



KLIK IND OG FIND

coop
NETTORVET
www.nettorvet.dk



6995⁰⁰
SPAR 3000,00

32" LED DVB T/C MPEG4 - FULD HD
Skærmstørrelse: 32" LED TV. Opløsning: 1920 x 1080 p. 100 Hz. Kontrast: Mega kontrast. Synsvinkel: 178/178. Tekst TV (antal sider): 1000. Mål uden fod (HxBxD cm): 52,1 x 79,9 x 3. VESA:200x200 4 x HDMI. Model UE32B6000.

40" LED TV 9.795,00 Spar 2200,00
46" LED TV 11.995,00 Spar 3000,00



599⁰⁰
SPAR 400,00

Microsoft office 2007 attach
Indeholder Word, Excel, Onenote og Powerpoint. Licens til 3 pc'er. Sprog: Dansk.



PRIS KUP!

Gælder fra søndag den 29. november kl 00:01

3795⁰⁰
SPAR 1200,00

Kan opgraderes til Windows 7



15,6" Bærbar pc
Processor: AMD Athlon 64 X2 dual-core. Hukommelse: 4 GB RAM. Harddisk: 320 GB. Skærm: 15.6" HD skærm. Andet: hurtigt trådløs netværk - Draft-N 300 Mbps, DVD drev/brænder, HDMI, USB, webcam og 5 i én kortlæser. Grafik: Grafikkort m/ 512 Mb dedikeret og optil 2304 delt. Software: Vista Home Premium, Works 8.5. Office 2007 60 dg, McAfee internet security 60 dg. Model AS5538G-314G32MN.

Begrænset parti



Tilbuddene gælder til og med den 6. december - men kun så længe lager haves

NETtorvet.dk
Du betaler først, når du henter i butikken

Super Brugsen

Kvickly

Dagli Brugsen

Brugsen

coop
NETTORVET
www.nettorvet.dk

Se det store julekatalog

UGE 48 NR 03 2009

MED RUNDT



HVEM ER LEDER I DIN FAMILIE?

Hvad gør du, når din søn skriger og skråler efter slikposen, når de varme kartofler og grøntsager er serveret på tallerken for ham? Læs, hvordan du med rolig stemme bevarer kontrollen

Læs mere på indersiderne

OPSKRIFT

Fiskeburger med avokadocreme

Læs mere på side 3

5 GODE RÅD OM OPDRAGELSE

Det er til dig

Ønsk god jul med fri SMS og MMS

Nu kan du glæde dig selv og alle andre i julen med Telia On. Så får du nemlig fri SMS og MMS plus 12 timers fri tale. Fordele er der masser af. Oven i købet kan du glæde dig til masser af fordele – også i det nye år. Velkommen til Telia.



299 kr.

Nokia 6700 med 12 timers fri tale, fri SMS og fri MMS.

Fremragende design forenet med fantastiske funktioner. Nemt at tage billeder med 5 megapixel kamera.

Telia On 12 timer pr. md. 399 kr.
Min. pris for 6 mdr. 3.001 kr.
Heraf tale, SMS og MMS for 2.394kr.

Telia fordel
Få to dvd-film og betal for én

Se telia.dk/fordele

TELIA Telikæden FONA
Butikkerne

For 399 kr./md. kan du SMS'e og MMS'e alt det du vil, samt foretage 12 timers samtale (ekskl. opkaldsgebyr 33 øre) til alle danske mobil og fastnetnumre i maks. 1 time ad gangen, herefter 99 øre pr. påbegyndt min. Abonnement falder til 329 kr./md. efter 6 mdr. Data 10 kr./MB. Oprettelse 249 kr. Tilmeld dig BS og spar 29 kr./md. i faktureringsgebyr. BS 9,75 kr. Bindingsperiode 6 mdr. Prisen gælder normalt privat brug i Danmark og inkluderer ikke indholdstjenester. Vi tager forbehold for prisændringer, trykfejl og udsolgte varer.

TELIA

FORÆLDRE SKAL VÆRE FAMILIENS PILOTER

Ofte er vi bange for at være dårlige forældre, men ifølge psykologerne Charlotte Bjerregaard og Ulla Dyrlov er det helt naturligt, at vi laver et par fejl



De fleste af os kan huske, hvordan vi som børn er blevet helt utroligt uretfærdigt behandlet af vores forældre. Særligt, når vi har fået nej til den sukkersøde slikkepind sekunder før aftensmaden eller ikke må lege med den skarpe saks.

Som et synligt bevis på vores store utilfredshed, har vi tordnet og bragt med skrig og skrål, i et stemmeleje helt ud over det normale, for at teste vores forældres grænser.

FRA COCKPIT TIL SPISESTUE

Når disse episoder udspiller sig, er det vigtigt, at du viser, at du er i stand til at træffe de bedste beslutninger for dit barn. Psykologerne Ulla og Charlotte fra Familiepsykologisk Praksis på Frederiksberg sammenligner forholdet mellem forældre og børn med piloten og passagererne i et fly.

"En forælder bør være som en pilot, der ikke råber eller spørger ikke passagererne til råds. De træffer de vigtige beslutninger selv", starter Ulla med at forklare, mens Charlotte retorisk spørger:

"Kan du forestille dig reaktionen fra passagererne, hvis piloten begyndte at sidde og råbe og skrike ud gennem højtaleranlægget, hver gang flyet ramte et uvejr? Panikken ville hurtigt brede sig, og folk ville tro, piloten havde mistet overblikket".

Ulla og Charlottes pointe er at tydeliggøre vigtigheden af, at børnene ikke bør tage ansvar for beslutninger, forældrene skal stå for.

RÅB IKKE AF DINE BØRN!

En anden vigtig pointe er, at du, som forælder, skal bevare overblikket selv i de situationer, hvor dit barn skriger og skræler i Netto, mens du svedende forsøger at tisse utilfredsheden ned til et minimum.

"Når du råber, er det et tegn på afmagt, og det gør børn bange. Børn har brug for struktur og korte, klare beskeder, så de ved, at mor og far har styr på situationen. Faktisk skærper børn ofte hørelsen, når man taler sagte til dem", fortæller Charlotte.

Struktur og klare beskeder er ikke lig med, at man ikke skal lytte til sine børn. Et godt lederskab kræver, at man lytter.

"Man skal lytte til sine børn, men ikke alt er til debat. For eksempel er det ikke til debat, at man skal i seng klokken 20. Men man kan forhandle om, hvad der skal ske op til sengetid", forklarer Ulla.

BØRN MÅ GERNE VÆRE SURE

Børn kan godt blive utilfredse over, at de ikke må bestemme, men ifølge de to psykologer er disse konflikter naturlige mellem forældre og barn.

"Mange forældre er bange for at være dårlige forældre, men man skal hellere lave fejl end at være utydelig i sin fremtoning

overfor barnet. Forældre skal være 'dumme' engang i mellem, og børn må gerne være sure. Men man skal også være i stand til at kunne sige undskyld til sine børn, hvis man ved, at man har gjort noget forkert. Det er også med til at lære børnene om selv-erkendelse", forklarer Ulla.

MANGE MÅDER AT VÆRE MENNESKE PÅ

Når alt kommer til alt, påstår hverken Charlotte eller Ulla at have endegyldige svar i forhold til den bedste opdragelsesmetode.

"Der er mange måder at blive menneske på. Man må prøve sig frem, og på vejen er det helt naturligt at fejle en gang i mellem", slutter de. KG



5 GODE RÅD OM OPDRAGELSE:

1. Som forælder skal man turde tage et ansvar. Man skal være tydelig i sine holdninger, uden at bruge for mange ord.
2. Det er ok, at ens barn bliver sur og ked af det. Konflikter er naturlige.
3. Man skal som forælder gøre det tydeligt for barnet, hvad der er til og hvad der ikke er til diskussion. Man skal give anvisninger i stedet for begrænsninger. Hvis man ikke må slå, når man er sur, hvordan må man så reagere i stedet.
4. Det er vigtigt, at man som forælder kan finde ud af at sige undskyld, når man har gjort noget forkert. Alle laver fejl, og det er vigtigt at kunne indrømme, når man laver dem.
5. Man skal ikke løse alle problemer på en gang. Fokuser på et problem og arbejd med det. Ellers bliver det for uoverskueligt.

(Kilde: Familiepsykologisk Praksis) www.familiepsykologiskpraksis.dk

LAV EN UGEPLAN!

Børn og specielt mindre børn har brug for struktur og trygge rammer. Som hjælp til at danne struktur over hverdagen og ugen, er det en god idé for forældre at lave en ugeplan.

Ideen er, at du i denne kalender for hver af ugens dage, lister den enkelte dags aktiviteter op for de forskellige familiemedlemmer. Notér, hvornår lillesøster skal i vuggestuen, hvornår man børster tænder og skal i seng samt hvornår mor og far skal på arbejde og storebror til fodbold.

For at gøre ugeplanen overskuelig for selv de mindste, kan man med en smule kreativitet lave billeder eller tegninger af den enkelte aktivitet.

Udgives af Post Danmark A/S, CVR-nr. 26 66 39 03, Tietgensgade 37, 1566 København V. Kundeservice: 80 20 70 30 Ansvarshavende redaktør: Lars Kaspersen

medrundt.dk, email: medrundt.red@post.dk Tryk: Berger Plus A/S på EMAS certificeret trykkeri. Annoncesalg: Mediabørs Danmark A/S, tlf. +45 33 91 11 11

OPSKRIFT

FISKEBURGER MED AVOKADOCREME

Næsten alle børn synes, det er sjovt at samle en burger selv. I denne opskrift kan man selv bestemme, om den skal være helt vegetarisk, med avokadocreme, eller om der kommer et stykke sprød fisk i.

4-8 burgerboller
4-8 hvilling i fileter, evt. rødfisk med skind, uden skæld (ca. 500 g)
1 spsk. olie
Havsalt og friskkværnet peber

AVOKADOCREME

3-4 avocadoer
1½ citron
4 fed hvidløg, afhængig af størrelsen (flere, hvis du bruger frisk hvidløg)

1 spsk. mild chiliso
Havsalt og friskkværnet peber
1 bakke karse
2 røde snackpeberfrugter
Evt. 1 lille salatløg

- Pil skrællen af avocadoerne og fjern stenene. Mos avocadoerne med en gaffel eller blend dem med citronsaft og pillede, knuste hvidløg og chiliso. Smag til med salt og peber.
- Skyl fisken hurtigt i koldt vand. Dup med køkkenrulle og steg den i varm olie på en slip-letpande, skindsiden nedad. Steg ca. 3 minutter. Vend evt. fisken og steg den færdig et minut på den anden side. Krydr med salt og peber.

- Varm burgerbollerne på en brødrister eller i ovnen. Flæk dem og smør dem med avokadocreme.
- Læg stegt fisk, ringe af peberfrugt og evt. løgringe imellem og klem dem sammen til en burger, der kan spises med fingrene.

Find flere spændende opskrifter i "Vi skal spise!" af Katrine Klinken. Bogen er udgivet på forlaget Thaning & Appel



Foto: Peter Karm