

Spaning

ONSDAG 27 AUGUSTI 2014

DAGENS TRE SPANINGAR

Nu flyr fåglarna landet

Just nu strömmar fåglarna ut ur Sverige. Andra halvan av augusti når strömmen en tydlig topp. Men flytten har pågått i många veckor. Redan i slutet av maj drog några fåglar söderut.

Olivolja kan bli dyrare

Priset på olivolja riskerar att skjuta i höjden. Skördarna i olivjättar som Spanien och Italien är drabbade av torka, svampangrepp, hagel och oväder, vilket kan leda till stigande priser.

Spelandet minskar

Den reglerade svenska spelmarknaden har börjat krympa efter två år med i princip oförändrad omsättning. Under första halvåret var nedgången 3,2 procent jämfört med samma period i fjol.

6 TIPS: SÅ LYCKAS DU SPARA NÄSTAN 70 000 KRONOR

Matlåda i stället för lunch ute

► Ta med matlåda till jobbet och spara 1 200 kronor varje månad. På ett år blir det **14 400 kronor** räknat på 20 luncher à 80 kronor per månad.



Köp begagnat till barnen

► Köp begagnade kläder till barnen. Man kan även passa på att köpa större storlekar på rea och spara till nästa säsong. Ett annat sätt är att ordna klädbytdagar med kompisar. Enligt Konsumentverket köper vi i genomsnitt skor och kläder för 600 kronor per månad. Om du låter bli att köpa nya kläder kan du spara **7 200 kronor** på ett år.

Åk kollektivt

► Ställ bilen och köp busskort eller cykla till jobbet och spara 3 000 kronor i månaden, eller **35 000 kronor** på ett år. Konsumentverkets Bil-svar.se visar att det kostar 23 kronor milen att köra en tio år gammal Volvo V70 om du kör cirka 1 500 mil varje år. I beräkningen är även värdeminskning, skatt, besiktning, bränsle, reparationer, service och däck inräknade.

Sluta storhandla

► Handla smartare och köp bara det som kommer att gå åt. En undersökning från Umeå universitet där dagligvaruinköpen hos 1 500 personer i olika åldrar studerades visar att storhandlare har 300 kronor mer per månad i utgifter jämfört med småhandlaren. På ett år blir det över **3 500 kronor** att spara.

Unvik onödiga småköp

► Undvik småköp. Så här mycket kostar småköpen dig på ett år:
Fika på stan en gång i veckan à 50 kronor, 2 600 kronor på ett år.
Chips, 200 gram, två gånger per vecka à 23 kronor, 2 390 kronor på ett år.
Lösgodis tre hekto per vecka à 6 kronor, 936 kronor på ett år.
Läsk en per dag à 10 kronor, 3 650 kronor på ett år.
► Totalt blir det: **9 576 kronor**.



Summa: 69 676 kronor

Bonustips!

Ta inte fler lån

► Undvik att ta lån för att klara hösten. Särskilt många konsumtionslån tenderar att bli dyra i längden. Spara ihop till nya saker i stället, det ger dessutom större tillfredsställelse.
► Om du redan har flera lån – se över om du kan samordna dem och få ner månadskostnaden på dem. Den som samordnar lånen får även färre räkningar att hålla reda på.

Källa: Konsumentverket



ÅSA OTTEKLINT, 46, parkingenjör, Stockholm:

► Cykla i stället för att ta tunnelbanan. Då sparar man även in ett dyrt gymkort och så är det bra för miljön. **Cykla är grejen!**

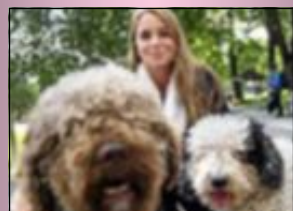


METTE VON KRUSENSTJERNA, 32, skattehandläggare, med sonen Philip, 10 månader, Stockholm:

► Hemmalagat till barnen och matlådor på jobbet. Boka eventuell utlandsresa i god tid.



► Man får prioritera vad som ska köpas i klädväg och liknande. Kanske inte gå ut så mycket utan satsa på att träna istället. **JOHNNY CARLBAUM, 35, chef, med Siri, 1, Stockholm.**



ALEXANDRA MONDOLFI, 16, studerar, med hundarna Zune och Charro, Stockholm:

► Jag brukar ta ut kontanter i stället för att ta med kortet. Annars det gamla vanliga med storkok.

Hur sparar du pengar i höst?

Semestern grävde hål i mångas plånböcker

Nu är vardagen tillbaka med besked.

Mer än hälften av alla svenskar uppger att de gjort av med för mycket pengar under semestern.

Men det finns enkla sätt att spara stora summor pengar.

– När vi är lediga vill vi unna oss och tänker inte på att pengarna rinner i väg, säger sparterapeut **Karin Nordlander**.

De sommarlediga dagarna i solen har lett till glasspauser, långa middagar, resor och besök på uteserveringar. Men ibland går semesterlyxen för långt – i en undersökning av Sifo med frågan "har du någon gång spenderat mer pengar än du har planerat under semestern?" som gjorts på uppdrag av Postkodlotteriet svarar 51,3 procent av svenskarna att de spenderat mer pengar än de tänkt sig under ledigheten.

– Vi sätter så mycket hopp

till semestern därför vill vi unna oss utan att behöva tänka på pengar, säger **Karin Nordlander**, sparterapeut på Advisa.

Fly in

Hon uppmanar

de som upptäckt att hålet i kassan blivit större än de tänkt sig att inte fly från situationen.

"Ha disciplin"

– Ofta blir det en obehaglig känsla när man ser jätte-hålet i plånboken och många tänker att spelar det inte någon roll, de kan lika gärna fortsätta spendera. Men ha i stället disciplin och tålmod och dra åt svängrem-



Sparterapeuten Karin Nordlander.

men så löser det sig, säger **Karin Nordlander**.

Ingrid Eriksson, utredare på Konsumentverket, tipsar om att planera sina inköp och att prioritera.

– Dra in på att gå ut och fika och kaka. Allt behöver

inte kosta pengar. Det går att sätta guldkant på tillvaron på ett ganska billigt sätt, säger hon.

Åsa Asplid

asa.asplid@expressen.se



SOFIA SÖDERQVIST, 37, marknadschef, Stockholm:

► Skippa vinet och ta en joggingrunda i stället. Så blir man av med lite sommarkalorier också.



I Norge är det status att föda barn som väger under 3 kilo.

Gravida bantar för att få lättare barn

Norska barnmorskor larmar om en ny trend bland gravida i Norge.

– En av de nya trenderna bland blivande mödrar är att öka så lite som möjligt i vikt, säger läkaren **Kari Løvendahl Mogstad** till tidningen.

Sedan något år tillbaka har flera blivande mödrar eftersträvat att föda lätta barn, rapporterar Aftenposten.

– Bantning och kroppsuppfattning har nått livmodern. I vissa miljöer är det status att föda ett barn som väger mindre än tre kilo, säger allmänläkaren **Kari Løvendahl Mogstad** och **Hanne Schjelderup-Eriksen**, ordförande för norska barnmorske-

förbundet, till tidningen.

Kari Løvendahl Mogstad sitter i norska läkarföreningens referensgrupp för barns hälsa och det nationella rådet för födsel och barnomsorg.

Max Sohl Stjernberg
max.sohl.stjernberg@expressen.se