



# C-SAM NEWS

Bara för dig som bor i ett C-SAM hus!

Nr 5 - 2010

## Bas- utbudet får nya TV- kanaler

sid 3



## Var rädd om tänderna



Tandläkaren  
tipsar  
om bra  
TV-snacks

sid 2



Hur blir det med TV10?

sid 4

Nu lanserar vi  
supersnabba

# MAXI 64

sid 3

# Var rädd om tänderna

## Tandläkaren tipsar om bra TV-snacks

Vad vore en mysig TV-kväll i soffan utan lite snacks att tugga på? Jo, betydligt nyttigare, i alla fall för tänderna. Det tycker tandläkare Carolina Elmstedt i Nykvarn.

- Man kan inte snaska varje kväll, då blir det hål. Det är bäst att inte äta något alls framför TV:n på vardagarna, säger Carolina.

### Inga snacks på vardagarna.

pH-värdet i munnen är normalt neutralt, men så fort man äter något - även om det bara är frukt - så sänks värdet och det blir en syra-attack på tänderna.

Emaljens ytskikt luckras upp och tänderna behöver tid att återhämta sig.

- Man kan äta vid högst fem tillfällen per dygn, säger Carolina, då pallar tänderna. Det spelar ingen roll om man bara äter lite varje gång, det viktiga är att det inte blir för ofta.

Hennes bästa tips är därför att helt avstå från TV-snacks på vardagarna. Möjligen kan man ta en kopp te och en macka som ett kvällsmål, eller kanske lite sockerfria tabletter och tuggummi.

- Te utan nånting i är faktiskt direkt nyttigt för tänderna, påpekar Carolina. Det fungerar som en fluorlösning.

**Fest på helgen.** Men till helgen tycker Carolina att man kan få unna sig att festa till, om man har varit duktig i veckan.

- Bra snacks på helgen kan vara nötter eller grönsaksdip. Vill man äta godis så är det bättre att trycka i sig hela påsen på en gång än att småäta under lång tid. Kom ihåg att det är hur ofta man äter

som är viktigast, inte hur mycket.

Så hur är det med chips och läsk?

- Nja, chips klibbar ju lätt fast i tänderna, dessutom innehåller de mycket kolhydrater (som ju är sockerarter) och läsk innehåller socker, vilket ger karies, säger Carolina. Det kan nog vara klokt att välja en sockerfri läsk i så fall.

**Borsta morgon och kväll.** Det hjälper inte att borsta tänderna så fort man ätit något, tvärtom. Carolina tycker att det räcker med morgon och kväll.

- Saliven hjälper till att återställa pH-värdet, förklarar Carolina.



Ät inte för ofta om du vill vara rädd om dina tänder manar Carolina Elmstedt.

Därför bör man vänta minst 30 minuter innan man borstar tänderna efter att man ätit. Ett annat tips är att använda fluor: fluorskölj, fluortabletter eller fluortuggummi.



Har du fler frågor om det här med TV-snacks och tänder? Då går det bra att slå en signal till tandläkare Carolina Elmstedt på telefon 08-55247346.

"Nu öppnar vi spjällen och öser på för fullt"

Nya Maxi 64 - dubbelt så snabbt bredband för alla i C-SAMhus

# MAXI 64

C-SAM har nu driftsatt DOCSIS 3.0, en helt ny plattform för internetöverföring. Den nya tekniken innebär att surfhastigheten för kunderna ökar rejält och alla som abonnerar på Maxi 32 får automatiskt nya 64:an utan extra kostnad. Allt man behöver göra är att titta in hos C-SAM och byta ut sitt låne-modem mot ett nytt supersnabbt 3.0-modem. Och det kostar inte heller någonting.

- Kapaciteten i den nya plattformen är hela 200 Mbit/s per kund, berättar C-SAMS VD Olof Mattiasson. Just nu behövs inte så mycket, men vi vill utnyttja systemet och uppgraderar därför alla kunder som nu har 32 Mbit/s till 64 Mbit/s, utan extra kostnad.

**Samma teknik som Com Hem.** Under hösten 2009 och våren 2010 har C-SAMS nät uppgraderats

och moderniserats och nu är allt klart att köra igång för fullt.

- Lilla C-SAM har samma teknik som stora Com Hem, förklarar Olof Mattiasson stolt.

**Just nu finns special erbjudanden för dig som vill byta eller uppgradera ditt bredbandsabonnemang. Läs mer om dem och om nya DOCSIS 3.0 på hemsidan!**

## Basutbudet får nya TV-kanaler

Från den 15 december blir det ändringar i Basutbudet och TV4-paketet.

- Vi ville få in TV4 Fakta i Basutbudet, berättar kundtjänstchef Eva Hällsson Lundström. Den är väldigt populär och folk frågar efter den. Och så satsar vi på science fiction!

**Såväl analogt som digitalt.**

Förändringarna berör såväl det analoga som det digitala Basutbudet samt TV4-paketet. I Basutbudet kommer TV7 att flyttas till Nöjespaketet. I stället tillkommer alltså TV4 Fakta, men också TV 400 - som därmed flyttar från TV4-paketet till Basutbudet.

**Nytt paket.** Även National Geographic försvinner från Basutbudet.

- Där finns ju Discovery och Animal Planet, som är liknande kanaler, menar Eva. Nu gör vi i stället ett nytt paket med National Geographic och National Geographic Wild.

- Och i TV4-paketet ersätter vi TV 400 med TV4 Science Fiction, fortsätter hon. Det är en kanal som är helt inriktad på science fiction-genren och som har många hän-givna tittare!

### Basutbudet

TV7 och National Geographic tas bort  
TV 400 och TV4 Fakta tillkommer



### TV4-paketet

TV 400 tas bort  
TV4 Science Fiction tillkommer



### Nöjespaketet

TV7 tillkommer



### National Geographic-paketet - NYTT

National Geographic  
National Geographic Wild



## Glöm förfalldagen – betala automatiskt med autogiro

*Ungefär 15 % av C-SAMs kunder slipper hålla reda på sina räkningar och förfalldatum själva. De betalar automatiskt via autogiro – enkelt och bekvämt!*

- Många tycker att det är jättebra, berättar Anna-Lena på C-SAMs ekonomiavdelning. Man får ändå en faktura så att man kan se vilka tjänster man betalar för, men om man har autogiro betalar man bara halva faktureringsavgiften.

**Enkelt.** Att teckna autogiro med C-SAM är enkelt. Allt du behöver är ett bankkonto eller personkonto.

Sedan hämtar du en ansökningsblankett, fyller i den och lämnar eller skickar den till C-SAM (vi betalar portot). Blanketten kan även laddas ner från hemsidan. Därefter kan det ta ca en vecka innan autogiro börjar fungera.

- Man vet att autogiro kommer igång när man får en faktura som är markerad MAKULERAD, berättar Anna-Lena.

**Tre försök.** Fakturabeloppet dras den 27:e i varje månad. Om det inte skulle finnas pengar på kontot då så görs nya försök den 28:e och den 29:e. Efter det görs inga nya försök, utan då skickas en påminnelse som betalas på vanligt sätt.

*Om du vill ansöka om autogiro är det bara att kontakta kundtjänst, så hjälper de till!*

## Välkommen Jamal!

*Han gillar problemlösningar – och amerikansk fotboll! C-SAMs nya servicetekniker Jamal Wazzi är 20 år och har pluggat data på IT-gymnasiet. Nu har han hittat sitt drömjobb.*

Efter gymnasiet arbetade Jamal på skolor och som personlig assistent. Hos C-SAM har han fått sitt första jobb inom IT.

- Här får jag jobba med det som intresserar mig, det är rena drömmen, skrattar han.

I väntan på att bli klar med körkortet håller Jamal mest till i centrala Södertälje och på C-SAMs kontor där han sysslar med support och är webmaster för hemsidan. Från gymnasiet har han goda kunskaper när det gäller mjukvara och programmering.

- Jag gillar utmaningar – det är så kul när man lyckas lösa ett

problem, förklarar han.

Jamal bor i Södertälje tillsammans med sin flickvän. Han är född i Sverige men föräldrarna kommer ursprungligen från Marocko.

- Jag förstår arabiska rätt bra, men kan inte prata det.

På fritiden ägnar sig Jamal gärna åt volleyboll och den lite udda favoritsporten amerikansk fotboll. Och så gillar han att laga mat och baka.

- En och annan vaniljbulle till fiket kommer det nog att bli!

Resten av C-SAMs personal väntar ivrigt ...



## Hur blir det med TV10?

*Ännu ingen uppgörelse mellan C-SAM och TV10*

Förhandlingarna mellan C-SAM och TV10 fortsätter. Ett av problemen är att det inte går att lägga till en kanal i Basutbudet – i så fall måste en annan kanal tas bort. Och förslaget att lägga TV10 tillsammans med Eurosport i det Digitala Basutbudet accepteras inte av TV10. Man marknadsför sig som en "fri TV-kanal" men vill ha rejäla ersättningar av mindre bolag. Det hela handlar alltså om såväl ekonomi som rättigheter. Men skam den som ger sig, vi återkommer i frågan!

