

# ZMAGASIN

2021

“Ta tillfället i akt och tänk över vad du vill i livet; vad skulle kunna vara mitt livsverk eller vad är jag nyfiken på?”

Tips på  
feelgood  
i vardagen:  
sid 13

8

## Jobba hemma – det nya normala

Många som jobbar hemifrån saknar sitt sociala liv på arbetet.

14

## Lýcka i en tid av förändring

Micael Dahlen är ekonomiprofessorn som forskar om meningen med livet.

26

## Krönika: Våga säga snälla saker om dig själv

Elaine Eksvärd, retoriker och nybliven basketcoach.

# Hej och grattis

Du bor i ett hus med öppet fibernät, vilket innebär att du kan få en kapacitet i ditt bredband som slår all annan befintlig teknik.

Eller bara en sådan enkel sak som att faktiskt få den hastighet du valt. Alltid. Att optisk fiber dessutom är strålningsfri och framtidssäkrad gör den inte mindre åtråvärd. Här är tre tips på hur du lättast kommer igång och kopplar in dig.



## 1. Koppla in dig och välj direkt

Du tar en nätverkskabel och kopplar in i uttaget, surfar in på [Zmarket.se](https://zmarket.se) och väljer bland de tjänster som finns i ditt lokala nät.



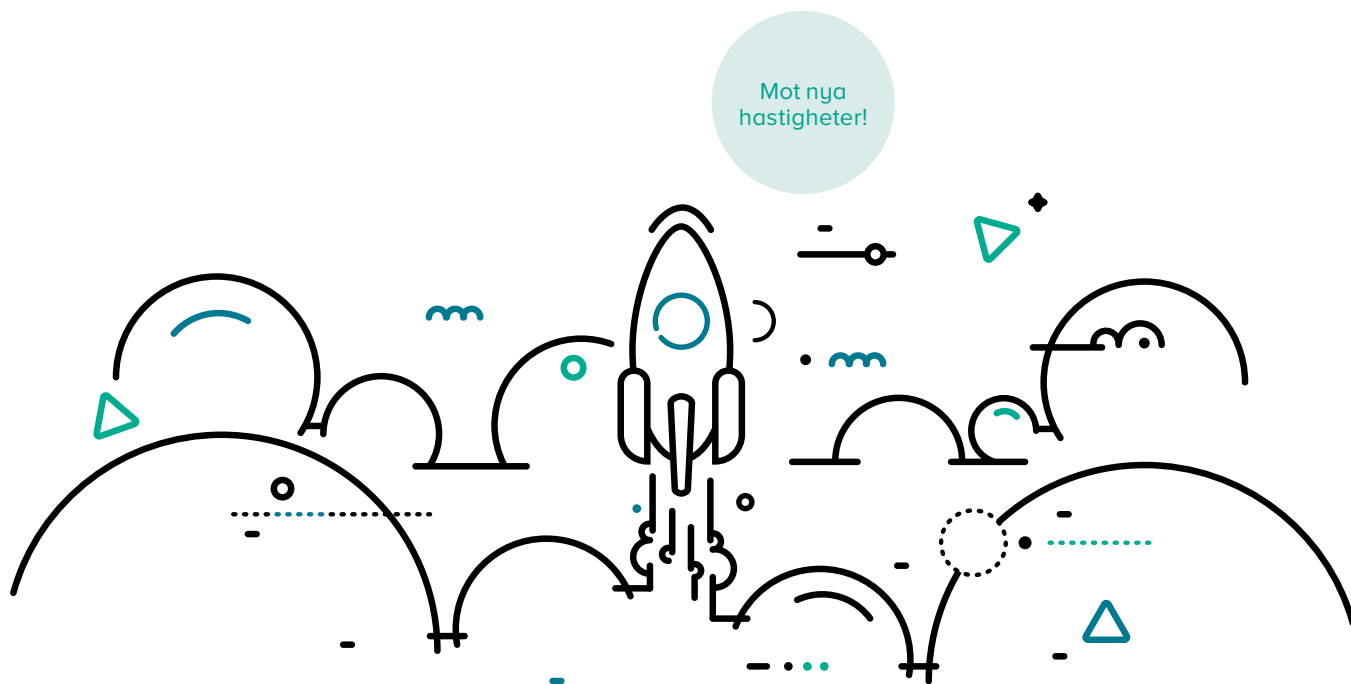
## 2. Ring rådgivaren

Behöver du mer information om vad som passar just dig bäst, ringer du Bredbandsrådgivaren på 010-130 79 79. Bredbandsrådgivaren är en opartisk rådgivare som även kan hjälpa dig att komma igång.



## 3. Ring till tjänsteleverantören

Om du redan vet vilken tjänsteleverantör du vill ha kan du ringa direkt dit och få hjälp med att komma igång.



# Innehåll

## 2

### Hej och grattis

Grattis till dig som har öppen fiber! Här är tre enkla råd för att komma igång.

## 4

### Zmarket.se – din tjänsteportal

Steg för steg – så beställer du dina digitala tjänster i fibernätet.

## 7

### Förändring – en del av livet

Oavsett vad vi gör och vad vi än tycker om förändring, så är den en del av våra liv. Förändrings- o-benägenheten till trots går det att hitta lyckan i förändringen.

## 8

### Jobba hemma – det nya normala

Många som jobbar hemifrån saknar sitt sociala liv på arbetet. Men hemarbetet kan också ge möjlighet till positiv förändring. Psykoterapeuten Malou Magnusson berättar hur.

## 13

### Feelgood i vardagen

Gillar du lyckliga slut, goda skratt, att samla familjen? Här är serierna och filmerna för mysstunder och verklighetsflykt.

## 14

### Lycka i en tid av förändring

Micael Dahlen är ekonomiprofessorn som forskar om meningen med livet. Han har gett sig sjutton på att sprida lycka och glädje, och tipsar om hur du hittar skumtomten som kan förbättra ditt liv.

## 19

### Recept: Smarrig skumtomtefudge

Förvandla julens skumtomtar till smarrig året-runt-fudge.

## 20

### Digitala pionjärer

Rune och Birgitta har varit med om ett av de största skiftena genom tiderna. De hängde med på digitaliseringståget och idag har de kopplat upp både hem och vänner.

## 22

### Lista: Tio sätt att umgås online

Vi har samlat tio appar och mötesplatser som gör det enklare och roligare att umgås online.

## 25

### Prylar vi gillar

Här är det senaste på marknaden.

## 26

### Krönika: Våga säga snälla saker till dig själv

Elaine Eksvärd, retoriker och nybliven basketcoach med hög utvecklingspotential.

## 29

### Korsord

Har byggnad på lut? Tar man sällan på foten? Koka lätt? Lös vårt kluriga korsord.

# Zmarket.se

Så beställer du dina digitala tjänster i det öppna fibernätet.



**Zmarket.se** är kommunikationsoperatören Zitius tjänsteportal. Här beställer du som kund de tjänster inom bland annat bredband, TV, telefoni och larm som passar dig bäst. Konkurrensen mellan marknadens ledande tjänstleverantörer gör att utbudet både i kvalitet och pris, slår det mesta. Gå in på [zmarket.se](http://zmarket.se) för att på ett enkelt och lättöverskådligt sätt jämföra och beställa tjänster. Nedan ser du steg för steg hur du kommer igång och beställer.

## Kom igång

- 1 Ta en nätverkskabel** och koppla in den mellan datauttaget/fiberuttaget och din dator.



Datauttag/fiberuttag

Mediaomvandlare

- 2 Starta datorn** och öppna webbläsare (exempel på webbläsare är Explorer, Chrome, Firefox, Safari).

- 3 Följande portalsida** ska dyka upp på skärmen.



- 4 Tryck på rutan "Till beställningsportalen"** för att komma till beställningssidan.

- 5 Kontrollera att det är din adress** som står i fältet "Din adress". Om fel adress visas, var god ta kontakt med installatören, din förening eller din fastighetsägare.



## Dags att börja handla

- 6 Dags att börja handla.** I menyn kan du välja den kategori du vill titta på. Där finns en lista över alla tjänster och produkter i prisordning. För att tydligare kunna jämföra kan du också filtrera på tjänstleverantör, hastighet och bindningstid.

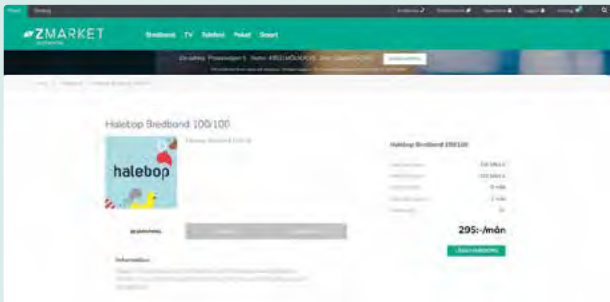




## Bredbandsrådgivaren

Behöver du mer information om vad som passar just dig bäst, ring **Bredbandsrådgivaren** på: 010-130 79 79. Bredbandsrådgivaren är en opartisk rådgivare som även kan hjälpa dig att komma igång.

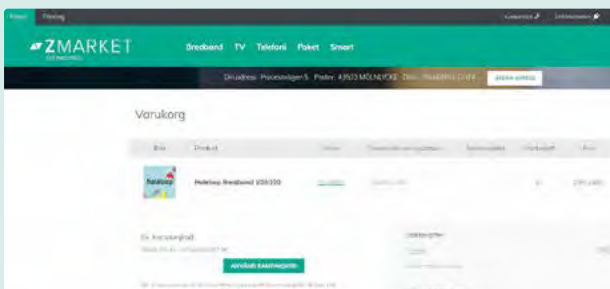
- 7 Tryck på namn eller bild** på den produkt/tjänst du är intresserad av för att få en produktbeskrivning, de villkor som gäller för produkten/tjänsten samt mer information om leverantören.



- 8 Klicka på "Lägg i varukorg"** när du valt den eller de tjänster och produkter som passar dig bäst. Varukorgen hittar du uppe till höger på sidan och kan fyllas på med flera produkter.

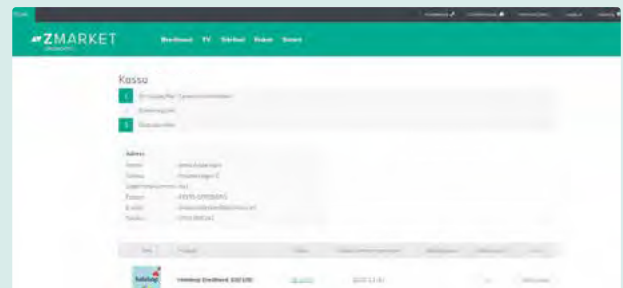
## Slutför köpet

- 9 När du känner dig nöjd** går du in i din "Varukorg" och kontrollerar tjänst/produkt, pris och avtal. Här har du även möjlighet att önska aktiveringsdatum på respektive tjänst du beställer. Klicka sedan på "Gå till kassan".



- 10 Innan din beställning går igenom** behöver du logga in eller registrera dig som ny kund i kassan. Fyll i dina person- och kontaktuppgifter, kontrollera att dina adressuppgifter stämmer och tryck sedan på knappen "Granska order". Kontrollera att allt stämmer innan du trycker på "Lägg order".

- 11 När ett köp går igenom** visas en beställningsbekräftelse på skärmen och en orderbekräftelse skickas till den mejladress du uppgett vid registreringen. Under "Mitt konto" kan du gå in och se all information om de beställningar du gjort på Zmarket.



- 12 Inom några minuter** från beställning kommer ditt internetabonnemang att börja fungera. Har du beställt telefoni, TV eller annan tjänst som kräver utrustning från tjänsteleverantören, kommer du kunna använda din nya tjänst så snart du fått ditt paket med posten.



**Tack för din beställning.  
Välkommen åter.**

**Nyhet!**

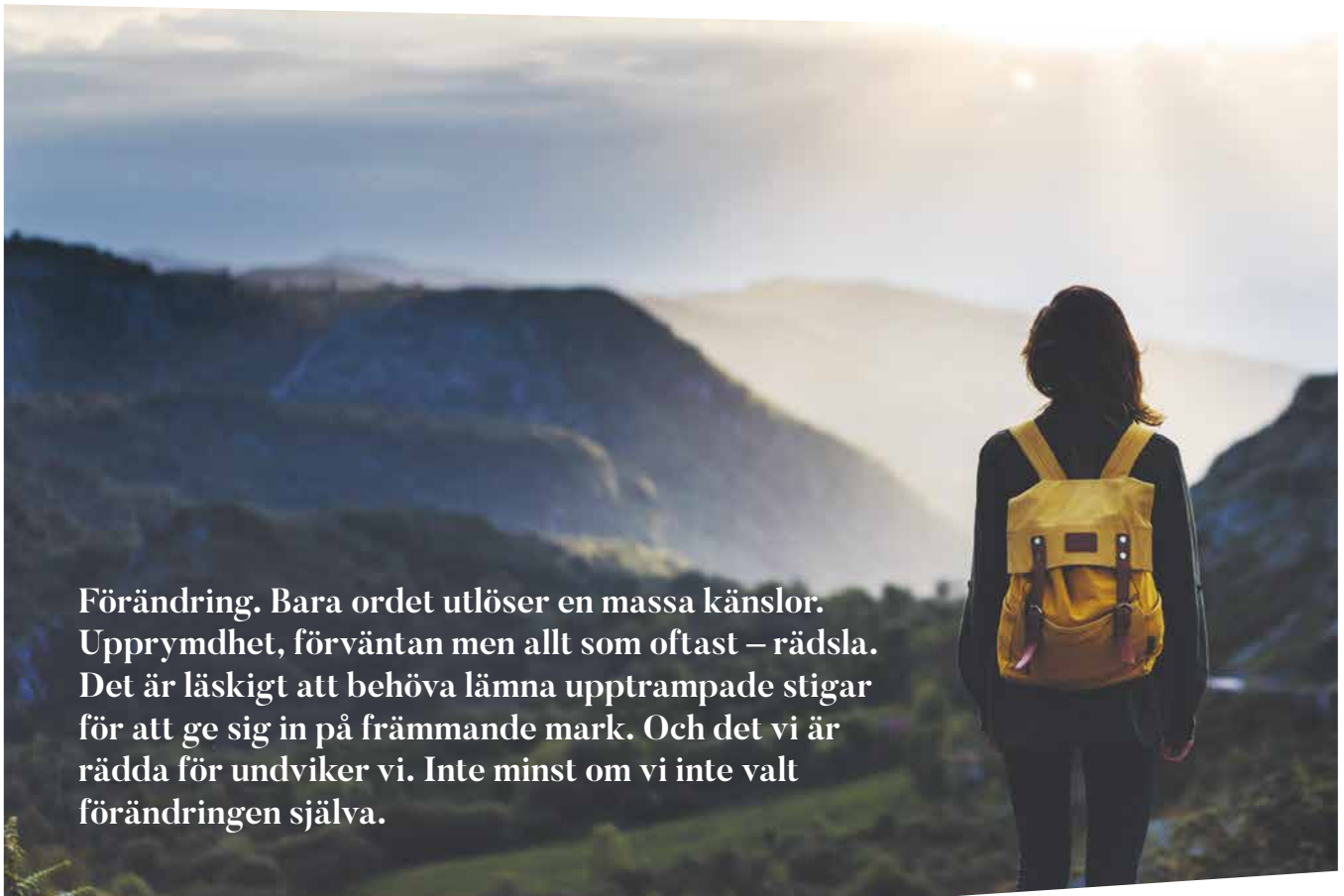
# Snabbt bredband superbilligt

Nu kan du få maxad surf även hemma!

Beställ på  
[comviq.se](https://comviq.se)

# COMVIQ

Billigt, enkelt, schysst.



**Förändring. Bara ordet utlöser en massa känslor. Upprymdhet, förväntan men allt som oftast – rädsla. Det är läskigt att behöva lämna upptrampade stigar för att ge sig in på främmande mark. Och det vi är rädda för undviker vi. Inte minst om vi inte valt förändringen själva.**

# Förändring – en del av livet

Våra hjärnor är fantastiska. Anpassningsbara, komplexa, ibland rent av genialiska. Men så finns reptilhjärnan. Denna urgamla del som säger åt oss att ta det säkra före det osäkra. Att sitta lugnt i båten och absolut inte hoppa på alla tåg som går. Att vara förändrings-o-benägen är med andra ord normalt.

Men en del människor som säger sig älska förändringar, hittar de på? Eller har deras reptilhjärnor krympt, slutat att fungera? Nej, hos de flesta människor är den fortfarande i funktion, säger forskningen. Istället handlar det om hur vi hanterar rädslan, om vi låter den stoppa oss eller om vi väljer att bortse från den. Oavsett vad vi gör och vad vi än tycker om förändring, så är den en del av våra liv.

## En utveckling vi inte kan undvika

En omställning är den enorma teknikutveckling som skett under de senaste åren. Digitaliseringen har förändrat vårt sätt att leva. Utan våra datorer och mobiler kan vi inte arbeta, hålla kontakten med vänner och familj på distans, betala

räkningar, jämföra priser på olika dammsugare... och hel drös andra saker. Det krävs också kunskap för att ta del av många av samhällets funktioner vilken gör det oerhört viktigt att alla är med på det berömda tåget. Kanske är det därför dagens teknik kan te sig skrämmande. Dels behöver vi hantera en ständig och ibland utmanande läroprocess, dels är det en utveckling vi inte kan undvika. Även om vi inte valt förändringen själva.

## Så vad gör vi när det känns jobbigt?

Vi tar små steg. Vi måste inte förändra hela livet. Eller omfamna allt tekniken har att erbjuda. Vi får också komma ihåg att ett steg efter det andra till slut leder till från den upp-trampade stigen och in på okänd mark. Och kanske finns det en möjlighet att hitta lyckan på vägen, i det lilla, det jättekonkreta som inte förändrar hela livet men ändå förbättrar det lite här och nu. Som en skumtomte kan göra. Eller en skumtomte-fudge.

Allt det här kan du läsa om i tidningen. ▲







# Jobba hemma – det nya normala

**Idag är det många som bytt socialt umgänge på arbetsplatsen till ett hemmakontor utan kollegor. Men hur hanterar vi bäst en isolerad jobbtillvaro och vad kan det ha för påverkan för vårt välbefinnande på lång sikt? Psykoterapeuten Malou Magnusson ger tips och uppmanar oss att se denna tid som en möjlighet till positiv förändring.**

Vi människor är flockdjur utvecklade för social kontakt. Att tvingas bli avkopplad från andra blir därför en stor omställning för de allra flesta. Nu har helt plötsligt öppna kontorslandskap, eftermiddagsfikan i personalrummet och snabba avstämningar vid kaffemaskinen försvunnit. De har dessutom ersatts med hemmajobb där vi tvingas vara fysiskt avskärmade från den sociala kontakt vi annars dagligen får på köpet med våra kollegor.

Enligt Malou Magnusson, psykoterapeut kan omställningen ha olika effekt på olika individer.

– Vi människor är vana att få yttre stimuli, vare sig det gäller fysiska möten eller att ständigt vara uppkopplade. Vissa kan se hemmajobb som någonting skönt och ett sätt att pausa från att alltid vara tillgänglig, medan det hos andra kan framkalla ångest på sikt, säger Malou Magnusson och tillägger:

– Här gäller det att tänka till över sin egen situation tidigt för att kunna göra det bästa av läget.

## Att känna sig behövd

För många har jobbet en betydande del för den personliga identiteten, där behovet av att känna sig behövd på arbetsplatsen är central, förklarar Malou Magnusson.

Hon betonar att inte tappa den känslan är a och o i tider av karantän och avskildhet.

– Att fortsätta med samma rutiner som hade gällt på den fysiska arbetsplatsen blir det absolut viktigaste för den som jobbar hemifrån. Pyjamasläge i soffan en hel dag kan vara lockande, men ingenting som är särskilt hälsosamt i längden. Inte minst när det kommer till den ergonomiska aspekten.

## Rutiner, rutiner, rutiner

Malou Magnusson tipsar om några enkla rutiner som är viktiga att behålla: Att inte vända på dygnet, sätta klockan vanlig tid, duscha, ta en promenad och därefter sitta upprätt iklädd vanliga kläder vid ett bord eller skrivbord.

Att fortsätta passa utsatta tider är ett

annat bra knep att ta till för att öka känslan av att känna sig behövd i kontakten med andra. Här kan återkommande videomöten samma tid varje dag med en eller flera kollegor vara ett sätt.

– Har man inte möjlighet till internet eller digitala videomöten kan ett dagligt telefonsamtal vara ett alternativ. Eller fysiska möten i form av exempelvis regelbundna promenader med kollegor. Men kom ihåg att hålla avståndet för att minska risken för smitta.



Malou Magnusson

### Tydlig gräns mellan jobb och fritid

Att skilja mellan jobb och fritid blir än mer viktigt när hemmet plötsligt förvandlats till kontor, framhåller Malou Magnusson.

– Två enkla tips för att få bättre disciplin i sin vardag är att minimera övrig skärmtid och att stänga av pushnotiser från appar som inte har med jobbet eller nyhetsuppdateringar att göra.

För föräldrar med barn hemma kan vardagsdisciplin vara något hela familjen kan behöva hjälpas åt med.

– Exempelvis kan föräldrar schemalägga tiden mellan sig, då den ena partnern ansvarar för barnen vissa

timmar medan den andra då kan fokusera helt på sitt jobb.

Malou Magnusson framhåller att det här är åtgärder som inte alls behöver vara negativa.

– Tvärtom! Försök att se det här som en möjlighet till positiv förändring. Kanske det är nu du på riktigt ser över ett överdrivet skärmberoende? Kanske vi nu hittar sätt att skapa nya rutiner på arbetsplatser för oss att bry oss om även de vi inte träffar fysiskt varje dag? Viktiga saker som kan göra oss mer närvarande i nuet, fokusera på en sak i taget och öka vårt välmående på lång sikt. ▲

### 7 tips för ett sunt hemmaarbete

1. Rutiner är a och o. Behåll samma rutiner nu som du hade på arbetsplatsen.
2. Ta micropauser ofta. Gärna utan mobil.
3. Gå ut och ta frisk luft minst två gånger per dag.
4. Glöm inte bort att motionera.
5. Behåll det naturliga sociala mötet med kollegor. Har ni haft fika kl 15 på jobbet varje dag, fortsätt med det över telefon- eller videosamtal.
6. Tänk på ergonomi när du arbetar.
7. Varför inte börja arbetsdagen med ett återkommande möte tillsammans med en eller flera kollegor? Här får ni en chans att stämna av hur alla mår och vad som står på dagens agenda.



# Just nu halva priset på Bredband 100 i 3 månader

Beställ på [boxer.se](http://boxer.se) eller ring 90 111.



# BOXER

Frihet med fiber, TV & play

Erbjudandet på bredband 100/10 Mbit/s gäller nya bredbandskunder och i vissa nät tills vidare. Från 200 kr/mån i 3 månader, därefter ord. pris med 1 månads uppsägningstid. Ingen bindningstid. Ingen startavgift.

**bredband + tv**

**C More +**

**100 mbit/s**

Välj det innehåll som passar dig

**TV4**

För streamaren

**389 kr/mån**

**Mycket Sport**

För sportälskaren

**489 kr/mån**

**All Sport**

För hockeynörden

**689 kr/mån**

Alltid med Halebop Bredband

- ✓ Ingen bindningstid
- ✓ Snabbt och prisvärt
- ✓ Ingen startavgift
- ✓ Grym support 24/7

**C MORE**

Psst.. kolla på [halebop.se/bredband](https://halebop.se/bredband)  
för aktuella deals och priser.

**halebop**

# Feelgood i vardagen

Är du hemma sjuk eller bara hemma mer än vanligt? Här är tipsen på film, serier och ljudböcker för mysstunder och verklighetsflykt.



## För boknörden

**1 Storytell, Nextory, BookBeat** är några av ljudbokstjänsterna där du hittar massor av härliga feelgood-böcker att streama. Kolla in topplistan eller välj bland verk som Bridget Jones dagbok, En man som heter Ove och Damernas detektivbyrå.

Vill du veta mer (allt!) om ljudböcker finns författarna Åsa Sandovals och Sissel Hanströms podd **Snacka om ljudböcker**. Missa inte avsnitt 82: Om feelgood och feelbad.

**2 Feelgood-Kollektivet** är en facebookgrupp och samlingsplats för alla som läser och lyssnar på feegood-böcker. Här hittar du boktips och lika-sinnade fantaster att diskutera och må bra med.



## För serieälskaren

**3 His Dark Materials:** I serien får vi följa Lyra, en till synes helt vanlig, men modig flicka från en annan värld. Under sitt sökande efter en vän som kidnappats avslöjar hon en lömsk plan som har med stulna barn att göra. En spännande äventyrsserie för hela familjen på [HBO Nordic](#).

**4 Better Things:** Sam, en gränslös skådis som hoppas slå igenom, jobbar extra för att försörja sig. Hon tar dessutom hand om sina tre döttrar, roar sig med vännerna och kan ibland pressa in lite egentid. Hennes liv är roligt att följa, men man vill inte själv leva det (utom ibland). En underbar komediserie med fyra säsonger på [HBO Nordic](#).

**5 Kärlek och anarki:** En svensk romkomserie som gjort dundrande succe på [Netflix](#). Den lyckade men olyckliga affärskonsulten och tvåbarnsmamman Sofie träffar den rebelliske och unge IT-teknikern Max. Det omaka paret inleder en romans på jobbet och förvecklingarna tar fart. Med Ida Engvoll, Björn Mosten och en del drös av Sveriges bästa skådespelare.

## För familjen

**6 Lego Movie 2: The Second Part** – I uppföljaren till Lego-filmen möter invånarna i Bricksburg ett nytt hot: Duplo-inkräktare från yttre rymden som förstör allt i sin väg. Det blir en kamp för att besegra inkräktarna och återställa ordningen som tar våra hjältar Emmet, Lucy, Batman och deras vänner till utforskade världar. Se familjeäventyret på [C More](#).

**7 En del av mitt hjärta:** 35-åriga Isabella är en driven affärskvinna. När hon åker hem för att fira sin

pappas 60-årsdag känner hon sig som en vinnare, den enda av det gamla skolgänget som det gått riktigt bra för. En musikalisk feelgood-film med musik från Tomas Ledin. Finns hos [C More](#) från 25/12.



## För alla

Vi behöver alla ett gott skratt. På [SVT Play](#) hittar du humor för de flesta smaker. Glöm inte heller Öppet arkiv, en riktig skattkista där du kan hitta dina favoriter från förr.

**8 Kvarteret Skatan:** Träffa de udda karaktärer som befolkar Kvarteret Skatan. En svart komedi av och med Vanna Rosenberg, Rachel Molin, Anna Blomberg, David Batra, Johan Glans och Mikael Syrén. Finns på [Öppet arkiv](#).

**9 Pistvakt:** Tre vuxna bröder bor kvar hemma hos mamma i den norrländska byn Svartlien. Där huserar de med hembränt, skotrar och utbölingar i skidbacken. Omåttligt populär komediserie med bland annat Lennart Jähkel, Jacob Nordenson, Tomas Norström och Barbro Oborg. Finns på [Öppet arkiv](#).



# Lycka i en tid av förändring

Hur gör man egentligen för att se positivt på förändring och känna lycka i vardagen? Lyckogurun Micael Dahlen tror sig sitta på svaret.

Du har säkert inte missat honom. Den sprudlande, vältränade och långhåriga Micael Dahlen som har suttit i tv-soffan och pratat "lycka". I grunden är han ekonomiprofessor och jobbar fortfarande deltid på Handelshögskolan i Stockholm, men han är allt annat än nidsbilden av en siffernisse. Istället har han gett sig sjutton på att sprida lycka och glädje.

– Det är ett bra sätt att förklara det! Jag försöker utforska sätt för att vara lite gladare och må bättre, och vill dela med mig av det jag har hittat. Skapa en förståelse och gemenskap kring detta, säger Micael.

Forskningen kring lycka har varit något av en mission för honom de senaste åren, men han har mängder av andra idéer också:

– Jag har tänkt att jag ska bli 1 000 år gammal, för jag har så mycket kvar att göra och så många idéer!

## Ville själv bli gladare och lyckligare

Micael framstår jämt som sprudlande glad och det är lätt att tro att han alltid är sådan.

– Det är klart att det blir lite missvisande när man följer mig i sociala medier eller ser mig på tv, för det är ju bara en kort stund av dygnet. Men jag måste erkänna att jag blir glad av att få kommunicera med andra, oavsett om det är i sociala medier, via tv:n eller i andra sammanhang.

I **En liten bok om lycka** förklarar Micael att han själv haft "lite för nära till svärmod" – hur går man från det till att bli en lyckoprofet?

– När jag växte upp var min mamma otroligt positiv som person, redan direkt på morgonen. Självt var jag inte alls sådan, så jag ville forska om hur man kunde bli lyckligare och gladare – oavsett utgångsläge.

Micael ägnar sig mycket åt träning, vilket bland annat går att läsa mer om i boken **Starkt kul**. Han drar en parallell mellan just träning och lyckoforskningen.

– Om du vill bli starkare ska du inte ta råd av någon som föddes stark, utan någon som verkligen fått slita för det. Det är lite samma sak med lycka för mig, jag har fått jobba på det och inte fått så mycket gratis. Jag har nog testat allt – och funkar det för mig så funkar det nog för alla!

Initialt var det dock i sin roll som ekonomiprofessor som Micael blev nyfiken på att forska om "lycka".

– Det har grundat sig i funderingar kring varför vi jagar pengar; vad ska vi göra med dem och vad leder det till? Pengarna är ju inte slutmålet, utan vi tänker att de ska leda till något bättre – i slutändan att bli lyckligare och bättre, säger han och fortsätter:

– Om vi tänker oss att pengar bara är ett av alla sätt; vad finns det mer vi kan göra om vi fokuserar på målet att vara lycklig?

## Snabbfakta

**Namn:** Micael Dahlen

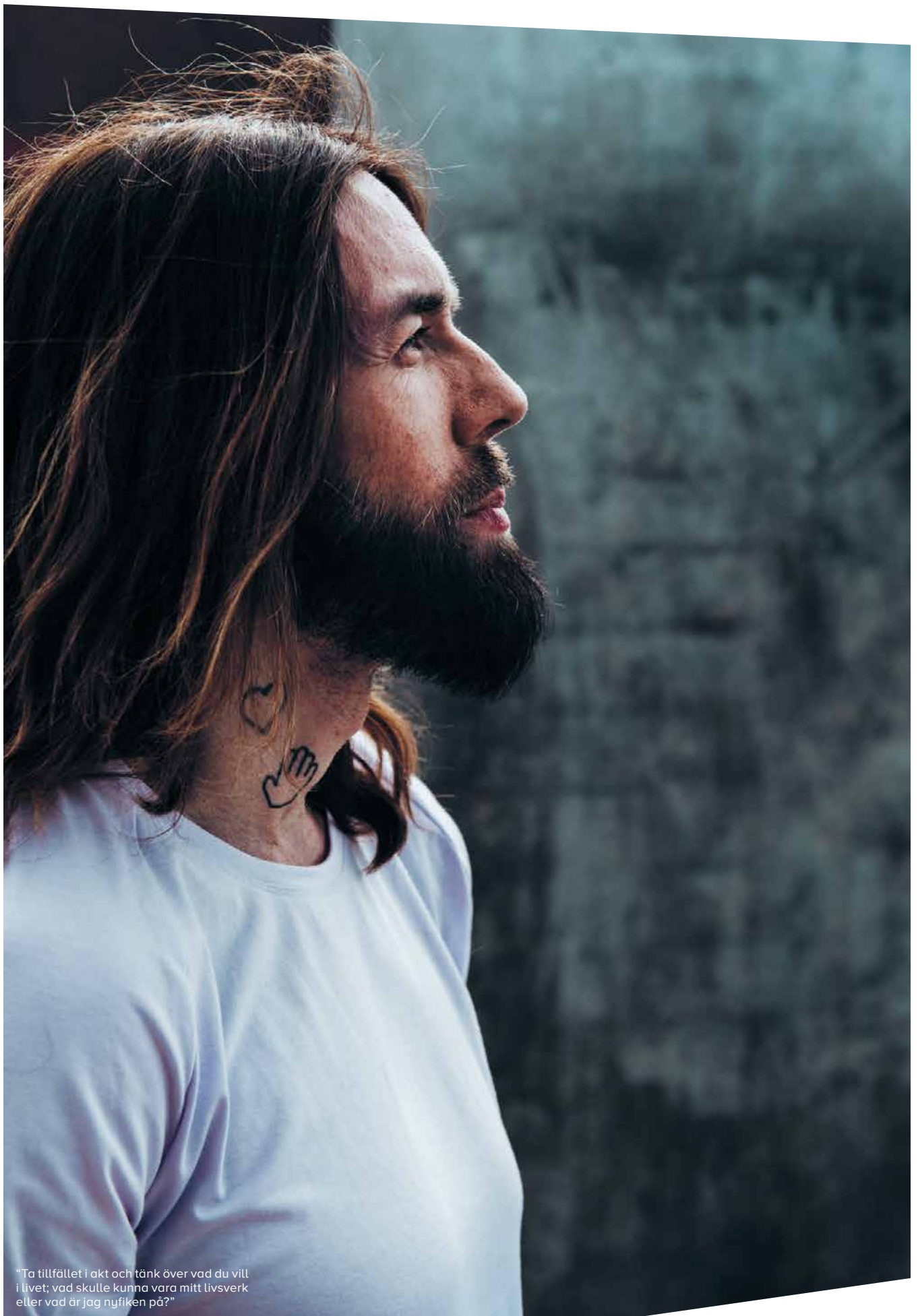
**Född:** 1973

**Familj:** Fru Ingela, tonårsbarnen Dante och Tyra

**Gör:** Professor i ekonomi vid Handelshögskolan i Stockholm, föreläsare och författare till bland annat "Nextopia" (2008), "Starkt kul" (2019), "En liten bok om lycka" (2020).

**Knasigaste test:** Enligt Micael tar det vecka att ändra en vana och han ville bevisa det genom den mest motbjudande kombinationen han kunde tänka sig – glass med bearnaisesås. Han åt den två gånger om dagen i en vecka. Resultatet? Jodå, efter en vecka hade han börjat gilla kombon!





“Ta tillfället i akt och tänk över vad du vill i livet; vad skulle kunna vara mitt livsverk eller vad är jag nyfiken på?”

Foto: Samuel Unéus



## Sluta jämföra din lycka

Ett första steg på vägen till lycka var för Micael att inse att alla har olika grundförutsättningar och att man därför behöver sluta att jämföra sig med andra.

– Vissa är mer positiva av naturen. Vi kan inte påverka detta faktum, men vi kan påverka hur vi ställer oss till faktum, säger han och ger ett exempel:

– Om jag inser att jag när jag vaknar inte är en av de som är ”gladast” så kan jag, istället för att gräma mig, fundera på hur jag ska göra för att bli lite lyckligare. Jag har slutat jämföra min lycka med andras lycka – det har varit guld värt – för lycka är väldigt individuellt.

Micaels forskning har visat att endast drygt 50 procent av den lycka man känner under dagen är man född med.

– Det betyder att du själv kan välja hur du gör med de andra 50 procenten. Det är ju jättemycket man kan påverka!

Han lyfter i boken man kan bli lyckligare om man väljer bort negativa föräldrar.

– Det kan säkert uppfattas som lite provokativt, men det är ett så konkret exempel på du faktiskt själv kan välja vilka du knyter band till, ser som förebilder och så vidare. Vi är sociala varelser och borde minimera det dåliga. Så det går att välja bort dem, eller åtminstone blanda upp med andra så att de inte inverkar på en lika mycket.

## Små steg mot lycka

Micael betonar att känslan av lycka inte är konstant, och många kände nog sig lite mindre lyckliga under 2020.

– Jo, så är det. MEN vi kan fortfarande välja hur vi ställer oss till det som sker. Istället för att gräma dig för att 2020 var sämre än 2019 så acceptera läget. Fundera sedan på vad du kan göra just idag för att må lite bättre. Alla små steg du tar mot att må lite bättre är värdefulla.

Micael refererar till en tiogradig lyckoskala, där 10 är högst.

– Säg att du gör något för att bli lycklig, kanske räknas det ännu mer om du tar steget från 3 till 4 än från 8 till 9; så tillåt dig att vara öppen för små glädjestunder.

Här kommer ekonomiprofessorn i honom fram när han lyfter begreppet

”avtagande marginalnytta”:

– Förändringen i lyckokänslan blir ju större när allt är långt ifrån perfekt – då kan du göra stor skillnad med små medel.

Micael är känd för sin förkärlek till skumtomtar och ett av hans lyckoråd är just att ”hitta din skumtomte”.

– Det är guld värt att hitta lyckan i det lilla, det jättekonkreta som inte förändrar hela livet men ändå förbättrar mitt liv lite här och nu. Att jag faktiskt kan påverka mitt liv och min lycka här och nu genom att ta en, två eller tre skumtomtar (som jag älskar!).

## Tatueringar som påminnelse

Ja, det låter ju enkelt när Micael säger det med inlevelse och ett brett leende. Men vad betyder det i praktiken någon som exempelvis förlorat jobbet på grund av corona-pandemin?

– Ta tillfället i akt och tänk över vad du vill i livet; vad skulle kunna vara mitt livsverk eller vad är jag nyfiken på? En typisk sådan sak är det du tidigare jag börja träna/plugga/skaffa godare vanor/lära mig ett nytt språk”, säger Micael och berättar att han gjort en studie i detta.

– Det finns ett forskaruttryck för det: ”fresh start” (nystart). Det är väldigt vanligt att folk gör förändringar vid en viss ålder, som 25, 40, 50, då siffrorna symboliserar en form av övergång mellan livscykelstadiet. Men det finns ju ingen anledning att hänga upp förändring på siffor, så gör det du vill nu!

Han framhåller samtidigt att du inte ska ställa för höga krav på din lycka och ditt välmående. Micael pekar på en av alla sina tatueringar som föreställer siffran 70.

– Alla handlar om något jag ska komma ihåg. Denna påminner om att inte ska ställa för höga krav på mig själv; allt jag gör och är måste inte vara 100 procent. För 70 procent är skitbra – jag gör skillnad för mig själv och andra, samtidigt som jag har energi kvar och inte kör mig själv i botten.

## Gillar att kommunicera digitalt

För de flesta av oss framstår Micael som utåtriktad, men han beskriver sig själv som introvert och blyg. Den här

intervjun gör vi via ett videomöte och Micael förklarar att han föredrar det.

– Jag kan vara mig själv mer bakom skärmen, känner mig lite tryggare och mer bekväm. Det är nog så för många introverta, jag blir exempelvis väldigt glad av att kommunicera med människor digitalt – jag älskar kommentarer och meddelanden via mina sociala kanaler.

## Forskar kring meningen med livet

Micael tror att bilden vad lycka är kommer att förändras i framtiden.

– Fler och fler har börjat sätta lycka som en måttstock och ett mål i livet. När vi har börjat fundera på vad lycka är för mig blir nästa steg att vi ser på lycka på fler olika sätt och i olika nivåer – vad det är, hur det känns och så vidare. Lyckobegreppet kommer att bli vidare och flerdimensionellt tror jag.

Detta leder Micael in på det senaste projektet, En liten bok om meningen med livet.

– Mening i livet är en annan sida av lyckomyntet, som gör att man kan komma upp ur sängen de dagar man inte är så lycklig. Det ligger i min övergripande mission att ta mig an hur folk mår, lyckoparaplyet, att det kan ha olika dimensioner och nivåer. För mig är välfärd en del i det också, välfärd ur ett samhällsligt perspektiv påverkar hur vi mår, och tvärtom. Så jag håller på att etablera ett forskningscenter – [Center for happiness och welfare](#). ▲



Foto: Samuel Unéus



# Behåll kontakten när du behöver den som mest

Håll kontakten med nära och kära i isoleringstider med 50 % rabatt i tre månader. Beställ internet på [bredband2.com](https://bredband2.com).

Bredband   
Många snackar. Vi lyssnar.





Foto: Stina Stark

# Skumtomtefudge

Låt inte ordet tomte avskräcka dig från att göra denna smarriga skumtomtefudge. Med sin härliga rosa färg, sirapslena smak och sega mitt är den perfekt att äta året runt. Samla på dig påskens harar och julens tomtar och börja baka.

## Ingredienser

100 g	vit choklad
12–14 st	skumtomtar
1 dl	grädde
50 g	smör
1,5 dl	strösocker
0,5 msk	saft från citron

## Gör så här

Hacka chokladen fint.

Klipp skumtomtarna i små bitar och lägg dem tillsammans med citronsaft, grädde, smör och socker i en kastrull.

Låt ingredienserna smälta, på svag värme, under omrörning.

När skumtomtarna smält, låt blandningen koka upp under fortsatt omrörning. Låt småputtra på svag

värme i några minuter. Rör om för att undvika att blandningen bränns vid.

Ta av kastrullen från värmen och blanda ner chokladen. Rör ordentligt så att chokladen smälter ihop med de andra ingredienserna.

Häll smeten i en bakplåtsklädd form och låt stelna i några timmar.

Skär fudgen i bitar och pudra eventuellt över florsocker. Förvara fudgen svalt. ▲



# Digitala pionjärer

**Att leva i den digitala världen och använda den senaste tekniken har inget med ålder att göra. Det är paret Kjernald; Rune, 80 och Birgitta, 73, ypperliga bevis på. Men det är inte tekniken i sig som är intressant, säger de, utan vad den gör möjligt som är verkligt värdefullt.**

Från lägenheten på sjätte våningen på Aspö ser Rune och Birgitta ända bort mot Vättern. De är båda pensionärer sedan flera år och delar sitt hem i Skövde med hunden Hera och med en teknisk utrustning som skulle imponera på den mest inbitne tekniknörden. Smartphones, surfplatta, datorer, Apple TV, robotdammsugare och Sonos-högtalare är något av det som återfinns i maskinparken.

– Det var när jag jobbade som IT-chef inom landstinget jag fick upp intresset för tekniken och såg dess möjligheter och utmaningar. Det händer så otroligt mycket på det här området så jag är glad att få vara en del av epoken då tekniken tar fart på riktigt, säger han.

## Alla är inte med på tåget

Det är inte alla som är med på digitaliseringståget. Över en miljon svenskar känner sig inte alls delaktiga i det uppkopplade samhället, enligt Internetstiftelsens rapport "Svenskarna och internet 2019". De saknar internet eller använder nätet så sällan att de inte kan utnyttja den nya tekniken. De flesta av dem äldre.

Men den senaste tiden har det skett en förändring och det är främst 40-talisterna som står för ökningen.

– Om man ska få samhället att fungera med ambitionen att bli det mest digitaliserade landet i Europa – eller världen som man säger ibland – är en väldigt viktig förutsättning att få med sig användarna, säger Rune som i flera år har arbetat för att öka datormognaden bland äldre genom sitt engagemang i SPF Seniorerna.

Både Rune och Birgitta tycker att digitaliseringen har gjort det enklare för dem att vara delaktiga i samhället och att hitta fakta inom många olika områden.

– Som äldre kan du lättare få tips om din hälsa, ha kontakt med din läkare och beställa recept. Till och med få påminnelser om medicineringen, säger Birgitta.

## Omfamnade tekniken tidigt

Tillgång till internet är samtidigt inte den enda faktorn som avgör om en person är digitalt aktiv. För den som är ovan gäller det också att ta sig över den första tröskeln, våga och faktiskt börja utnyttja möjligheterna som finns.

Paret omfamnade tekniken i ett tidigt skede. Idag är den digitala världen en självklar del i parets vardag. Inte minst i deras hem.

Huset de bor i har en hel del smarta tekniska lösningar, som porttelefoner kopplade till mobilen och en digital anslagstavla för att exempelvis boka gästlägenhet.

– Vi har själva en webbkamera som vi använder för att titta till vår hund när vi inte är hemma. När vi flyttade till lägenhet var det svårt för henne att anpassa sig så hon skällde mycket, säger Birgitta.

Sen finns förstås Siri, en favorit bland teknikprylarna. Hon är röstassistenten som önskar god morgon med senaste nyheterna, sätter på radion på begäran och föreslår recept på en god kaka när det vankas fika. Eller ger väderprognosen när det är dags att gå ut med Hera.



Foto: Tuana Aziz

## Nära och kära på nätet

Men det viktigaste för Rune och Birgitta är inte själva tekniken, utan vad den gör möjligt. Som att kunna umgås med nära och kära via nätet eller appar. Idag sker nästan all deras kommunikation med barn, barnbarn och vänner digitalt. De använder mestadels Skype, Facetime och sociala medier.

– Vi har familj som bor i Göteborg och har inte kunnat träffa vårt ena barnbarn som föddes under pandemin. Då är det underbart att kunna vara tillsammans allihop via Skype/sociala medier. Och vilken upplevelse det var att vara med på Messenger när han jollrade för första gången, säger Birgitta och ler stort.

Med vänner tittar de på film och då och då samlas de framför travet på teven. Det brukar bli livat med tjo och tjim och tutor när det är lopp, berättar Rune. Trots att de sitter i varsitt vardagsrum i varsitt hem.

## Robotar i framtiden

Själv är han nyfiken på vad som väntar i framtiden. Speciellt vad det gäller hälso- och sjukvårdstjänster – men även robotar inom vården.

– Det är en kittlande tanke att ha en hjälpreda i form av en robotvarelse när man inte orkar själv. Jag tror att det nästan inte finns några gränser för vad som kommer, säger han. ▲

### Senior? Dyk in i den digitala världen! Tre tips på vägen:

#### 1. Våga vara okunnig

Många tänker att det digitala är något man antingen kan eller inte kan och skäms kanske för sin okunnighet. Men vi är alla okunniga – även de som jobbar med digital teknik eftersom den utvecklas hela tiden. Det viktiga är att lära sig det man har mest nytta och glädje av.

#### 2. Våga be om hjälp

Ta hjälp av personer i din närhet, en pensionärsorganisation eller Seniornet Sweden, en ideell förening med syftet att äldre människor ska lära sig att använda digital teknik av varandra.

#### 3. Våga ha roligt

Många börjar med nyttan – som att betala räkningar digitalt vilket såklart är något bra. Men glöm inte det som gör vardagen roligare – kanske sociala medier eller appar där du kan lyssna på musik eller böcker. Känns det kul och spännande lär man sig snabbare och kommer automatiskt över sin teknikrädsla.

# Många sätt att umgås online

Kan man inte träffas fysiskt finns det lyckligtvis andra sätt att umgås. Vi har samlat fyra olika sätt att träffa dina nära och kära online.

## Titta på

### 1 Teleparty (tidigare Netflix Party)

Teleparty är ett gratis tillägg till webbläsarna Chrome och Microsoft Edge. Följ favoritserien eller se den efterlängttade filmen tillsammans, ni kan också kommentera under tiden i tillhörande chatt. Funkar nu även för Hulu, Disney+ and HBO.

### 2 Watch2Gether

Med appen Watch2Gether kan du synkronisera internet med dina nära och kära. Skapa ett digitalt vardagsrum och sätt igång att umgås! Varför inte spela, se film, internetshoppa, kolla en konsert tillsammans?



## Chatta på

### 3 Discord

Appen är mest känd som en kanal för gamers när de spelar. Men den funkar minst lika bra som en allt-i-ett-chatt. Skapa kanaler och communitys och bjud in till snack och chatt. Går att använda på både dator och telefon.



### 4 Bokcirkel

Digitala bokcirkel har blivit allt mer populära. Du hittar dem på sajter och i

grupper på Facebook. [bokcirkel.se](http://bokcirkel.se) är en mötesplats för läsare, där du kan gå med i en bokcirkel eller själv starta en. Ljudböcker och e-böcker har egna bokcirkel på bland annat Facebook.

## Gå på

### 5 Matlagningskurs

Hemma och hungrig? Ingen inspiration? Du hittar massvis av olika matlagnings- och bakkurser online. Suktar du efter en kändiskock som kursledare? Då ska du välja [koket.se](http://koket.se). Vill du ha tips på rätter från världens alla hörn eller lära dig att laga vegansk mat? Surfa runt, det finns något för alla smaker. Kul att göra tillsammans.



### 6 Museum

Många museer håller stängt, andra är öppna på nätet. Flera av Göteborgs museer finns till exempel sedan en tid tillbaka i digitalt format.

Gå på [Naturhistoriska riksmuseet](http://Naturhistoriska riksmuseet) och lär dig om enhörningar.

Har du småbarn? Släpp loss dem bland ömtåliga föremål på [Världskulturmuseet](http://Världskulturmuseet) i virtuellt format. Kanske kan mormor och morfar vara med på nätet, dela skärm och upplevelse online?

### 7 Teater och konsert online

Vill du gå på teatern eller njuta av en musikkonsert? Det finns mängder av fantastiska livesändningar av teater, konserter och mycket mer. Varför inte

ta med dig en dejt via Skype eller någon annan tjänst för att dela skärm och upplevelse online?

## Hitta på

### 8 Hemmaträning

Oavsett om du brukar träna regelbundet eller inte så kan du få till träningen hemma. Träningskedjan [Sats](http://Sats) har lagt upp mängder av pass online som du kostnadsfritt kan utföra utan träningsredskap, även [Friskis&Svettis](http://Friskis&Svettis) erbjuder här samma sak just nu. Du finns också massvis av bra pass, övningar och tips på [youtube.se](http://youtube.se). Leta efter träning som passar hela familjen och träna tillsammans.

### 9 Vän-dejta

Ibland kan man känna sig ensam i livet. Som vuxen är det svårare att hitta vänner för djupare vänskap.

[HittaNyavänner](http://HittaNyavänner) är en matchningsapp för att finna nya vänner. [hittanyavanner.se](http://hittanyavanner.se).



En liknande app är [Panion.se](http://Panion.se) som är gratis.

Eller varför inte besöka sajten [Kompisbyran.se](http://Kompisbyran.se) för nya och etablerade svenskar?

# Bredband som utvecklas av gamers



Ownit är partner och levererar bredband till världens största gaming center Inferno Online som ligger vid Odenplan i Stockholm.

Ownit har Sveriges snabbaste uppkoppling och är nästan 50% snabbare än övriga bredbandsleverantörer enligt gamingplattformen Steam.

Bredbandsleverantören har dessutom vunnit utmärkelsen Sveriges Nöjdaste Bredbands-kunder fem år i rad enligt SKI - Svenskt Kvalitetsindex.

– Utmärkelserna och topplistorna är bra kvitton på att vi är på rätt väg. Utvecklingen går snabbt framåt och kraven på oss blir allt högre. Därför pågår förbättringsarbetet hela tiden, varje dag, berättar Stefan Nyberg, VD på Ownit.

Alla avdelningar får direkt feedback på hur det går via Ownits kundsupport, som är placerad mitt i organisationens kärna.

– Vår kundsupport är öppen alla dagar på året, även på julafton. De som jobbar inom kundsupporten har ett genuint intresse för bredband och teknik, som ligger högt över genomsnittet. Det gör givetvis att de kan hjälpa kunderna på ett mycket bra sätt, säger Stefan Nyberg och fortsätter;

– Vi ser dagligen resultatet via de individuella betyg som vi får via Trustpilot, och där har Ownit den absolut högsta rankingen bland bredbandsleverantörerna.

– Vi säkerställer att vi ligger i absoluta framkant när det gäller att bygga nätet så att vi alltid kan leverera ett riktigt bra bredband.

Även om någon del drabbas av elavbrott, avgrävda fiberkablar, eller liknande. Är det bra, ska det dessutom vara riktigt snabbt, berättar Ownits teknikchef Jörgen Lindqvist.

Många av de anställda på Ownit har själva ett genuint intresse av gaming.

– De gillar inte tanken på att bredbandet ligger nere och det är en bra början för att veta vad vi som företag i stort strävar emot säger Jörgen Lindqvist och fortsätter;

– Vi har till exempel flertalet kraftfulla utgångar mot Internet, ett 100 gig redundant i vårt corenät och redundant strömförsörjning i alla viktiga delar av nätet. Detta stödjer att vi har snabbast uppkoppling i Sverige. När vi jämför internationellt kan vi också konstatera att Ownit är i topp fem i världen enligt Steams statistik för uppkopplingshastighet.

Genom att många på Ownit har intresse för gaming och förstår kraften av att lyssna på sina användare och ta åt sig av feedback, har Ownit



Jörgen Lindqvist, Ownits teknikchef.

på ett naturligt sätt kommit nära gamers. Något som bland annat har lett till att företaget samarbetar med gamingcentret Inferno Online. – Vi är stolta över att vara partner till Inferno Online och levererar alla deras uppkopplingar. Vi har även arrangerat ett antal tävlingar ihop.

**”Att vi har en gamingprofil, och många på företaget själva är gamers gör sannolikt att vi hänger med ganska bra.”**

Det är en rolig utmaning att leverera bredband till en så kapacitetskrävande kund, och vi lär oss mycket hela tiden, berättar Jörgen Lindqvist och fortsätter;

– Vi uppgraderar hela tiden vårt nät och har som princip att när någon länk i vårt nät går upp i 80% utnyttjande av kapaciteten så uppgraderar vi den. Det sköts av ett team som på nätterna är ute och uppgraderar switchar och adderar kapacitet. Vi vill aldrig att en kund ska drabbas av att vi inte ha tillräcklig kapacitet. De ska inte heller märkas när vi gör själva uppgraderingen, berättar Jörgen Lindqvist.

Att behålla positionen med nöjdast kunder i Sverige kräver fokus på rätt saker. Det handlar både om att säkerställa att företaget jobbar med förbättringar av det de erbjuder idag, men även fokus på vidareutveckling

av digital self-service, automatisering av hantering av driftstörningar, förenklade kundinstallationer, och annat.

– Vi har även awrnet, då utvecklare, nätverksexperter, produktansvariga sitter mycket nära varandra. Att vi har en gamingprofil, och många på företaget själva är gamers gör sannolikt att vi hänger med ganska bra. Vi tror vi är rätt snabba på att ta åt oss av relevant feedback, berättar Jörgen.

Ownit investerar i att skapa bästa möjliga upplevelserna även utanför gamingvärlden. Företagwache serverar för Netflix streaming.

– Det betyder att vi lagrar mycket av det som kunderna vill titta på från Netflix, på ett sådant sätt att kunderna både snabbt och med hög kvalitet kan streama film och serier. Det finns mycket att berätta om, men det viktigast att kanske att vi vet om att vi aldrig kan slå oss till ro och tro att vi är klara. Detta arbete slutar aldrig, konstaterar Jörgen Lindqvist.

#### DETTA ÄR OWNIT:

- Sveriges sjätte största fiberoperatör
- Levererar bredband, tv och telefoni till 150 000 hushåll
- Har vunnit utmärkelsen Nöjdast privatkunder enligt SKI 5 år i rad
- Vann årets bredbandsoperatör 2018
- Ingår sedan 2012 i Telenorkoncernen

Prova Ownit du med. Endast 99kr/mån i 3 månader utan bindningstid. Beställ på Ownit.se

**ownit.**



**THING**

HEJ KOMPIS

**VI SÄGER INTE ATT VI ÄR  
BÄST. DET FÅR DU AVGÖRA.  
MEN, VI HAR BÄST PRIS!**

**TESTA VÅRA TJÄNSTER.  
VAD HAR DU ATT FÖRLORA?**



010 - 252 00 00 | kundservice@th1ng.se | www.th1ng.se





# Prylar vi gillar

Ju mer vi är befinner oss i hemmets sfär, desto bekvämare vill vi ha det. Här är prylarna med det lilla extra för ett skönare hemmaliv.

## 1 Ergonomiskt laptopstativ

Vem drömmer inte om att kunna ligga behagligt i sängen eller soffan och jobba, surfa och spela på datorn? Nu finns det ett laptopstativ som gör det möjligt. Med fläktar som kyler datorn, speciell platta för mus och ergonomisk design kan du slänga dig på sängen och soffan utan att tappa musen, få nackspärr eller ont i ryggen. Från [Xstand](#).

## 4 Smart Plug Develco

Smart Plug Develco är pluggen som kan övervaka och styra din hemelektronik, minska standby-förbrukningen och hålla koll energianvändningen. Kom hem till ett upplyst hus med genom att skapa på- och avscheman för din belysning. Eller slå på eller stäng av larmet på distans. Med smarta pluggar får du ett smartare hem. Från [Develco](#).

## 2 Smart belysning

Smarta lampan Hektar kombinerar läsning med laddning. Har du en smartphone som stödjer trådlös laddning placerar du mobilen på den inbyggda laddaren. Om inte har lampan en usb-port för laddning med kabel. Fungerar med bland annat Apple® iPhone 8 eller nyare modeller, och Samsung® S6 eller nyare modeller och finns på [IKEA](#).

## 5 Flerfärgad LED-lampa

Skapa rätt stämning i hemmet med LED-lampan i färgerna rött, grönt och blått och alla blandningar däremellan. Välj färg och anpassa belysningen efter ditt humör – om du vill slappna av och lyssna på musik, behöver stimulerande ljus för dina gäster eller bländfritt för till exempel badrummet. Från [Osram/Ledvance](#).

## 3 Wifi-dörrklocka med kamera

Vem är det som ringer på dörren? Med Deltacos smarta dörrklocka med kamera ser du vem som står utanför din dörr. Se och prata med dina besökare och lagra film och stillbilder på ett minneskort. Är du inte hemma eller någonstans i huset där du inte hör dörrklockan, får du en notis via appen att någon plingar på. En ringklocka som placeras inomhus ingår också. Från [Deltaco](#).



# Våga säga snälla saker till dig själv

“Så hur har du tänkt lägga upp träningen”, frågade verksamhetschefen mig – en frivilligt anmäld förälder som ska ta sig an sonens basketlag. För jag har ju spelat basket i elva år (för tjugo år sedan) och jag gillar basket. Jag kände hur tunna minna argument tedde sig och sa plötsligt: “Jag kommer vara skitdålig!”

“Säg inte så till dig själv”, sa verksamhetschefen förbryllat och skrattade lite förvånat över att den självsäkra retorikern i tv nu satt som en osäker basketcoach.

“Nej, så ska jag inte säga, jag kommer lära mig massor!” bytte jag ut det med istället och kände att trots att jag kanske inte trodde på mig själv så fick orden mig att sträcka på mig.

I så många år har jag undervisat i konsten att få folk att lyssna, men plötsligt en dag insåg jag hur mycket man lyssnar på sig själv alla dagar. På den där rösten som pladdrar i huvudet och vad säger den egentligen. Ibland sipprar den ut, och jag har många gånger insett att jag behöver hitta en måttstock för att säga saker som får mig och andra att sträcka på sig – inte känna sig tillplattade. Men när en röst pladdrat på ett tag så gäller det att lära den att säga saker som gör en och folk omkring en lyckliga.

Jag har märkt att min akilleshäla ofta är när förändring kommer och jag ska lära mig något nytt. Får jag välja så är jag bäst direkt, men det är ju en orimlig ambition för alla. Även Usain Bolt började jogga innan han sprang.

Min personliga tränare David Englund är expert på att säga saker som ger en sanningen men ändå får en att sträcka

på sig. När jag skulle försöka göra min första pull up kändes det otroligt långt bort – som en månlandning ungefär. “Det här kommer aldrig att gå”, sa jag.

“Du har en stark utvecklingspotential och du kommer se att utsikten ovanifrån räcket om inte allt för lång tid”, invände han, vilket fick mig att sträcka på mig.

Jag har adopterat hans inställning nu och har nog alltid haft en mental coach som talat, men lite tystare de senaste åren. När jag tränade kickboxning – med killarna eftersom tjejgruppen var full – så frågade en av de starkaste killarna bekymrat “Elaine hur känns det att vara svagast i gruppen”. Jag log och sa “Va? Svagast i gruppen? Jag är den som utvecklas mest i hela gruppen”.

Det var så jag såg det och jag var aldrig rädd för att vara sämst i sammanhang – för då utvecklades jag mest.

När jag gick kursen kreativt skrivande bad läraren oss 45 elever som hade fått något alster publicerat att resa sig upp. Alla reste sig upp utom jag. Såg jag mig själv som en loser? Nej, jag såg mig som en lyckans ost att få gå kurs med ett gäng proffs!

Så jag tänker att för varje negativ formulering finns det en positiv framsida. Hitta dit, utmana dig själv att säga det positiva och hejda dig innan det negativa hittar ut! ▲



Elaine Ekvärd, retoriker och nybliven basketcoach med hög utvecklingspotential.

# BREDBAND, TV & PLAY

- SKRÄDDARSY DITT TV-PAKET
- VIAPLAY INGÅR MED FILM & SERIER I VÅRA MEST POPULÄRA PAKET
- LÄGG TILL BREDBAND – FÅ ALLT PÅ SAMMA FAKTURA



 **VIASAT**  
TV. PLAY. BREDBAND.



									TAR MAN SÄLLAN PÅ FOTEN	MÄRKT AV TIDEN	↓	BÅVA(N)	DEN FINNS I LÅNGA BANOR	DYRKAN	KYRKO-RÄN	
									SLAG-ORD							
												HAR JU SINA SIDOR SIMMA				
									INGÅR GÅNG-ERTAL I							
									TA SIG FRÅM PÅ RYGG		KAN DEN SOM INTE VET					
									GJORDE SINNET ÖVER PÅ VRED						BRUKAS VID RÖK-NING	
↓		↓ LEVER MED SKOTTE KOKALÄTT	GAV ETT LÄGRE BUD		↓ SKOMEN	HAR BYGG-NAD PÅ LUT	STYRDE VOLVO	SKRIVS PÅ ROA SIG			↓	HA EN ÅSIKT OM				
												DE FLYTER FRÅM	REKLAM DEN ÄR FÄRG-FATTIG			
KAN MISS-LYNT					GOD TON ATT BJUDA MOTVILJA							YARA I FULL GÅNG				DE SKILJS FRÅN VETET
LASTAS							STE-KARNA BARA GÖJA									
KAN VARA TRETTON					INROTAT INRUTAT MÖN-STER				DEL AV KÄK	SES I ÖGA					BARA I VISSA SAMMAN-HANG	
TEM-PERATURTAL	SKRÄP ÄTS OPO-LERAT					SCEN-ARBE-TÄRE		KUNG-LIG-HETEN HÄNDER								
					SUB-STANS GENÄR GÄRNA							KAN MAN BORT-TAPPAT LÄMNA				
ÄR, ENTREN I BÄSTA FALL		SAKNAR EMPATI KÄRNPO-SITION					VERKAR UPPLYS-TANDE KYLA								KORT HEM-UPPGIFT	
			VARDE-PAPPER LÄGGER SKYTT													
SURRAT						FYLLER STUP-RÖR									DRA SÖDER-UT	
HAN GJORDE DET PÅ SITT SÄTT								EN SOM HAR TRON								
																SVANTE DREJENSTAM 2020

©MEDIAKRYSS

Lätt

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

Medelsvårt

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



# Blixtsnabbt bredband!

## Och tv-paket med HBO Nordic/ Viaplay Film & Serier

Wow! Just nu får du bredband 100 Mbit/s för 299 kr/mån (ord. pris 419 kr/mån) i 12 månader. Självklart ingår vår testvinnande wifi-router med den nya Wifi 6-standarderna utan extra kostnad.

Eller köp vårt maffigaste tv-paket, Tv Stor, för endast 299 kr/mån (ord. pris 399 kr/mån). Du får ett 50-tal tv-kanaler samt HBO Nordic eller Viaplay Film & Serier. Ingen bindingstid eller startavgift, 1 månads uppsägningstid. **Priserna gäller nya kunder.**

Ring och beställ på tel: 020 222 222 eller gå in på [telenor.se/zmagasin](https://telenor.se/zmagasin)



Länge leve uppkopplingen!

telenor.se

**TAR MAN SÄLLAN PÅ FOTEN** (1,1)  
**MÄRKT AV TIDEN** (1,2)  
**F** (1,3)  
**BAVA(N)** (1,4)  
**DEN FINNS I LÅNGA BÄNOR** (1,5)  
**DYRKAN** (1,6)  
**KYRKOKRAN** (1,7)

**SLAGORD** (2,1)  
**D** (2,2)  
**A** (2,3)  
**M** (2,4)  
**S** (2,5)  
**K** (2,6)  
**O** (2,7)

**HAR JU SINA SIDOR SIMMA** (3,1)  
**R** (3,2)  
**A** (3,3)  
**S** (3,4)  
**K** (3,5)  
**U** (3,6)  
**B** (3,7)

**INGÅR GÅNGERTAL I** (4,1)  
**T** (4,2)  
**A** (4,3)  
**B** (4,4)  
**E** (4,5)  
**L** (4,6)  
**L** (4,7)

**TÅ SIG FRÅM PÅ KYGG** (5,1)  
**E** (5,2)  
**KAN DEN SÖM INTE VET** (5,3)  
**A** (5,4)  
**N** (5,5)  
**T** (5,6)  
**A** (5,7)

**GIORDE SINNET ÖVER PÅ VRED** (6,1)  
**R** (6,2)  
**I** (6,3)  
**D** (6,4)  
**A** (6,5)  
**BRUKAS VID RÖKNING** (6,6)  
**T** (6,7)

**H** (7,1)  
**LEVER MED SKOTTET KOKALÄTT** (7,2)  
**GAV ETT LÄGRE BUD** (7,3)  
**S** (7,4)  
**SKOMEN** (7,5)  
**HAR BYGGNAD FRÅ LUT** (7,6)  
**STYRDE VOLVO** (7,7)  
**SKRIVS PÅ RÖA SIG** (7,8)  
**R** (7,9)  
**A** (7,10)  
**HÄR EN ÅSIKT OM** (7,11)  
**A** (7,12)  
**N** (7,13)  
**S** (7,14)  
**E** (7,15)

**U** (8,1)  
**P** (8,2)  
**P** (8,3)  
**K** (8,4)  
**O** (8,5)  
**P** (8,6)  
**P** (8,7)  
**L** (8,8)  
**A** (8,9)  
**D** (8,10)  
**U** (8,11)  
**DE FLYTER FRÅM** (8,12)  
**R** (8,13)  
**P** (8,14)  
**R** (8,15)

**KAN MISSLYNT** (9,1)  
**S** (9,2)  
**U** (9,3)  
**R** (9,4)  
**A** (9,5)  
**GÖD TON ATT BLUDA MOTVILJA** (9,6)  
**I** (9,7)  
**G** (9,8)  
**E** (9,9)  
**N** (9,10)  
**VARA I FULL GÅNG** (9,11)  
**P** (9,12)  
**Å** (9,13)  
**G** (9,14)  
**Å** (9,15)  
**DE SKILJS FRÅN VETET** (9,16)

**LÅSTAS** (10,1)  
**S** (10,2)  
**T** (10,3)  
**U** (10,4)  
**V** (10,5)  
**A** (10,6)  
**S** (10,7)  
**STEKARNA BÄRA GÖJA** (10,8)  
**K** (10,9)  
**N** (10,10)  
**O** (10,11)  
**P** (10,12)  
**A** (10,13)  
**R** (10,14)  
**N** (10,15)  
**A** (10,16)

**KAN VARA TRETON** (11,1)  
**E** (11,2)  
**T** (11,3)  
**T** (11,4)  
**V** (11,5)  
**A** (11,6)  
**N** (11,7)  
**A** (11,8)  
**DEL AV KÄK** (11,9)  
**S** (11,10)  
**S** (11,11)  
**I** (11,12)  
**Å** (11,13)  
**V** (11,14)  
**R** (11,15)  
**Å** (11,16)  
**G** (11,17)  
**BÄRA I VESKA SAMMANHANG** (11,18)

**TEMPEKERTAL** (12,1)  
**R** (12,2)  
**A** (12,3)  
**F** (12,4)  
**S** (12,5)  
**SKRÄP ÅT OPOLEKAT** (12,6)  
**S** (12,7)  
**CENARBETARE** (12,8)  
**Y** (12,9)  
**KUNGLIGHETEN** (12,10)  
**P** (12,11)  
**R** (12,12)  
**I** (12,13)  
**N** (12,14)  
**S** (12,15)  
**E** (12,16)  
**N** (12,17)

**G** (13,1)  
**R** (13,2)  
**A** (13,3)  
**D** (13,4)  
**M** (13,5)  
**A** (13,6)  
**S** (13,7)  
**S** (13,8)  
**A** (13,9)  
**S** (13,10)  
**A** (13,11)  
**K** (13,12)  
**N** (13,13)  
**A** (13,14)  
**N** (13,15)  
**A** (13,16)  
**N** (13,17)

**ÄR ENTREN I BASTA FALL** (14,1)  
**Å** (14,2)  
**E** (14,3)  
**L** (14,4)  
**A** (14,5)  
**K** (14,6)  
**VERKAR UPPLYTANDE KYLA** (14,7)  
**K** (14,8)  
**R** (14,9)  
**A** (14,10)  
**N** (14,11)  
**KORT HEMUPPGIFT** (14,12)  
**A** (14,13)  
**D** (14,14)  
**R** (14,15)

**F** (15,1)  
**R** (15,2)  
**I** (15,3)  
**A** (15,4)  
**K** (15,5)  
**T** (15,6)  
**I** (15,7)  
**E** (15,8)  
**V** (15,9)  
**I** (15,10)  
**L** (15,11)  
**L** (15,12)  
**A** (15,13)  
**N** (15,14)  
**N** (15,15)

**SURRAT** (16,1)  
**I** (16,2)  
**N** (16,3)  
**A** (16,4)  
**T** (16,5)  
**FYLLER STUPRÖR** (16,6)  
**Ö** (16,7)  
**S** (16,8)  
**R** (16,9)  
**E** (16,10)  
**G** (16,11)  
**N** (16,12)  
**DRA SÖDERUT** (16,13)  
**A** (16,14)  
**S** (16,15)  
**A** (16,16)

**HAN GIORDE DET PÅ SITT SÄTT** (17,1)  
**S** (17,2)  
**I** (17,3)  
**N** (17,4)  
**A** (17,5)  
**T** (17,6)  
**R** (17,7)  
**A** (17,8)  
**EN SOM HAR TRÖN** (17,9)  
**R** (17,10)  
**E** (17,11)  
**G** (17,12)  
**E** (17,13)  
**N** (17,14)  
**T** (17,15)  
**SVANTE PREJENSTAM 2010** (17,16)

Lätt

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

Medelsvårt

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



# VÄLKOMMEN TILL MER SURF, MER TV OCH SNABBARE BREDBAND.

## SAMLAR OCH FÅ MER.

Har du både mobilabonnemang och bredband hos oss får du en förmån – mer surf i mobilen eller högre hastighet på bredbandet. Och har du dessutom tv från Telia, får du C More – med filmer och serier för hela familjen – helt utan extra kostnad.

Välkommen till Folknätet.

Läs mer om våra förmåner på [telia.se/samlarer](https://telia.se/samlarer)



Sveriges nöjdaste kunder  
SKI 2019



Sveriges bästa bredbandsoperatör  
Nordic Bench 2019

# Sveriges snabbaste bredband

Bli Bahnhof-kund och få Sveriges snabbaste bredband!\*

Komplettera med TV, telefoni, antivirus eller något annat från vårt breda utbud av tilläggstjänster.

\*Källa: Bredbandskollen 2019



BREDBAND



VPN



ANTIVIRUS



TV



STREAMING



TELEFONI



**Bredband från 269 kr/mån**

Beställ på [bahnhof.se](https://bahnhof.se)  
eller ring **010-510 00 00!**