

Stadigt færre bruger biblioteket

Der bliver stadig mere plads at boltre sig på, når man besøjer landets folkebiblioteker. For ikke alene er det det seneste år blevet længere og længere mellem brugerne - der tyndes også ud i udvalget på hylderne.

Det viser tal fra Danmarks statistik.

I 2011 faldt antallet af udlån med tre procent i forhold til året før. Især musikudlån gik tilbage med hele 12,5 procent.

Også udlån af eksempelvis bøger og lydbøger går tilbage, og det er faktisk kun udlån af film, der tegner sig for en vækst. Den ligger på 2,6 procent i forhold til året før.

Og i takt med, at færre hiver bøger ned fra hylderne, har bibliotekerne også skåret ned på det udvalg, som det svindende antal lånere får at vælge imellem.

Især er antallet af bøger dale. I 2011 var der næsten 18 millioner titler på hylderne, hvilket er seks procent færre end året før.

Også på forskningsbibliotekerne er der faldende rift om bøgerne. Her registrerede man 7,4 procent mindre travlhed ved udlånsskranken, og helt galt gik det for brugen af læsesalene, hvor brugen faldt med 24,6 procent i forhold til 2010.

Brød og sommermad

Af Kirsten Breindahl

Værsgo-serien fra Gyldendals Forlag har til denne sommer udsendt to ny udgivelser, nemlig »Værsgo' Sommermad« og »Værsgo' Brød«, begge med 60 gode og aktuelle opskrifter, der egner sig til mange forskellige anledninger.



Det er dejlige bøger, fuld af inspirationer og med information undervejs - eksempelvis om grillede grøntsager - og langt størstedelen af opskrifterne er ledsaget af indbydende farvefotos.

Der er ikke brugt plads på unødigt »støj« men derimod sat fokus på de enkelte opskrifter - lige sådan er par kogebøger, man har brug for at have inden for rækkevidde i køkkenet, når man står og skal bruge dem. Det fornuftige ses også i prisen, det er et par af den slags bøger, hvor man får noget for pengene.

Sigrid Fugl og Anne Skov-gaard-Petersen:
»Værsgo' Brød«, forlaget Gyldendal, 120 sider, 129,95 kroner.
»Værsgo' Sommermad«, forlaget Gyldendal, 120 sider, 129,95 kroner

Vi køber færre smøger og mere alkohol

Danskerne er begyndt at slukke for cigaretten - måske. I hvert fald er salget af cigaretter faldet

Der bliver stadig længere mellem cigaretpakkerne, der langes over disken i Danmark.

Sidste år købte vi i snit 1240 cigaretter per dansker fra spæd til olding - og det er et fald på 18 procent eller 276 cigaretter per dansker siden 2006, viser tal fra Danmarks Statistik. Ser man på cigaretforbruget for danskere over 14 år, røg vi i snit 1486. Det svarer til, at hver dansker efter deres 14. år ryger fire cigaretter hver eneste dag i 2011, hvis vi kun tager cigaretter købt i danske butikker med.

Om forbruget også er faldet, viser tallene nemlig ikke noget om. Cigaretter købt i udlandet er ikke med i opgørelsen.

Mens vi køber færre cigaretter, er vi rent faktisk begyndt at drikke mere. I hvert fald er indkøbet af alkohol steget.

En gennemsnitlig dansker køber 11 genstande om ugen

- og regner man det om, svarer det til, at vi i snit drak 8,7 liter ren alkohol sidste år.

Tager vi kun danskere over 14 år med i beregningen, drak vi sidste år 10,4 liter ren alkohol. Det svarer til, at vi hver måned drak 0,87 liter ren alkohol - sommer og vinter.

Af de 11 genstande er fire af dem øl, mens vin udgør omkring de fem. Resten er spiritus og ganske få alkoholsodavand, der ryger ned.

Samlet blev der sidste år solgt 48 millioner liter ren alkohol i de danske butikker. Og at det ikke kun er danskere, der køber ind, tages der ikke højde for.

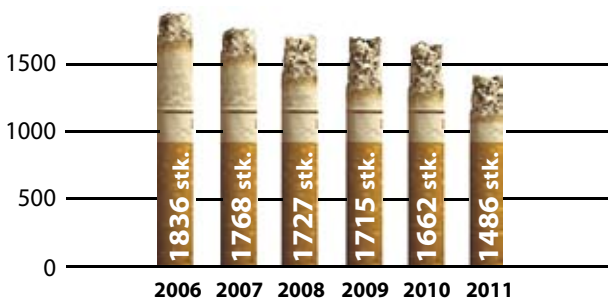
Omvendt er det heller ikke regnet med, hvor meget danskerne købte i eksempelvis grænsebutikkerne i Tyskland.

Umiddelbart er det ikke krisen, der får folk til at købe mere sprut i butikkerne. I 2007 - året før finanskrisen begyndte - blev der solgt små 49 millioner ren alkohol i butikkerne. I 2008 faldt salget med en lille million liter, i 2009 røg der 45,6 millioner liter ren alkohol over disken, og det tal steg til 46,8 millioner i 2010.

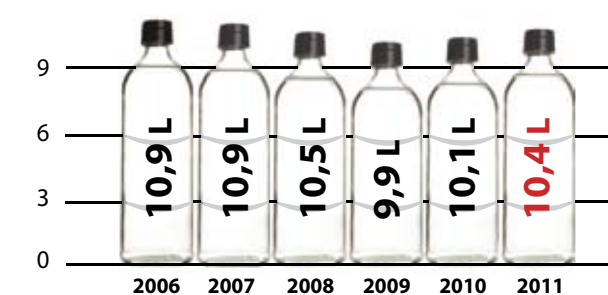
Færre cigaretter, mere alkohol

Mens tobaksforbruget fortsat faldt, steg forbruget af alkohol i 2011.

SALG AF CIGARETTER MV. PR. INDBYGGER OVER 14 ÅR (SNIT)



SALG AF REN ALKOHOL PR. INDBYGGER OVER 14 ÅR (SNIT)



Kilde: Danmarks Statistik

/ritzau grafik/ MD

Mange campister kører rundt på farlige dæk

For at skåne sig selv for chok og livsfarlige ulykker er det vigtigt inden campingferien at få efterset dækkene. Samtidig skal campister bemærke nye vægtregler

Når hundredtusinder af danskere i disse uger ruller ud på campingferie, så er der på mange af campingvognene for gamle og farlige dæk.

Hver sommer er danskere i ind- eller udland indblandet i ulykker med campingvogne. Nogle gange med dødelig udgang, for et eksploderet dæk kan vælte et helt vogntog. Derfor kan man redde både liv og lemmer ved at tjekket sine campingvogn-dæk, før man kører.

- Der sker hvert år ulykker med campingdæk især på de tyske motorveje, som kunne have været undgået. For eksempel skal man holde øje med dækkets alder, som fremgår af en lille boks på siden af dækket. Dækket bør skiftes efter fem år, siger centerleder Kim Sellberg fra dæk- og auto-servicekæden Euromaster, som har erfaring for, at mange bilister kører rundt med farlige dæk.

Små revner

Tegn på et ældet dæk er for eksempel mange fine revner på siden af dækket. Dækket

kan dermed sagtens være til rotterne trods masser af mønstre. Skifter man ikke i tide, kan dækket pludselig eksplodere under kørslen med høj fart og tungt læs.

Hos Dansk Camping Union (DCU) anbefaler teknisk chef Stefan Rosendal, at campisterne køber dæk af anerkendt fabrikat og af en type med gode resultater i en dæktest.

- Desuden skal hjulene efterspændes 25 kilometer efter dækskift. Manglende eller forkert efterspænding kan i værste fald resultere i, at campingvognen totalskades, og det er langt fra sikkert, at værkstedets forsikring vil dække. Derfor anbefaler vi at besøge en dækspesialist certificeret af Teknologisk Institut, siger han.

Tjek trykket

Også korrekt dæktryk er vigtigt. I både bilens og campingvognens dæk skal det tilpasses det aktuelle læs. Typisk skal der 0,2-0,5 bar højere dæktryk på ferieturen.

Udover at få efterset dækkene skal danske campister i år være opmærksomme på nye vægtregler for campingvogne i udlandet.

Siden 1. juli må den samlede totalvægt for bil og campingvogn i udlandet ikke være højere end 3500 kilo, og campingvognens tilladte totalvægt må højst være 50 kilo højere end bilens egenvægt. Overtrædelserne kan udløse både bøder og et forbud mod at køre videre.

Det er vigtigt, at dækkene på campingvognen er i orden, når turen går ud på landevejene.



TJEKLISTE

- Få hjulene efterspændt 25 kilometer efter dækskift. Der skal bruges korrekte momentstave til fælgtypen.
- Tjek, om du må køre i udlandet uden trailerkort. Benyt anhangerberegneren på www.sikkertrafik.dk/I-bil/Anhaenger/Anhaengerberegner.aspx.
- Tjek om dækkene har ældningskader og sørg for mønsterdybden på mindst 3 millimeter.
- Sørg for korrekt dæktryk. Lad ikke campingvognen stå vinteren over på halvflade dæk.
- Undgå overlæs, for høj fart og kantsten. Placer bagagen lavest muligt og det tunge forrest.
- Sørg for et positivt kugletryk (der viser vægtfordelingen) på mellem 50 og 75 kilo, når campingvognen er læsset.
- Tjek støddæmperne. Vipper man kraftigt med campingvognen, skal den stå stille efter højst tre vip.

» Ved sengetid er et godt tidspunkt at fokusere på taknemmelighed. Dit positive fokus hjælper samtidig søvnen på vej. Fokusér på mindst tre ting, du er taknemmelig for den dag



Stress-specialist, coach og forfatter Dorte Lenbroch, Silkeborg, (www.dorthelenbroch.dk) giver en række gode råd til at håndtere stress. Det er redskaber, der er enkle at tage i brug.

Udvis taknemmelighed

En stresset hjerne har en tilbøjelighed til at fokusere på bekymringer. Bekymringer fremkalder stress. Forskere i positiv psykologi har fundet ud af, at du kan øge din livskvalitet ved bevidst at fokusere på de ting i livet, som gør dig taknemmelig. Selv i et stresset liv, er der mange forhold, vi er taknemmelige overfor. Dog kan vi undlade at bemærke det, hvis stressforårsaget negativitet får overtaget.

Det kan f.eks. være naturen, vejret, børnene, en færdiggjort tøjvask, vore kæledyr, venner, en god snak, ægtefællen, en sød sms... Jo mere du skriver, jo lettere bliver det.

Ved sengetid er et godt tidspunkt at fokusere på taknemmelighed. Dit positive fokus hjælper samtidig søvnen på vej. Fokusér på mindst tre ting, du er taknemmelig for den dag, og skriv gerne, hvorfor du er taknemmelig. Del det evt. med din ægtefælle. Det kan igangsætte en varm dialog.

Find gerne et smukt hæfte at skrive i, og har du lyst til at bruge penge på det, findes der en fortrykt taknemmeligheds bog; »Dagbog over mine glæder« med forord af Sarah Zobel Kølpin. Nogle af os bliver motiveret af smukke ting.