente premier for aktiv skigåing og/eller ivrig applaudering. Og sist, men ikke minst fikk vi børstet støve av en gammel og nesten glemt gruppe innen NJA, nemlig kuede ektefelles forening, Audun Håkedal, som gifter seg til sommeren er mer enn kvalifisert som æresmedlem etter å ha blitt satt skikkelig på plass og krynet i snøen av sin kommende svigermor Mette og vår egen nestleder Karin Joh. Rysst. Det er tøft å bryne seg på to voksne damer Audun;-)

Avantgarde gratulerer verdige premievinnere her illustrert ved Audun, Karin og Mette

Søndag startet med skirenn og fortsatte med Forbundets time. Ove Carstensen viste forsamlingen hvordan NJA har økt medlemstallet ganske betydelig de senere år. Vi var nær 400 medlemmer før pilen igjen har begynt å peke oppover. På Vinterkurset rundet vi 650 medlemmer. Neste mål for oss er 700 medlemmer. Da går vi over en magisk grense hos helsedirektoratet og vi får betydelig økte midler til driften av NJA. Allikevel, alt er ikke bare rosenrødt. Vi sliter med å dekke verv i forbund og ikke minst i avdelingene. Forbundet ga forsamlingen i oppgave å besvare noen utfordringer vi har de kommende år. Etter innledningen ble deltagerne delt i 6 grupper som gikk hver til sitt og kom etterhvert tilbake med mange løsningsforslag som forbundet vil jobbe videre med. Spesielt legger vi på minnet ønske om familievennlige tidspunkt for avdelingsmøter, attraktive foredragsholdere og at man kanskje kan legge noen av møtene på alternative steder som f.eks. Eiksetra hvor møtet kan kombineres med en aktivitets-dag for hele familien. Når det gjelder hjemmesiden vår, www.nja.as fikk vi flere gode råd om hvordan vi kan få denne opp «å stå».



Ove C i farta

NB! har du lyst til å bidra, har NJA avdelinger rundt om i landet som trenger din hjelp. Se nederst på side 5 og ta en telefon til kontaktpersonen i avdelingen som er nærmest deg. Vi har midler, du har ideer!

Mandag var avreisedag, men først samlet vi oss i plenum. Hver enkelt kunne komme med sine betraktninger rundt kurset, hva som var bra og hva som kanskje ikke var så bra. Mange gode ord kom fram om gjennomføringen av kurset. Gjennomgangsmelodien ser ut til at vi her på Geilo og Bardøla har funnet et bra sted å arrangere Vinterkurs. Nærhet til Geilo sentrum og samtidig nærhet til fjellet og naturen trekker i positiv retning. Selve hotellet fremstår rent og trivelig med god mat og god atmosfære. Noen av de litt eldre barna savnet litt mer for deres aldersgruppe. Dette tar vi lærdom. Nær sagt som vanlig har vi vært heldige med været, sol fra tilnærmet skyfri himmel under hele oppholdet må en være fornøyd med. Referenten noterer seg at Per Gommerud var litt snurt da han fikk høre at mange syntes vi var heldige med været. Visste man ikke at alt, også været var «timet og tilrettelagt»? På NJA's Vinterkurs er intet overlatt til tilfeldighetene må skjønnne! **Vi ser med glede fram til kommende Vinterkurs på Bardøla!**



Vinterkurset på kryss og tvers og litt på skrått...

Helseposten

Vi var denne gang beæret med et besøk av selveste Dr. Depp. N.J.A. Johansson, humorfylt og eksentrisk ernæringsfysiolog fra Sverige.

Doktoren var engstelig for hva som kunne skje med deltagerne på kurset ved for rask og ukonvensjonell inntak av alt det gode som kjøkkenet på Bardøla hadde å by på. Vi snakker selvsagt om gass.

Hver promp er helt unik.

I følge «Bilaget» Vinter-kursets egen eminente blekke, oppleves aldri lyd, lukt og temperatur likt. Hvorfor er det f.eks slik at en promp («vind» på legespråket, red.anm.) kommer med bulder og brak og er tilnærmelsesvis luktfri, mens en annen smyger seg stille og rolig, men langt fra luktløs ut i verden? Dr. Lester Gottmann ved «st. Lukes Roosevelt Hospital» forklarer for «Bilaget»; En varm smyger føles varm, nettopp fordi den smyger seg sakte fram gjennom «kanalene». En såkalt «pangpromp» derimot forlater deg så fort at du rett og slett ikke får føling med temperaturen. Om det blir en «pangpromp» eller en «stille anton» kommer an på mengde gass i tarmen. Mye gass gir mye lyd. Hvor hardt du strammer lukkemuskelen har også litt og si for hvilken type lyd som kommer ut.

Derfor dannes gassen:

Dr. Siri L. Hauge i Lommelegen.no forteller til bilagets medarbeider at Tarmgass produseres delvis i tarmen selv, resten er luft som svelges når du puster, drikker og spiser. Luften blir i kroppen rundt 30 timer før den kommer ut «bakveien». Stivelse, sukker og fiber i mat forer bakteriene i kroppen og prosessen danner gass i tykktarmen. Gassen siver rundt i kroppen en stund før den til slutt må ut gjennom endetarmen. Jo mer fiber du spiser, jo mer gass produseres. Mennesker produserer omlag en halv liter tarmgass i døgnet, noe som gir 10 – 15 utslipp daglig. (Utslipp er det samme som promp, red.anm.) Mengden mangedobles enkelt ved et fiberrikt, gassproduserende kosthold. Halvannen liter er i følge Hauge ingen umulighet...

Eksplisjonsfare.

Tarmgassen er en blanding av flere ulike typer gass; karbondioksid(CO₂), hydrogen(H₂), metan(CH₄) og hydrogensulfid(H₂S). Litt under 40 prosent av befolkningen produserer den nesten luktfrie metangassen. Luktfri er definitivt ikke hydrogensulfid. De som produserer metan, har

som regel lite hydrogensulfid fordi disse to gassene konkurrerer om å omdanne hydrogen. Det er derfor ikke alle som kan være ansvarlig for den dårlige lukten i heisen. Tarmgassene hydrogen og metan kan være brennbare. Forsiktighet må utvises når man operer-er i tarmene. Antenning og eksplosjonsfaren er definitivt tilstede avslutter dr. Siri Lene Hauge.

Dr. Depp. N.J.A. Johansons tips for inntak av mat på turer med tilgang til fremmed kost.

- ★ Poteter, mais, nudler og hvete inneholder stivelse som produserer lite gass
- ★ Løk inneholder fruktose som tarmbakteriene liker svært godt.
- ★ Fruktose finner du også i pærer og hvete.
- ★ Sorbitol, som finnes i epler, pærer, fersken og svsker kan anbefales.
- ★ Laktose. Mange mangler enzymet som spalter laktose, finnes i meieriprodukter. Overdrevent inntak kan føre til at du velger å ta heisen alene...
- ★ **Spis og drikk rolig.** Mye av gassen er luft du har svelget. Noe returneres umiddelbart som rap (spesielt i japan, red.anm.) men endel føres videre med maten. Unngå derfor kullsyreholdige drikker.

Men til slutt, husk:

- ➔ **Det nytter uansett ikke å holde igjen luften, før eller siden må den frigjøres!**
- ➔ **Ta for deg med omhu av matbordet og tenk litt over det med å bruke trappene litt mer enn heisen - Bånn Apetitt!**



Alle råd og tips er gitt av Dr. Depp. N.J.A. Johansson, her i en lett forvirret samtale med Bussulf på Bardøla under Vinterkurset.

= OSLO er et gatemagasin som selges av rusmisbrukere eller tidligere rusmisbrukere på gata i hovedstaden vår. Bladet har 832 autoriserte selgere og halvparten av prisen for bladet tilfaller selger. Bladet har mange interessante artikler fra såvel rusmisbrukere som politikere og andre ressurspersoner i bybildet. Her er litt fra marsnummeret.

Rus i Norge før og nå.

Hans Olav Fekjær

Psykiater



Rus. Rus har lenge vært tema i samfunnsdebatten. Statistikk for alkoholomsetningen har vært ført siden 1851. Foruten alkohol fantes det den gang kun statistikk over fødsler, dødsfall og internasjonal handel. Man var opptatt av alkoholens skadevirkninger på omgivelsene, i særdeleshet familiene.

Liberaliseringsbølge. Fra 1816 hadde Norge en ekstremt liberal alkoholpolitikk. Skadene var omfattende og loven ble gradvis strammet inn. Kombinasjonen av dårlig tilgjengelighet og færre alkoholbrukere førte etter en topp i 1870, til en halvering av omsetningen de neste 40 år.

Mobilisering mot rus. Den folkelige mobiliseringsbølgen mot først og fremst brennevinet førte til at tidlig på 1920 tallet lå antallet døde av skrumplever på bare ca 25 prosent av hva det er i dag. Mobiliseringsbølgen mistet mye av sitt grunnlag da teorien om «alkoholismen» kom etter 2. verdenskrig. Teorien gikk ut på at alkoholikere var blitt det på grunn av personlig avvik. All oppmerksomhet ble rettet mot alkoholikerens lidelser og fyllas skadevirkninger. Alkohol ble privatsak og restriksjoner gammeldags.

Nytt rusproblem. Landet fikk et nytt og hittil ukjent rusproblem. De fleste som før hadde droppet ut av skole og jobb, var før rekruttert til gatealkoholikere. Utover 70-tallet endret dette seg og mange ble rekruttert til miljøer som brukte de nye ulovlige rusmidlene. Tidligere begynte arbeidslivet som 14-åring og rusbruken i 18-årsalderen. Nå var det plutselig omvendt. Mens de gamle gatealkoholikerne hadde rukket å få med seg en periode som fungerende i det etablerte voksensamfunnet, har ikke dagens gatenarkomane rukket det. Dermed blir veien til rehabilitering mye vanskeligere. Det er ofte heller snakk om habilitering, det vil si etablere et funksjonsnivå som de ikke har hatt tidligere.

Medfølelse. Det sørgelige livet til gatenarkomane går inn på oss, og «alle» er enige om å gjøre noe, men hva og hvordan? Misbrukernes liv oppfattes først og fremst som et bevis på stoffenes farlighet. Men de fleste narkomane har en problematisk fortid, lenge før de satte sin første sprøyte. Hjelpemiddelapparatet må derfor fokusere på langt mer enn bare selve stoffavhengigheten.

Rusforebygging, hva er det?

Jon Storås

Leder RIO



Leder av Rusmisbrukernes interesseorganisasjon skriver i = OSLO om rusforebygging.

Rusforebygging er for Jon et dekkende ord for hele rusfeltet. Han stiller seg ofte spørsmålet; Hva er rusavhengighet? Og har kommet til at det er en slags virkelighetsfluktavhengighet. Man flytter seg inn i en annen virkelighet fordi man ikke klarer og forholde seg til den virkeligheten man burde – den uten rusmidler.

Barneårene. Alle har vi vært barn og trangen til virkelighetsflukt bunner ofte i opplevelser som barn, som siden slår ut i voksen alder. Barn med konsentrasjonsproblemer og adferdsvansker får ofte mye negativ oppmerksomhet rundt sin person. De lærer seg å få oppmerksomhet ved å gjøre det voksne ikke liker. Dette skaper dårlige selvbilder med mye angst, som på sikt kan resultere i rusavhengighet. Rushavhengige kjenner seg igjen i ovennevnte hendelsesforløp.

Primærforebygging. Her handler det om å tilrettelegge for barn og unge, slik at de inkluderes ut fra egne interesser og ressurser. Jon tror at ingen ønsker at barna sine skal begynne med narkotiske stoffer. Primærforebygging handler om å inkludere i barnehage, skole og i det sosiale liv. Hvor mye som konsumeres av alkohol i Norge har innvirkning på hvor mange som utvikler rusavhengighet. Vi vet at avhengighet er arvelig. Du er i faresonen om mor og far drikker hver helg året rundt.

Sekundærforebygging. Handler om tilrettelegging av aktiviteter for barn og ungdom i faresonen. Slik at de i samspill med andre, kan få hjelp til å navigere seg bort fra faresonen.

Tertiærforebygging. Handler om behandling og rehabilitering av rusmisbrukere. Aktivitet på den enkeltes premisser bør inngå i behandlingen. Det å være i aktivitet skaper utvikling for alle – uten unntak.

Kjenner du deg igjen? Foreldre må vurdere når og om man skal nyte alkohol. Jon vil ha «den rusavhengige i sentrum». Et inkluderende samfunn tar vare på alle barn, uansett, og sørger for at alle får lik rett til utvikling.

Great Britain Passenger Rail

Toglopping i England

Ove Carstensen

ovec@nsb.no

Forfatteren har vært på tur til England, kanskje det landet som først stykket opp og privatiserte jernbanen. Mye har skjedd siden man splittet British Rail opp i en rekke mindre selskaper som fikk ansvar for hvert sitt lille geografisk avgrensede område. Ja, selv det britiske Jernbaneverket ble privatisert – med katastrofalt resultat. 5. oktober 2002 omkom 31 mennesker da to tog kolliderte ved Paddington stasjon i London. Bare fire måneder senere skjedde det igjen. Et nordgående hurtigtog fra Londons King`s Cross på vei til Leeds sporet av ved Hatfield, rett utenfor hovedstaden, 24. februar 2003. Toget var oppe i en fart av 150 km/t og to av vognene sporet av i ulykken som krevde fem menneskeliv. Det ble senere slått fast at avsporingen skyldtes manglende vedlikehold. Det private selskapet som hadde ansvaret for infrastrukturen hadde i god tid fått melding om at det var alvorlige feil ved skinnegangen der hvor toget sporet av, men de valgte heller å satse pengene på børsen for å få størst mulig overskudd og utbytte til eierne.



Bildet: Trikkestasjonen i Colchester frakter deg ned til den ene av byes to vakre sandstrender.

Disse alvorlige ulykkene var medvirkende årsak til at jernbaneverket igjen kom under statlig styring. Undertegnede var selv i England og så på forholdene rett etter oppstykkingen. Det værste for en forbruker av togtenester var at ingen visste noe om hverandre. Du fikk kun informasjon om, og kjøpt billetter til linjer som vedkommende selskap betjente. Dette var selvfølgelig veldig uoversiktlig og rotete for alle parter. Derfor er det nå gledelig å registrere at man har gått tilbake på antall transportører, som gir et oversiktlig nettverk av transportselskaper. Du får en mye bedre «service» fra billettsalgene og av betjeningen i togene.

Vi kjørte følgende ruter på årets tur:

- ➔ Stansted – Leeds
- ➔ Leeds – York – Scarborough tur/retur
- ➔ Leeds – Manchester
- ➔ Manchester – Liverpool tur/retur
- ➔ Manchester – London Euston
- ➔ London Euston – London Stratford
- ➔ London Stratford – Colchester
- ➔ Colchester – London Liverpool Street
- ➔ London Liverpool Street – Stansted

Transportører som fraktet oss rundt i landet:

- ➔ Cross Country
- ➔ East Coast
- ➔ First Trans Pennine Express
- ➔ Northern
- ➔ Virgin
- ➔ National Express
- ➔ Stansted Airport Express
- ➔ London Light Rail, inkludert buss for tog



En vennlig konduktør lar oss kjøre First Pennine Class fra Leeds til Manchester.

Her gikk det unna i høy hastighet. Mye nytt materiell gjorde reisen behagelig. Nesten alle tog har servering ombord, litt uvant for oss, da denne er rasjonalisert vekk fra de aller fleste norske strekninger. Vel – jeg må nevne en liten pussig historie på reisen fra Colchester til London. Toget, National Express, kom noen minutter forsinket til stasjonen og skulle gå direkte til London Stratford. Meget behagelige vogner, ikke ulik de norske B5 vognene og høy hastighet, sørger for en utrolig effektiv transport mellom byene. Vel, vi fikk en liten uforutsett stopp underveis og ved ankomst London Liverpool Street var vi omlag 8 minutter forsinket. Konduktøren beklaget så mye og forklarte det med en «Missplaced driver at Norwich and a trespassing that we had to stop and report». Altså en feilplassert lokfører i Norwich og en person som gikk over skinnegangen. Allikevel – kun en liten forsinkelse på snaut 10 minutter til endestasjonen. Dermed går også årets fotballtur over i historien.

NJA med lag i Holmenkollstafetten!?!

Vi i NJA liker å kalle Vinterkurset for vårens vakreste eventyr, men vi skal ikke underslå at mange andre vil tenke på Holmenkollstafetten når vi snakker om Vårens vakreste eventyr.



- I forbindelse med Holmenkollstafettens 80 års-jubileum har vi som målsetning å stille til start! Stafetten arrangeres av Tjalve i Oslo 8. mai.
- Stafetten går over 15 etapper, med start på St. Hanshaugen og målgang på Bislett.
- Vi starter ca kl. 16 og alle beregnes å være i mål til kl. 19.
- Lengden på etappene varierer fra 390 - 2500 meter, så har skulle det være noe for enhver.
- NJA – laget tar sikte på å stille i egne drakter for anledningen.
- Gratis for NJA medlemmer!

Som nevnt har vi 15 etapper å dekke, vi vet det er mange spreke NJA`ere der ute - har du lyst og er i sånn noenlunde brukbar for – tar du kontakt med undertegnede snarest.

Bli med på vårens vakreste eventyr! OveC, tlf. 977 63 998, e-post: ove-cars@online.no

Mamma Mia!

Originalversjonen av musicalen, Mamma Mia! kommer endelig til Norge!

- ★ Siden premieren i London 6. april 1999 har dette fantastiske showet basert på ABBA låter blitt sett av over 32 mill. mennesker over hele verden!
- ★ Mer enn 200 000 har sett Mamma Mia! i Oslo
- ★ NJA inviterer deg med til Oslo Spektrum 30. oktober!
- ★ Pris for NJA medlemmer er kun kr 300,- pr stk.



Vi har kun et begrenset antall billetter, så vær rask med å bestille dine billetter av Jorunn H. Hansen på tlf: 922 59 952. Pengene må vi ha på forhånd til vår konto: 1440.12.02529

Før forestillingen kan vi møtes og spise. Gi beskjed om du ønsker dette, så bestiller vi bord

Meld deg inn i NJA og bli med oss på Mamma Mia! i Oslo Spektrum når den engelske originalversjonen av denne musicalen kommer til Norge for første gang!



Vervekampanjen 2010

Hei!

NJA er den eldste fritidsorganisasjonen i Norge med røtter helt tilbake til 1893. Fra starten var det avhold, det gikk vi bort fra i 2002. Nå er vi en aktiv livsstilsorganisasjon, med fokus på et edruelig jernbanemiljø, men også livstilssykdommer om diabetes, hjerte/kar, fedme og spilleavhengighet. Aktivitet skaper helse, og hvert år arrangerer vi aktiviteter, kurs og samlinger i rusfrie omgivelser land og strand rundt. Her er noe av det vi har gjort de siste årene: Vinterkurs på Sanderstølen, Storefjell og Bardøla og Høsttreff på Lampeland, Askim. Aktivites,- og actionturer til Hunderfossen, Rafting og brevandring i Jølster, kanalturer, tematurer, Flåm med omvisning, sykkelturner, badeland, Gokart på Rudskogen og H.H. Karting i Oslo, dresinsykling i Numedal og omvisning på Nomeverkene i Rødberg, teater i Drammen og vi har vandret med dinosaurene i Oslo. Vi har besøkt Langedrag og mye, mye mer! **NJA er for alle, både store og små.**

Prosjekt «Trygg Reise»

Vi har over tre år fått hele 1 295 000,- av Helsedirektoratet til vår informasjonskampanje knyttet til alkoholbruk i togene! Her viser vi på en positiv måte at toget er en offentlig arena hvor det ikke er tillatt og nyte alkohol. Kampanjen har vi kalt trygg reise og har pågått i «julebordsukene» på høsten hvert år siden 2007 og gjort det tryggere i togene.

Feriesteder

NJA har to feriesteder, på Vegårshei og Ustaoset. Begge stedene har flott beliggenhet og har vært igjennom betydelige oppussingsarbeider de siste årene og fremstår nå med god standard. Som NJA`er får du god rabatt på leie begge steder.

Frivillig organisasjon

NJA er en frivillig organisasjon på rusfeltet og har rundt 650 medlemmer. Vi er i siget og fikk hele 150 nye medlemmer i fjor! Neste naturlige mål for oss er 700 medlemmer, da øker driftstilskuddet betydelig, vi får bedre økonomi og kan kjøre kampanjer som «Trygg reise» uten prosjekttilskudd, samt flere spennende turer til ennå mer subsidierte priser. Medlemskontingenten til NJA er mellom 15 og 20 kr/mnd avhengig av avdeling. Nystartede NJA Junior er for hjemmeboende barn under 18 år og koster kun kr 5,- pr mnd. I bladet vårt, Avantgarde som utkommer 3 til 4 ganger årlig, har vi egne sider for juniorene.

Velkomstpakke

Alle nye medlemmer vil motta vår flotte piquet-skjorte, hals og sitteunderlag, samt pins og kulepenn med NJA-logo. Våre kurs, aktiviteter og en intern vervekampanje har over en toårsperiode gitt oss rundt 200 nye medlemmer!, - men vi har fortsatt plass til mange flere! Så hvis du bryr deg om arbeidsmiljøet, liker aktiviteter og kan reise på tur uten alkohol - håper vi du bli med oss videre.

Vervekampanje!

Fjorårets kampanje var en stor suksess, derfor viderefører vi denne i 2010. Bli med på Vervekampanjen og verv nye medlemmer til NJA!

- ★ Verv 1 medlem: Gratis midtuke på Høl utenom høysesong og vår flotte nye NJA hals
- ★ Verv 2 medlemmer: Gratis weekend på Høl utenom høysesong og sitteunderlag
- ★ Verv 3 medlemmer: Gratis valgfri aktivitet i 2011!

Vervepremien får du ta ut når de nye medlemmene har betalt årskontingenten

Lykke til med vervingen, husk - det er fine premier til alle!

Samtidig vil vi ønsker våre nye medlemmer hjertelig velkommen i NJA!

Bli med i NJA du også!

Nedenfor finner du innmeldingsskjema og vervekupong. Hvis du trenger flere kuponger, eller ikke vil klippe i bladet, kan du bare kopiere siden. Husk – jungeltelegrafene kan ikke undervurderes. Prat om NJA med venner, kolleger og andre, snakk om våre familievennlige turer, om våre actionturer og alle våre spennende og minnerike opplevelser.

- Innmeldingsskjema -

Ja, jeg ønsker å melde meg inn i NJA. Jeg respekterer at alle arrangement er rusfrie. Jeg vil gjøre mitt for å delta i forbundets arbeid for å fremme en - Aktiv livsstil i rusfritt miljø -

Navn: Gate/vei:

Postnr.: Poststed:

Tlf: Mobil: E-post:

Født: Arb. Sted:

..... (X) Jeg ønsker at kontingenten automatisk trekkes fra min bankkonto. Frivillig avtale om kontingenttrekk vedlegges

..... (X) Kontingenten betales via årlig faktura.

Sted: Dato: Sign.:

Avtale om frivillig kontingenttrekk

Mellom: Personnr. (11 siffer):

Og: Norske Jernbaners Avantgard

Org. nr.: 983219187

Trekkeløpet utgjør kr pr mnd.

Og settes inn på NJA's konto nr: i Jernbanens bank og forsikring.

Jeg er inneforstått med at trekkordningen er frivillig, og at denne kun kan avsluttes etter skriftlig anmodning fra laget/foreningen til Jernbanepersonalets bank og forsikring.

Sted: Dato: Signatur

Vervet av: Jeg har vervet, ett medlem ___ to medlemmer ___ tre medlemmer ___

Premien ønskes sendt til meg på adresse:, postnr og sted:

Sjekk ut vår spennende velkomstpakke til nye medlemmer!

- ★ NJA Piquet skjorte, rød innsving eller blå i god kvalitet
- ★ Hals i svart og hvit med matchende trykk
- ★ Sitteunderlag med NJA logo
- ★ Kulepenn og Pins
- ★ Medlemsbladet «Avantgarde» i din postkasse



NB! Alle våre effekter kan kjøpes. Pris kr 25,- pr stk. for hals, sitteunderlag og pins. Piquet skjorte kr 50,-. Ved kjøp tilkommer kr 50,- i porto og ekspedisjonskostnader. Bestilling sendes knut.andersen@nsb.no Vi legger ved en kulepenn med alle bestillinger – kjøp nå, dette er fine presanger, julegaver med mer!



Jernbanepersonalets
bank og forsikring

Jernbanefolkenes eget finanskonsern

Ansatte og pensjonister i NSB BA og Jernbaneverket, samt selskaper som helt eller delvis eies av disse, kan få gunstige bank- og forsikringstilbud i sitt eget finanskonsern. Både Jernbanepersonalets Forsikring Gjensidig og Jernbanepersonalets Sparebank ble i sin tid startet av de jernbaneansatte, og har historisk sett hatt sterk forankring til organisasjonene innenfor bedriften NSB. Finanskonsernet drives uten profittmotive, og har ingen avkastning til noen eiere. Vi tilbyr alle produkter du har behov for:

Forsikring

- Villaeier
- Villa m/utvidet forsikring
- Hjem
- Hytte/Huseier
- Reise og avbestilling
- Verdi
- Kjæledyr
- Brann
- Motorvogn/campingvogn/tilhenger
- Fritidsbåt
- Ulykke/barneforsikring
- Personforsikring

Bank

- Lønnskonto med personkort m/Visa – gebyrfri bruk i Norge
- Gebyrfri betalingsformidling/avtalegiro
- Sparekonto og barnekonto med gode betingelser
- Pensjonssparing
- BSU (boligsparing for ungdom)
- Fondsprodukter og aksjehandel med gratis VPS-konto
- Valuta
- Bolig- og forbrukslån
- Boligkreditt
- Bil lån / MC-lån
- Kontokreditt
- Kredittkort (gratis årsgebyr)
- Byggelån
- Personforsikring

*Trenger du lån for å finansiere bolig, bil, nytt innbo, vedlikehold, refinansiering m.v. – eller synes du det er viktig å få mest mulig renter for sparepengene dine? Snakk med oss først. En samtale med **Jernbanepersonalets sparebank** kan bli lønnsomt – for hele familien.*

*Selv om det kan være vanskelig å sammenligne forsikringer, og selv om vi ikke har alle rabattypene, - er vi allikevel rimeligst. Tenk totalitet, trygghet og tillit. Tenk **Jernbanepersonalets Forsikring Gjensidig**.*

Besøk våre hjemmesider på:

www.jbf.no

Felles telefonnummer for JBF:

815 59 115

Her kommer du fram til en kundebehandler som er ledig i din region

Ditt naturlige valg !

Skjenkekutt minsket volden

I *Avantgarde* nr. 1 2009 skrev vi om de positive utslagene på voldsstatistikken man hadde opplevd i Kongsberg etter å ha skrudd igjen kranene for alkoholserving kl. 2. Nå ett år etter viser det seg at volden har minsket med hele 69 prosent i byen!

Skjenkestopp = mindre vold

I Kongsberg som i mange andre kommuner pekte voldsstatistikken i feil retning. Dermed skrudde politikerne igjen kranene og umiddelbart snudde trenden. Nå er tallenes tale klar og de viser med all mulig tydelighet at den positive trenden holder stand. I likhet med Trondheim og Hamar som også har kuttet skjenketiden opplever man i byen at volden har gått kraftig ned. Politiet i Drammen vil følge etter, men representanter for flertallspartiene i Drammen, Fr.p. Høyre vil ikke ta noen ny debatt om skjenketidene i byen nå.

Krystallklart i Kongsberg

Tallenes tale fra sølvbyen er krystallklar. Etter at de kuttet skjenketiden med en time fra kl. 03.00 til kl. 02.00 har nattevolden i helgene gått ned med hele 69% Per Morten Sending, seksjonsleder for juristene ved Kongsberg politistasjon sier til avisen at det ikke er noen tvil om at alkohol og vold har en sammenheng. Han sier videre at de som jobber operativt ute, også oppfatter det som om effekten av tiltaket er god. Politiet har gjort andre tiltak også og summen av dette bærer nå frukter og de er meget godt fornøyd med utviklingen i byen.

Nedgang også i andre byer

Politiet i Trondheim og Hamar melder om en nedgang i vold på nattetid i helgene er redusert med henholdsvis 30 og 52 prosent det første året etter man innførte skjenkekutt. I Drammen har man også opplevd en gledelig nedgang i volden, dog uten å ha strammet inn skjenketidene. Der er nedgangen på 20 prosent. De stenger blant annet ute kjente volds menn fra byen, men de ser resultatene fra andre byer og skulle gjerne prøvd skjenkekutt kl. 02.00 også i Drammen. *Alt dette i følge byens avis, Drammens Tidende.*

Voldssaker i Kongsberg



Grafer: Gledelig nedgang i antall voldssaker i helgene i Kongsberg!

Blå søyle viser utviklingen i voldssaker natt til lørdag, mens tilsvarende viser beige søyle utviklingen natt til søndag. De to første, høye søylene er fra perioden 20/08 -07 – 20/08 -08, de to til høyre, lave søylene er fra perioden 20/08-08 – 20/08-09.

Juvvandring i Drammen!

Drammen var den stygge andungen som de senere år mer og mer framstår som en vakker svane. Sentrumsnære områder er pusset opp for store summer, men byen har også en annen side, en meget variert og spennende natur å vise fram. Derfor er det med stor glede vi nå kan ønske deg velkommen til en litt anderledes dag i byen – NJA ønsker deg velkommen til en spennende dag i Kjøsterudjuvet.

★ Bli med på tur i kjøsterudjuvet!



Informasjonsplakat med kart ved foten av Kjøsterudjuvet.

NJA ønsker velkommen til en dag med spennende vandring i **Kjøsterudjuvet** - Drammens svar på Grand Canyon!

Juвет er omlag 1,3 km langt med en stigning på 250 meter og ligger bare en halv times biltur fra Oslo. De loddrette veggene i juvet er opptil 60 meter høye, og juvet er bare 4 meter bredt på det smaleste. Kommer du med tog, tar du buss, linje 3 som går mot Aronsløkka og blir med til endestasjonen ved Drammen Alpinsenter.

Fra skiheisen ved senteret, går vi samlet innover en tursti mot juvet. Fra skiheisen er det kun en liten spasertur på snaue 10 minutter før vi ankommer foten av Kjøsterudjuvet.

Loddrett! Vi tar dere med opp gjennom 1300 meter med loddrette fjellvegger, uberørt natur, vann og trolsk stemning. Mot slutten av turen klatrer vi opp noen jernstiger hvor det en god sjanse for at du får en mer eller mindre frivillig dusj... Etter en drøy times **opplevelsesrik** og ikke minst spennende vandring ankommer vi

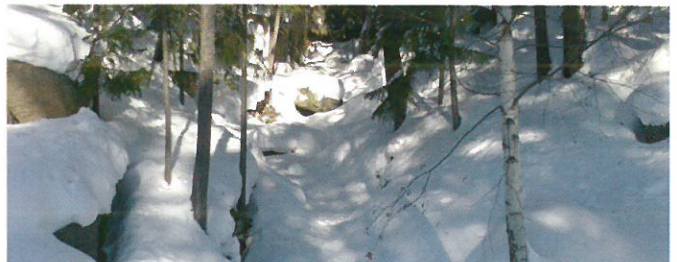
til Gamledammen på toppen av juvet. Her kan du nyte din medbrakte matpakke og bade i vannet hvis været tillater det. Kanskje blir det også en liten konkurranse i de naturskjønne omgivelsene på Drammens tak?

På toppen av åsen nyter vi utsikten utover Eikerbygdene, Drammenselva og fjorden mot Vestfold og Lier før vi tar en tur i aktivitetsløypa. Langt om lenge vender vi hjemover.



Bildet: Den bratte jernstigen mot slutten av juvet.

Oppmøte: Vi møtes ved Drammen skisenter lør. 12. juni kl. 11.00 og regner med å være tilbake kl. 16. Husk å ta med et ekstra par sko, sandaler og tørt tøy i sekken kan være fornuftig. Badetøy kan også være lurt å ta med.



Bildet: Ved inngangen til juvet en senvinterdag

NJA ønsker velkommen til Drammens svar på Grand Canyon!

Rektorer advarer

Mange rektorer ved norske skoler er sterkt bekymret over den økende overvekten blant skolebarn. De advarer mot utviklingen som går i retning av et stillesittende liv foran pc`en med cola og pizza - dør til dør kjøring av foreldrene.

Spørreundersøkelse. Det er Dagbladet som skriver om saken i sin fredagsutgave 26.mars. Avisa har sendt e-post med helserelaterte spørsmål til 2500 rektorer ved like mange grunnskoler over hele landet.

Overvekt. Et overveldende flertall av de som svarte mener at overvekt og manglende fysisk aktivitet er et økende problem i skolen. Rektor ved Selje Skole i Sogn og Fjordane, Ole Bosnes, sier i en e-post at det er for mange trøtte cola-drikkende og junkfood-spisende dataunder som sitter ved pc`en for lenge om kveldene.- Jeg opplever som rektor at overvekt og fedme som resultat av dårlig kosthold og manglende mosjon, fører med seg store plager i form av direkte sykdommer som astma, diabetes og konsentrasjonsvansker, sier Sverre Merle, rektor ved Tydal barne og ungdomsskole. Harald Rosenvinge ved Stinta barne og ungdomsskole i Arendal mener at barna i stadig større grad deles

i to grupper: En der aktiv fritid står sentralt og en helt uten. - Mange har et usunt kosthold, samtidig har vi ei gruppe som aldri har vært sprekere og sunnere, sier Rosenvinge.

Ukonsentrerte. En stor andel av rektorene peker på en klar sammenheng mellom lite fysisk aktivitet og svake faglige resultat. - Mange sitter hjemme med laptopen i fanget, tv`en på og radio i bakgrunnen. Det flakkende inntrykkbildet gjør at de lett blir utålmodige når de kommer til skolen og skal konsentrere seg om oppgaver over tid, sier rektor ved Runni ungdomsskole, Hilde Schjerven.

Svakere. - Mange barn zapper seg vekk fra temaene og fagene de ikke liker eller mestrer, som gym. Over tid har en gammel lærer som meg sett at elevene er mindre utholdende og har svakere muskulatur. Dette sier Malvin Valen, rektor ved Lid skole i Sveio. Han mener at utviklingen

er entydig de siste tiårene og legger mye av ansvaret på foreldrenes kjøring av barna til og fra skolen. - Barn kjøres til skolen hele året, selv om de bor nær skolen, sier Valen.

Rødgrønt ansvar. Hele 154 av de 250 som svarte, oppgir at det har blitt vanskeligere å drive skole de siste årene. Bare 20 mente at det har blitt lettere å være rektor. Kunnskapsminister Kristin Halvorsen blir oppfattet som «usynlig, vaklende og usikker» 125 av 250 var negative til hennes innsats så langt.

Dra lasset sammen. Flere rektorer er lei av politikere og foreldre som krever at «skolen ordner opp». - Dette er et samfunnsproblem som ikke kan løses av skolen alene. Vi ser at de samme elevene det kreves fysisk aktivitet for, blir kjørt til skolen av sine foresatte. Det er ofte snakk om bare en km til skolen sier rektor Arve Antonsen.



Bildet: Bli en aktiv NJA`er du også – ta gjerne med barna på en av våre mange spennende aktiviteter!

Mange liv kan spares årlig i trafikken

Romerikets Blad har i en artikkelserie satt søkelys på *trafikkens unge ofre*. Bare i årene 1999 – 2009 har 42 unge mennesker mellom 15 og 25 år mistet livet i Romerikstrafikken. Høy fart og promille er ofte en medvirkende årsak.



– **Politikerne tør i altfor liten grad å utfordre. De tør ikke gå inn for upopulære tiltak, eller tiltak de i hvert fall tror er upopulære, mener Norges fremste forsker på trafiksikkerhet, Rune Elvik (bildet) fra Eidsvoll.**

Aksepterer dødsfall

Rune Elvik vet godt hva han prater om. Han har tatt ikke mindre enn tre doktorgrader innen trafiksikkerhet, og i 2008 ble han tildelt Nordisk Trafiksikkerhetsråds pris for sin innsats som forsker innen trafiksikkerhet.

– I praksis aksepterer samfunnet vårt at mellom 200 og 250 mennesker mister livet i trafikken hvert eneste år. Politikerne og offentlige myndigheter sier selvfølgelig at de ikke aksepterer det – men når det kommer til stykket, viser det seg jo i praksis at det er nettopp det de gjør, sier han til Romerikets Blad.

Farten må ned

Ifølge Nasjonal transportplan er målet å redusere antallet drepte og hardt skadde med en tredel innen 2020.

Gjennom mangeårig forskning er ikke Elvik i tvil om hva som da må til: Lavere fart.

– Det er mange tiltak som kan gi færre drepte og skadde, men det som ville ha bidratt aller mest er uten tvil å få alle til å overholde fartsgrensene, sier han.

Ifølge forskeren kan antallet drepte i trafikken reduseres med hele 23 prosent, dersom alle følger fartsgrensene til enhver tid.

Vil ha fartssperre

Rune Elvik tar derfor til orde for å installere fartssperrer – Intelligent Speed Adaption (ISA) – i alle norske biler. Det er en elektronisk innretning, som hjelper deg å holde fartsgrensen.

– Sammen med GPS vil en slik fartssperre for eksempel virke slik at du får et mottrykk på gasspedalen, slik at det er vanskeligere å kjøre fortere. Andre muligheter er at en stemme varsler deg om at du kjører for fort, at en varselampe tennes eller det mest dramatiske: At bensintilførselen kuttes, forklarer han.

Flere bilmerker selger i dag modeller med innebygget ISA, deriblant BMW, Mercedes, Opel og Citroën. Her varsles for høye hastigheter med blinkende lys, lydsignaler – eller vibrasjoner i setet.

– Kunne halvert antallet drepte

Automatiske fartssperrer er prøvd ut i frivillige forsøksprosjekter i flere land, deriblant Sverige, Danmark og Nederland.

– Erfaringene er gode og vi vet at det virker. Hvis vi innfører ISA og en lang rekke andre tiltak, kan antall drepte i trafikken i teorien halveres. I praksis er en reduksjon på 30 prosent realistisk fram til år 2020.

Et forsøk i Sverige har konkludert med at antallet ulykker i tettbebygget strøk ville ha blitt redusert med hele 20 prosent, dersom alle brukte ISA.

Rune er redd EU vil stå i veien, dersom Norge skulle innføre påbud om slikt utstyr. Det vil utfordre det indre markedet i EU. Han utfordrer likevel politikerne til å prøve seg. Det er ingen ting i veien for å forsøke å ta opp kampen.

Det verste som kan skje er at de blir nødt til å trekke forslaget, at de kanskje mister ansikt når de må innse at EU er større og mektigere. Men jeg mener dette er en sak de burde kjøre helt til topps. Vi vet det virker, understreker han. Ifølge Elvik vil det være lettere å «overbevise» EU dersom ordningen baserer seg på frivillighet, og ikke på tvang.

Frivillighet er også det Statens vegvesens ISA-ekspert, senioringeniør Anne Beate Budalen, mener er nøkkelen:

– Det vil være vanskelig å få til et påbud her i Norge, men vi har likevel tro på at ISA vil komme. Utstyr som bilkundene ønsker kommer raskt på plass i bilene. Det tok for eksempel ti år å innføre antiskrens i bilparken. Jeg er sikker på at ISA også vil bli vanlig om ikke så lenge, sier Budalen.

Fra i år vil Statens vegvesen installere ISA i alle nye kjøretøy de kjøper, rundt 70 i året.

– Dobbeltmoral

Elvik legger imidlertid ikke skjul på at politikerne ikke bare vil legge seg ut med Den Europeiske Union. Også bileiere her hjemme vil trolig protestere.

– En undersøkelse Statens vegvesen har gjennomført viser at et klart flertall av bileierne sier nei til å installere automatiske fartssperrer. Fartssperrer kunne vært praktisk talt gratis for hver enkelt. Myndighetene kunne ha subsidiert ordningen på flere forskjellige måter, faktisk uten at det koster noe totalt sett, med tanke på den dramatiske nedgangen vi ville sett i ulykkene, påpeker han.

– **– Og uten det økonomiske argumentet, er det eneste gjestående argumentet mot ordningen at det hindrer oss i å bryte fartsgrensen – og den friheten ønsker vi å beholde.** – Spørsmålet blir da: Hvor mye dobbeltmoral skal vi ha i samfunnet? Er det virkelig da så ærlig og dypt ment når vi sier at vi vil ha bort de tragiske dødsulykkene på veiene? Spør Rune Elvik.

Øynaden på Ustaoset!

Det er med glede vi kan ønske deg velkommen til dette flotte feriestedet vakkert beliggende på høyfjellet like vest for Ustaoset stasjon.



El 18 og B7 vogner med Øynaden og Hallingskarvet i bakgrunnen

Stedet leies ut til medlemspriser av avd. Bergen, ved Brynhild M. Solberg, tlf. 55 24 06 15. På Øynaden er det høysesong nærmest året rundt og du oppfordres til å være tidlig ute med å bestille plass.

Leiepris for 2010: 1. feb.– 5. mai: fre. - søn og man. - fre. Kr 2000,- man - søn. Kr 3500,- Skolevinterferie: Kr 5000,- Påskeuken Kr 8000,- 6.mai – 31. jan: fre – søn og man – fre: Kr 1500,-. Ukeleie kr 2500,- Strøm:1,00 / Kwh. NJA`ere får 25% rab. ikke vinter/påskeferie/strøm

Velkommen til Høl, Vegårshei



Høl Vokterbolig ligger en drøy km nordøst for Vegårshei stasjon. Det er sengeplass til 11 personer, fordelt på fire soverom i 2. etasje i tillegg til dusj og WC.

I 1. etasje finner du stort kjøkken, stue og spisestue. Vaskerom i kjeller. Huset har totalt 4 effektive vedovner og masse ved finner du i uthuset, så forutsetningene for en romantisk aften skulle så absolutt være tilstede...Uthuset rommer to kanoer til fri disposisjon for leietaker. Vi har også en fin Pioner 12 fots robåt liggende i Vegårsjorden. Rett over veien for huset renner en glimrende ørretelvt. Det er kun

fem minutters gange til handicaptilrettelagt badeplass med toalett.

Vårt feriested på Sørlandet har vært igjennom store oppgraderingsarbeider de siste årene, og fremstår nå i god stand. Her kan du nyte stillheten og lade batteriene til en travel hverdag. **Velkommen!**

Ukesleie fra fredag til søndag:

Uke 1 – 24 og 34 – 52 Kr 1 500,-

Uke 25 – 33: « 2 450,-

Døgngleie for hele huset fra 17.00 ank. dag, til 17.00 avreise dag: kr

250,-/sommer kr 350,- NJA medlemmer får 25% rab på leie. Strøm er inkl.

Weekend fra fredag til søndag:

Uke 25 – 33: kr 700,-

Resten av året: « 500,-

Interessert? Kontakt Utleier: **Ivar Hellenes**, tlf **994 90 819** e-post: ivar.hellenes@sfb.net. evt. gå inn i hyttekatalogen på nsb-intranett

Besøk våre vakkert beliggende feriesteder du også!

Side 34

St. hans på Høl!

Høl komitéen slår til igjen – denne gang inviterer vi på midtsommerdugnad!

Denne gang går vi med godt mot løs på taket på tibygget. Vi har kjøpt inn ny takstein og vil under oppholdet skifte ut den gamle slitte steinen som gjennom en årrekke har blitt tydelig merket av tidens tann.

Tiden er 21. - 24. juni. Vi i komitéen kjøper inn mat og drikke, fyrer opp grillen og lager sommerstemning på «Heia». Om været er med oss blir det tid bading, lek og moro i tillegg til dugnaden. Fiskestang er alltid lurt å ha med seg, da fisken som regel biter villig vekk i Vegår! På Sankthansaften fyrer vi opp et stort bål av gamle trær og planker på tunet.

Alle interesserte melder sin ankomst til Magnar Wøllo på tlf 906 52 340, eller e-post: magnarw@start.no

Velkommen på sommerdugnad!

Gave til huset vårt på Høl mottas med takk!

Jeg gir herved kr:.....

Pengene er til videre oppussing av Høl Vokterbolig.

Hilsen:.....



Konto nr. Høl: 1440.12.03398

Velkommen til Juniorposten!

★ Juniorposten er siden for våre yngste medlemmer. Her tar vi i mot meninger, tegninger, bilder og andre ting fra våre juniormedlemmer.

	A	T	←GRIPE GAR ↓	F	TRE LIKE→ NEDBØR↓	T	T	UTSATTE ↓
SMÅFISK →	S	T	I	W	T	E	R	
PUSSE OPP →	F	O	R	N	E			↑ SPIS!
GUTTE- NAVN→ ROMER- TALL 50↓	H	A	N	S		E	N	
	HARK↑ PÅLEGG	K	HJELP→ IKKE TIL↓	N	A	D	E	
YRKE ↓	L	O	K	F	Ø	R	E	R
ØYNER	S	E	R	KNA!→	E	L	T	
SUNT MEN IKKE ALLTID GODT →	T	R	A	N	DRIKK	T	E	

Bli med og løs kryssordet. Løsningsordet finner du i de gule feltene, det er både en by og et hjelpemiddel. Vi må ha svaret senest 31. jan - 2010. En heldig vinner får en fin klokke med mange funksjoner! Svaret på forrige kryssord var «ÅRE».

Juniorposten har fått inn en fin tegneserie om «Plupcakes» av Nina Mathilde.



Plupcakes



NJA Profilen

I NJA har vi flere profilerte medlemmer. Medlemmer som på en eller annen måte markerer seg positivt i samfunnsbildet. Det er disse medlemmene vi med NJA-profilen vil ta pulsen på.



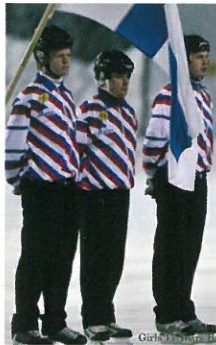
Bandy er en stor idrett i Sverige, her så hele 839 000 SM finalen på svensk tv. Hans-Petter Swensen er vår profil denne gang. Han har akkurat dømt NM-finalen i bandy mellom Solberg og Stabæk. Hans-Petter er en meget myndig og god dommer som sjelden gjør en dårlig kamp. Avantgarde tok en prat med ha. Her kan du lese svarene:

Hvordan var det å dømme NM-finalen?

- Det var mest spesielt før kampen, da man hadde tid til å tenke på at det var NM-finalen. Utpå faller jeg vel vanligvis inn i et fokus område der man ikke tenker på annet en situasjonen foran deg. etter kampen var jeg bare utrolig lettet over at vi kom godt igjennom det og glad for at en lang sesong var over.

Har du begynt å forberede deg til neste sesong?

- Jeg er fortsatt veldig ung, så er mest opptatt av å få tatt til seg lærdom fra de mer erfarne. jeg har startet med treningen for neste sesong men bare helt rolig. Skal ta en prat med Lars Nygaard om ikke lenge, der vi legger opp neste sesong. Sesongen i år var veldig god så man kan ikke forvente at alle blir like bra.



Bildet, Hans-Petter Swensen, dommer til høyre Vi ønsker lykke til med bandy, huskjøp og damejakt!

Du er Statsminister for en dag, hva vil du prioritere?

- Økte bevilgninger til samferdsel, jeg har vokst opp med jernbaneansatte på alle kanter så det er leit å høre hva så det er leit å høre hvordan jernbanen blir omtalt i dag.

Hva syntes du om aktivitetene i NJA?

- Jeg har sett litt på tilbudet å det virker veldig bra, Med mer tid til overs så ville jeg vært med på en del. Har mange gode minner fra kanoturen og på fjellet.

Hvordan ser fremtiden ut Hans-Petter?

- Ønsker vel å utvikle meg videre innen jobben og ta litt mer utdanning. Innen bandyen er det bare å jobbe videre på sporet jeg er, har utrolig mange dyktige personer rundt meg som ønsker at jeg skal bli bedre så da er det vel bare å jobbe videre. Privat er det vel snart på tide å slå seg til ro, kjøpe en leilighet. bør snart finne meg en jente, slik at mamma slipper å spørre om det vær gang vi møtes.

Nina Mathilde's Plupcakes



FAST

NJA lanserer med dette vår egen kampanje mot røyk, snus og alkohol for våre unge NJA'ere.

FAST - Fri fra Alkohol, Snus og Tobakk er en holdningskampanje hvor NJA Juniormedlemmer i alderen 10 til 18 år kan forplikte seg til å være fri fra rusmidler, røyk og snus i **2010**. Som voksen er du den viktigste støttespilleren for dine barn. Visste du at mange tester ut alkohol, røyk og snus på skolen? De som ikke røyker, snuser eller bruker alkohol før de blir 18 år, forblir sannsynligvis forsiktige med alkohol, samt røyk og snusfrie resten av livet.

Vis holdninger - si nei. Tydelige grenser fra voksne er viktig for ungdom. Ved å stille krav og sette grenser viser du omsorg. Si nei til bruk av alkohol og tobakk. **Om du selv** røyker eller snuser har du muligheten til å fortelle hvor vanskelig det er å slutte når du først har begynt. Du har mange gode argumenter som gjør at dine barn forstår at det ikke er lurt å røyke og snuse eller bruke alkohol.

Belønning er viktig. Et klart nei fra deg er en god forsikring mot at ditt barn skal begynne å ruse seg, eller røyke og snuse. Det er viktig å huske at belønning for avholdenhet er bedre enn straff for det motsatte. Belønningen trenger ikke være stor, den kan gjerne bestå av mange små oppmuntrende ord og handlinger.

Noen fordeler ved å være røyk-, rus- og snusfri:

- ✓ Du får bedre råd til å kjøpe noe du har lyst på
- ✓ Du får finere hud, hvitere tenner og friskere pust
- ✓ Du får bedre kondisjon
- ✓ Du slipper «å drite deg ut i fylla» og blir ikke «fyllesyk»
- ✓ Du blir ikke nikotinavhengig og slipper å streve med å slutte
- ✓ Risikoen for å bli alvorlig syk reduseres
- ✓ Du vil sannsynligvis få et lengre, friskere og bedre liv

.....klipp.....

FAST - KONTRAKT

Jeg erklærer herved med min(e) foresatt(e) som vitner, at jeg skal være røyk-, snus- og rusfri i 2010

Jeg er **FAST** bestemt på å ikke snuse, røyke eller bruke rusmidler. Innfrir jeg kontrakten får jeg **gratis** deltagelse på NJA sitt **Vinterkurs** i 2011. I tillegg får jeg en flott **hals** med mange bruksområder!

Sted/dato:..... Sign:.....

Foresattes underskrift:.....

(Beholdes i hjemmet)

.....klipp.....

Ja, jeg har signert kontrakten og vil være røyk-, snus- og rusfri i 2010

Navn:..... Sted/Dato:.....

Sign:..... Foresattes sign:.....

(Sendes Forbundssekretær M.Wøllo. Ta kopi hvis du ikke vil klippe i bladet.)

4 x junior

Vi tar pulsen på våre yngste

1. Likte du deg på Bardøla?
2. Var det noe du savnet?
3. Blir du med på tur igjen?



Amanda

1. Supert! Jeg har hoppet i bassenget og har fått mange nye venninner
2. Ønsker sklier i bassenget
3. Ja, gjerne!



Hanne

1. Ja, jeg har hatt det veldig gøy, spesielt moro var det å få bake på kjøkkenet.
2. Litt mer for de store barna
3. Ja, det vil jeg!



Nina Mathilde og Emilie

1. Ja, vi hadde det veldig fint :)
2. Mere ting for de fra 10 år og oppover.
3. Ja så klart!

Aktive barn sover bedre

En studie fra Australia bekrefter nok det mange foreldre har hatt en anelse om lenge. Fysisk aktive barn sovner raskere og sover bedre enn fysisk inaktive barn.

Sovner senere. Studien ble foretatt på 500 barn og viste at for hver eneste time et barn sitter stille fører til at de vil trenge 3 ekstra minutter på å sovne om kvelden. Hva barnet gjorde når det satt stille hadde ingen betydning skriver BBC på sine nettsider.

Sover lengre. Det er eksperter ved universitet i Melbourne og Auckland som bygger opp under det vi som foreldre har mistenkt - at når barna er i aktivitet hele dagen, sovner de fortere om kvelden. Gjennomsnittstida for å sovne var 26 minutter og de som falt raskest i søvn, hadde også en tendens til å sove lenger.

Ikke trening rett før leggetid. Man fant ingen sammenheng mellom lite søvn og dårlig oppførsel. Studien fant at fysisk aktivitet rett før leggetid bør unngås, da man lett blir oppspilt av dette og vil dermed trenge tid på å roe kroppen.

Fargelegg Dino!



Tobakk, nei takk!

Hele 54 prosent av elevene i ungdomsskolene i Buskerud har levert kontrakt om å holde seg røykfri.

Stor økning. Dette er en økning på nær 10 prosentpoeng fra i fjor, melder Byavisa Drammen.

FRI er det største forebyggende programmet mot tobakk noensinne i Norge.

Færre røyker. Nordmenn er verdensmestere i røykekutt, antall røykere i landet blir stadig færre i alle aldersgrupper. Tall fra to år tilbake viser at 15 av 100 unge i alderen 16 – 24 år røyker. I Buskerud leverte 2 600 av 4 800 inviterte elever inn kontrakt. Dermed er fylket helt i tet sammen med Hedmark og Rogaland. Undervisningsopplegget strekker seg over ungdomsskoleårene. Totalt deltar 110 000 elever over hele landet hvert år.

Bli med du også! På foregående side finner du NJA's egen kampanje mot røyk, snus og rusmidler – FAST. Alle som melder seg før 1. juni og holder kontrakten får fine premier!

Bli med og løse Sudokuoppgavene!

8	3	9	1	6	2	7	4	5
2	6	4	8	5	7	3	1	9
7	5	1	3	9	4	8	2	6
1	2	8	6	7	5	4	9	3
6	4	5	9	8	3	2	7	1
9	7	3	4	2	1	5	6	8
5	8	7	2	1	9	6	3	4
4	9	6	7	3	8	1	5	2
3	1	2	5	4	6	9	8	7

7	2	4	3	1	6	9	8	5
1	8	6	5	9	4	3	2	7
3	9	5	8	2	7	6	4	1
2	5	3	7	6	9	4	1	8
4	7	9	1	5	8	2	3	6
8	6	1	4	3	2	5	7	9
6	3	2	9	8	1	7	5	4
9	1	7	2	4	5	8	6	3
5	4	8	6	7	3	1	9	2

Skinnelangs

Hva sier du til en reise med trans-kontinentekspressen til Peking?



Øst-Vest ekspress.

Det satses på jernbane som aldri før ute i verden. Nå har Kinesiske myndigheter i følge den engelske avisa «The Daily Telegraph» storstilte planer om å gjøre alvor av en høyhastighetsjernbane fra Peking til Londons Kings Cross med «sidespor» til Iran og India. Togene som skal trafikkere banen vil være gode for hastigheter godt over 300 km/t. Gjennom å benytte eurostartunnelen mellom England og Frankrike kan man komme seg helt fra London, via Paris, Berlin og Warszawa til Peking og siden Singapore, Thailand, Burma og Vietnam. Passasjerer vil kunne gå ombord i London og gå av i Kinas hovedstad, 816 mil avgårde på bare to dager. Til Singapore, nær 1100 mil, tar ett døgn ekstra. Til sammenligning er flytiden fra London til Kina på 10 timer. «Vårt

mål er at togene skal gå nesten like raskt som flyene». Sier Wang Mengshu, seniorrådgiver ved de Kinesiske jernbanene til avisa. Og fortsetter: «Forhåpentligvis har vi hele nettet utbygd innen 2020».

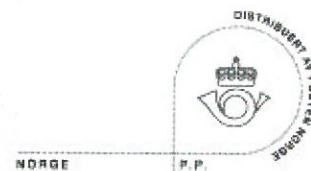
Hurtiggående spleiselag

Kinesiske myndigheter skal i følge Wang allerede være i forhandlinger med 17 land langs den planlagte strekningen. Kineserne ser selvfølgelig en gylden mulighet til å transportere sine råvarer på en langt mer effektiv måte enn dagens saktegående skipstransport. Kina er for tiden midt inne i en omfattende ekspansjon av jernbanenettet til den nette sum av £480 milliarder, eller rundt 4 500 milliarder NOK. For denne summen tar de sikte på å få over

3 000 mil ny skinnegang som kobler alle de store byene sammen i et nettverk av høyhastighetsbaner. Verdens raskeste tog, Harmoni ekspressen med en toppfart på 400 km/t mellom byene Wuhan og Guangzhou ble åpnet i fjor. Banen er kinesisk bygd med teknologi fra Siemens og med en snitthastighet på 350 km/t kan den legge tilbake en strekning tilsvarende Trondheim – Oslo på litt over halvannen time. Banen vil bygges i tre linjer, en Sør/øst asiatiske del hvor byggingen allerede er i gang, en sentral/østeuropeisk del, den siste delen blir en nordlig del gjennom Sibir i Russland. Banen blir i følge Wang finansiert med statsfinanser og lån i banker. De andre landene blir bedt om å bidra med arbeidskraft til de nye linjene.

17
Kari Aspenes og
Reidar Flatland
Planteskolen 26
3024 Drammen

B



Returadresse: Morten Bjørge, Skinntrytesvingen 5, 2209 Kongsvinger

«Baksiden»

«Baksiden» er vår egen spalte hvor vi ser med et lystig skråblikk på verden utenfor.

Tøft å være postmann i Leeds.

Aftenposten melder at Royal Mail har sluttet å levere post til et hus i den engelske byen Leeds. I huset bor nemlig familiens katt, Tiger og den gjør ikke skam på navnet. Katten er svært aggressiv og skal både ha klort og jaget(!) postbudene gjennom hagen. Dermed må familien hente posten selv...

Tyv sovnet i Bergen!

VG melder at en mann som hadde tatt seg inn i Kafe Kranen's lokaler i Bergen gjennom en dør. Mannen hadde gjort noe skadeværk og stjålet noe penger før han hadde blitt sulten og spist, hvorpå han tydeligvis var blitt overrumplet av Jon Blund og hadde sovnet forteller Jan Selmer, operasjonsleder ved Hordaland politidistrikt til avisen.

Øl + mygg = sant!



Dårlige nyheter for den som liker å ta seg en utepils sommerstid. Ny forskning fra Burkina Faso viser, i følge forskning.no, at den beryktede malariamyggen liker lukten av øldrikkere.

Vel 4000 malariamygg og 43 menn deltok i prosjektet. Og de øldrikkende menns tiltrekningskraft på myggen ble målt før og etter alkoholinntak. Mennene satt i forskjellige telt og hele 65 prosent av malariamyggen fløy mot teltet med øldrikkere....



Bildet: Myggen elsker øldrikkere...

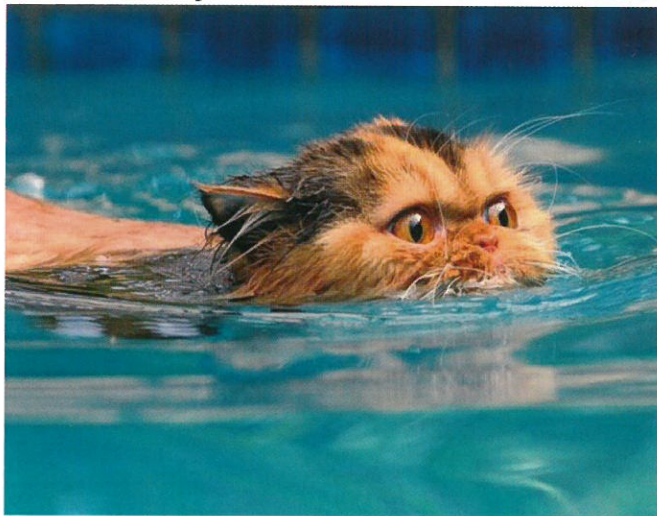
TV- opptak felte smugler

Et TV-team fra Kongsvinger ville filme en tollkontroll fikk skjebnesvangre følger for en svensk smugler. Tollerne på grensen i Trysil stilte villig opp og stoppet en mann for TV-teamet. Da tollerne rutinemessig undersøkte bilen fant de rundt 2 000 liter øl og drøyt 4 liter sprit, melder NRK.

Kan blank skalle gi bedre helse?

Å miste håret kan fortone seg som et mareritt, men nå har amerikanske forskere funnet ut at hårtap kan gi helsefordeler. Studiene, som er utført av University of Washington School of Medicine, viser at tidlig hårtap kan gi omlag 1/3 redusert risiko for prostatakreft. Harald Eia og Jostein Pedersen forteller til VG at de er strålende fornøyd med en tilværelse med lite hår på hodet.

Katten Prinny svømmer som en fisk i vannet!



Mens katter flest hater vann, legger Prinny på svøm

Hvor ofte har du hørt om en katt som trives i vannet? Sjelden eller aldri – vel, her har du en som ikke er som alle andre. På den andre siden av jordkloden svømmer Prinny sammen med sin kamerat hunden Buddy. Alt dette i følge Australske Herald Sun.

NJA RETTER; ELLEN OG LEIF VAR FALLT UT OG VI HAR FÅTT TO NYE JUBILANTER, NILS OLE OG ALI SHAN

Avd. Drammen: GULBRANDSEN LEIF	29/5	50 år	Avd Drammen: FOSSUM ELLEN	15/11	80 år
KÄLLMANN SVETLANA	10/10	50 «	SYED ALI SHAN	9/5	25 «
SWENSEN HANS PETTER	21/12	25 «	Avd. Oslo: KLEVEN NILS OLE	21/4	40 år

VI BEKLAGER FEILENE I JULENUMMERET OG GRATULERER JUBILANTENE!

Frist for stoff til neste nummer av Avantgarde er 15. september