NORGES STØRSTE MAGASIN FOR KVINNER 40+

tara

2547 Nr. 11 november 2025 Pris 109,95

– få mer ut av livet!

STOR VITAMINGUIDE

RELASJONS-TERAPEUTENS
GUIDE TIL *GLEDE*

Dora Thorhallsdottir (52) lagde show om sin egen livskrise:
– PÅRØRENDE-ROLLEN ER TØFF OG VIKTIG

SPALTIST MONA B. RIISE ANBEFALER:
HØSTENS BESTE FILMER, SERIER OG BØKER

7 mote-trender for høst & vinter

MØT VINNEREN AV NOVELLE-KONKURRANSEN – OG LES VINNER-NOVELLEN:
– JEG SKRIVER OM LIVET JEG KJENNER

INTERIØR:
LAMPEFEBER

ALT OM TARA-WEEKEND

FEDON LINDBERG:
KRONISK FRISK I OVERGANGSALDEREN

LEKKERT OG GODT:
MAIS I ALLE RETTER

REISE: TOKYO – EN BY FULL AV
kontraster og overraskelser

tara nr. 11 2025 ✦ 7 MOTETRENDER FOR HØST & VINTER ✦ FEDON LINDBERG: KRONISK FRISK I OVERGANGSALDEREN ✦

BC | 786 | 011 | KR 109,95
MOTE
7 023063 307865 57011

ANNONSE

Ny måte å forebygge aldring på!



SPESIALTILBUD

50%

til Taras lesere

En helt ny og revolusjonerende hudpleie!

- **Balanserer og støtter hudens mikrobiom**
- **Tilfører dyp og langvarig fukt**
- **Umiddelbar plumpende effekt**
- **Styrker hudbarrieren**
- **Mer synlig glød og vitalitet**

Nyhet

ANNONSE



Probiotic Night Serum Kit

Probiotic Night Serum Kit er et innovativt to-fase system med en fuktighetsgivende serumbase rik på hyaluronsyre, kombinert med levende probiotiske kulturer som styrker og balanserer hudens mikrobiom over tid.

Et ubalansert hudmikrobiom kan gi ulike utfordringer, som tørrhet, aldringstegn, urenheter, rødhet eller irritasjon. Probiotika bidrar til å gjenopprette balansen, styrke hudbarrieren, øke elastisiteten og gi huden en frisk, naturlig glød.

> ***Gjør Probiotic Night Serum Kit til en del av din kveldsrutine – og våkne opp til en balansert, fuktet og strålende hud - hver morgen!***



Settet består av tre poser med levende probiotiske kulturer og tre flasker med en serumbase rik på hyaluronsyre. Ett kit er tilpasset 30 dagers bruk.
Du trenger ingen andre hudprodukter gjennom natten.

Aktiver serumet hjemme ved å blande pose og flaske – gir 10 dagers bruk.

AKTIVER - RIST - PÅFØR

Opplev kraften av probiotika på din egen hud! Nå får alle lesere av **TARA 50% AVSLAG**. Skann QR-koden med mobilkamera og bli tatt rett til ditt tilbud, eller bruk rabattkoden **TARA50** på osloskinlab.no

Bestill nå, og få Probiotic Night Serum Kit levert i postkassen hver 4. uke. Du får 50 % rabatt på første kjøp – kun 549,- I tillegg får du 30 % avslag på alle de neste leveransene – dvs. 769,-. Ingen bindings- eller oppsigelsestid. 14 dagers full returrett om produktet er uåpnet.

EN NY ROLLE I LIVET



FELLES KAMP: Dora Thorhallsdottir tror på å løse problemene sammen, selv om det er utrolig tøft når man står midt oppi en kreftsykdom.



SHOW PÅ TARA-WEEKEND: Dora opptrådte med det kritikerroste showet «Livet ass», som handler om sin egen livskrise da ektemannen fikk kreft.

– Det var den beste sommeren jeg noensinne har hatt, oppsummerer Dora Thorhallsdottir. Hun gikk fra euforisk lykke til sjokkmeldingen om at hennes store kjærlighet var blitt alvorlig kreftrammet. Dermed gikk forholdet deres inn i en ny fase – og Dora ble pårørende til sin elskede Jan Tore.

– Jeg ante ikke hvor tøft og jævlig det skulle bli, sier Dora, som har lært mye i rollen som pårørende. Blant annet hva som ikke er så viktig her i livet.



VERDIG VINNER: Pia Sabel Gulling (38), skrev en novelle om det livet hun kjenner, å være pårørende.

Les fra side 22:

ALT OM TARA-WEEKEND – FULLT TRØKK HELE HELGEN!

Vinneren av novellekonkurransen vår er også opptatt av hvordan livet påvirkes av å være pårørende. I samarbeid med forlaget Gyldendal inviterte vi til en novellekonkurranse i våres. Pia Sabel Gulling trakk det lengste strået.

– Novellen min er tildels basert på egen erfaring: Faren min var dement, og jeg vet derfor mye om hvordan det er å være pårørende – hvilke tanker man har, hvilke refleksjoner man gjør seg, og hvilke vonde følelser man kan kjenne på, sier Pia. Derfor falt det helt naturlig for henne å skrive rundt disse følelsene i novellen «Vel fortjent».

Vi gratulerer! Og anbefaler alle å lese novellen fra side 104, som mange av oss kan kjenne seg igjen i.

Torunn Pettersen,
sjefredaktør i Tara



MAGNOR

& HALVOR BAKKE

Harlekin

MAGNOR.NO

INNHOLD

PROFILER & REPORTASJER

4 **Redaktøren** har ordet

8 Kultur-spaltist **Mona B. Riise**: – Mine beste anbefalinger for høsten

18 To forfattere skriver sammen: Et **kriminelt godt** samarbeid!

22 Alt om **Tara-weekend**: Fullt trøkk fra begynnelse til slutt!

104 Ekstra: Møt vinneren av Tara og Gyldendals **novellekonkurranse – og les novellen**

112 Spaltist **Tove Nilsen:** Brudekjole, ballkjole – naken

MOTE & SKJØNNHET

28 Høst- og vintermote: **7 inspirerende trender**

40 Perfekt makeup: Nå starter **festsesongen**

FÅ MER UT AV LIVET

50 Relasjonsterapeut Bjørk Matheasdatter: **Veier til glede**

54 Høsten og vinterens viktigste **vitaminer**

62 **Doras livskrise** ble standup-show

70 Fedon Lindberg: **Kronisk frisk** i overgangsalderen

MAT & VIN

78 **Lekre retter** med mais

84 Gunnhilds **vinfavoritter**

INTERIØR, REISE & KRYSSORD

88 Tara hjem: **Lampefeber**

96 **Tokyo** – en by full av overraskelser

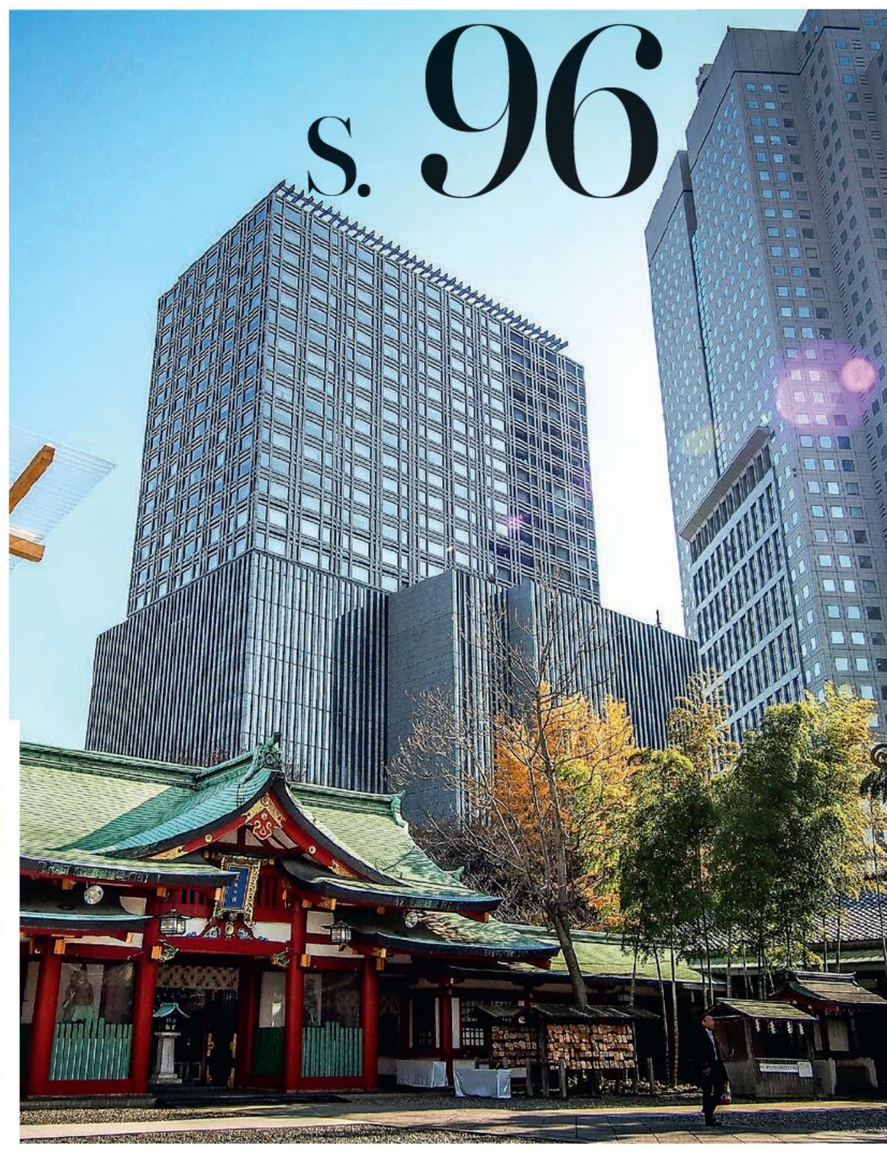
102 **Kryssord**



COVERFOTO:
Foto: Esten Borgos
Hår, styling og makeup:
Jan Gunnar Svenson







Tokyo – en by full av kontraster og overraskelser



Lekkert: Mais i alle retter

SKECHERS

HANDS FREE

Slip-ins

SKECHERS

GLIDE-STEP®

MACHINE WASHABLE

skechers.no

Monas monitor

FILM / TV / BØKER / PODKAST



Foto Julia Marie Naglestad

MONA B. RIISE
Alder: 53 år.
Bor: I Sandefjord.
Familie: Gift med Nicholas (54). Har hundene Osram og Sheila.
Yrke: Kulturjournalist og programleder.

ITALIA FINNES

Jeg har et oppdrag for meg selv denne høsten. Jeg må ikke glemme … at Italia finnes. Oppslukt av hverdag, jobb og gjøremål blir det noen ganger så trangt at jeg tror jeg aldri vil oppleve annet enn jobb og mørk høst igjen. Derfor skal jeg huske på Italia. Jeg fikk oppleve det i all sin prakt da kusinen min giftet seg med en napolitaner i sommer. Italia + kjærlighet = alt man kan drømme om. Så her er en huskeliste:

1. Pizza
Napolitansk pizza med pistasjsaus og skinke



2. Hotellrom
med terrasse ut
mot havet





8. KYSS:
Anja og
Giuseppes
kjærlighet gjør alt
til muligheter

5. Dansing ute



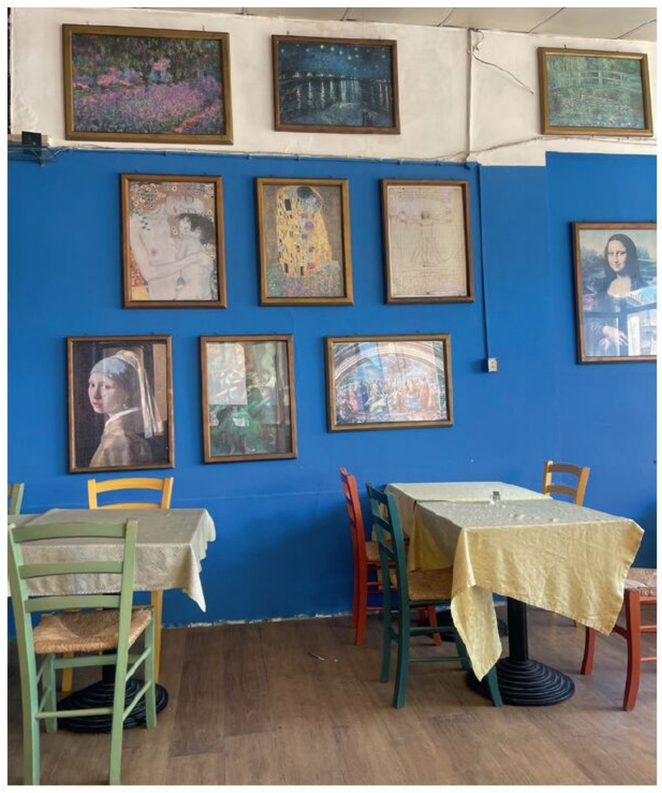
9. Pasta



3. Blekksprut
– har tre
hjerter og et
komplekst
nervesystem

6. Nypresset appelsinjuice





10. Kunst
– alt blir vakkert i Italia

Jeg skal ikke til Italia på en lang stund, for nå er alt jeg hadde av ekstra penger, lagt i hageutvikling i Sandefjord. Det jeg skal, er å tenke på at dette landet finnes – og at en dag skal jeg dit igjen. Enn så lenge skal jeg pakke meg inn hjemme og lese, se filmer og drømme. Det er ikke fantasi når det er virkelig, som det sies i filmen «Stargate».

4. Brostein
å gå bar-
beint på



7. Hav
– gir pust. Halvparten av alt
oksygen kommer fra havet



Å DRØMME DRITMASSE!



Jøss, er jeg fortsatt et barn? Det var det jeg tenkte da jeg mistet meg selv inn i den vakre filmversjonen av «Stargate- en julefortelling». Det er ikke så ofte med en julefilm at jeg sitter igjen og føler meg beriket, håpefull og i tillegg har lært noe om å være menneske, enten man er barn eller voksen. Det er sårt og det er morsomt. Det er kjærlighet og håpløshet. For livet kan være skikkelig dritt, men på samme tid skikkelig fint!

Romanen «Stargate» slo ned som en varmebombe av menneskelighet og gikk rett inn på bestselgerlistene i 2021. Den ble solgt i mer enn 30 land og ble hyllet både av Dua Lipa og Oprah Winfrey. Hvor fint er det ikke å tenke på at Oprah Winfrey, med sin vanskelige barndom, også ble glad i fortellingen fra Tøyen i Oslo?

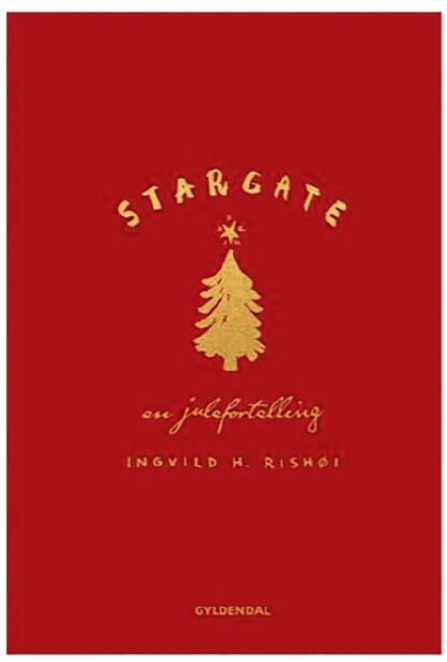


Ronja bor med søsteren Melissa og faren sin i en blokk på Tøyen. Det er like før jul, og på en lapp ser Ronja «Juletreselger ønskes», det betyr at faren kanskje nå kan få en jobb som gir dem juletre, for det er dritdyrt. Men faren til Ronja vil, men får det ikke til. Forskuddet gjør at han heller begynner å drikke igjen på den lokale puben Stargate. Jobben må for guds skyld likevel bli i familien, så Melissa tar over, og etterhvert hjelper Ronja til. Men er å være verdens flinkeste søstre nok? Hva skal et barn ta ansvar for, og hva skal en forelder? Og hva forventes av oss voksne som ser noe som er feil? Spørsmålene blandes med verdien av drømmer, fantasi og skikkelig fin historiefortelling.

Å gjøre en sånn suksessroman som «Stargate» har vært, om til film, er heftig, men regissør og manusforfatter Ida Sagmo Tvedte har fått filmen til å stå stødig i seg selv og skuespillerne til å skinne. Luiza Idrizi (Ronja) og Anna D. Sverrisdóttir (Melissa) gjør begge sine aller første roller på film, og så gode de er! Jeg var så spent på filmdebutant Ida Sagmo Tvedte, som har en helt spesiell evne til å få barn til å bli sitt aller beste på lerretet. Hun har jobbet med serier som «Stjernestøv», «Snøfall», «Gutta på skauen», en masse tv-drama, og har også en ny serie for voksne, «LIS» (leger i spesialisering) på vei. Jeg snakket med Ida Sagmo Tvedte rett før aller første visning av hennes debut-kinofilm, «Stargate»:







MØT REGISSØR IDA SAGMO TVEDTE

Jeg vet det var mange som gjerne ville ha rettighetene til å lage denne filmen. Hva gjorde at du kjempet sånn for «Stargate» og ville vie fire år av livet ditt til den?

– Jeg satt og leste «Stargate» for fire år siden, og så fikk jeg en sånn utrolig følelse. Jeg ble momentant berørt og inspirert, og alt på en gang egentlig. Spesielt fikk jeg en stor kjærlighet for jentene og det at den var skrevet så utrolig godt fra et barns blikk.



Det er så sjelden at en historie med et så stort alvor i seg, også er varm og morsom hele veien.

Jeg følte filmen åpnet opp noen vanskelige ting fra barndommen for meg, men på en bra måte.

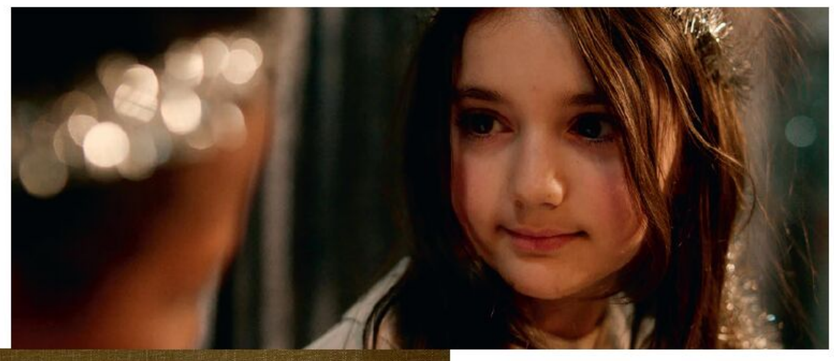
Var det noen scener eller replikker som er spesielle for deg?

– Forholdet mellom de to søstrene, Ronja og Melissa, har vært spesielt for meg. Som storesøster kjente jeg meg så godt igjen i Melissas omsorg og ønske om å beskytte, og hvor langt hun vil gå for at lillesøsteren skal ha det bra.

Det var jo kamp om filmrettighetene. Hva var avgjørende for at Ingvild sa ja til deg, tror du?

– Ingvild var opptatt av at vi skulle lage en film som kunne treffe og snakke til ulike aldre. Og at hun ville kjenne igjen teksten sin. Og så tror jeg kanskje hun ble trygg av at jeg hadde så mye erfaring med å jobbe med barn, siden det er Ronjas perspektiv vi forteller historien fra. Og så var det jo veldig gøy at vi etter hvert fant en form der vi har jobbet fram filmens manus sammen. Det var nemlig egentlig ikke meningen at vi skulle jobbe så tett med manus, men Ingvild hadde så mye spennende råstoff som ikke hadde kommet med i boka, så vi ble ivrige sammen.

Det gikk ikke bare helt knirkefritt, altså. Vi har tullet mye med det, for Ingvild har jo aldri samarbeidet med noen på den måten eller laget film, så vi måtte lære oss hvordan vi skulle jobbe sammen. Det ble viktig at romanen er romanen og nå skulle vi lage noe annet, selv om det var viktig å ha med kjernehistorien i filmen og ikke minst treffe tonen. Det er det aller viktigste.





En ting man ikke ser på film så ofte, er karakterer som både er gode og dårlige. I «Stargate» er pappaen både en som er skikkelig fin med barna sine og som svikter, drikker og ikke forandrer seg. Hvordan har dere tenkt på det?

– Ja, selv om ting kan være skikkelig, skikkelig vanskelig og dritt, så betyr det jo ikke at det også på samme tid ikke kan være kjempefine ting i de relasjonene. Det er ofte utrolig komplekst og vanskelig når noen som er nær sliter, for det er sjelden svart-hvitt. Det har vært kjempeviktig for meg å se dette både fra jentenes ståsted og fra pappas ståsted. Ronja er så inderlig glad i faren sin, men drikkingen hans gir utrygghet og skam. Hun jobber så mye med å skjule hvordan ting er hjemme, men det er aldri er noen tvil om at det er en enorm kjærlighet der i bunn. På samme måte føltes det kjempeviktig at man skulle se at det her er en pappa som er så glad i jentene sine, men dragningen mot rusen er så sterk at han ikke klarer å gjøre noe annet valg. Han klarer ikke å være en god nok pappa.

Det er heldigvis noen gode venner og hjelpere i filmen. Ronja har en søster som tar masse ansvar, en vaktmester som ser henne, en juletreselger som hjelper og naboen som bryr seg?

– Jeg håper jo at «Stargate» kan være med på å åpne opp samtaler om denne tematikken. Det angår jo utrolig mange av oss. Både voksne og barn kan kjenne noen som sliter. Vi har hatt et veldig godt samarbeid med Blå Kors-Kompasset underveis i prosessen. Jeg har også snakket med mange som har vokst opp med rus, psykisk sykdom og fattigdom, og de har fortalt at de husker utrolig godt den ene eller de som så dem og som faktisk stilte de spørsmålene og som brydde seg. Jeg håper at man kan gå ut av salen og kanskje tenke over hvem det er man har rundt seg i sitt eget nabolag. Om det er noen man kan hjelpe, eller skulle man ha sagt: Hei, hvordan går det med deg?

Hva har det å jobbe med disse temaene betydd for deg personlig?

– Det har vært en vekker at jeg i løpet av disse årene har oppdaget hvor utrolig mange av oss som er berørt av denne tematikken. At de aller fleste av oss på et eller annet vis kjenner noen. Og det har igjen ført til utrolig mange meningsfulle samtaler jeg ikke ville vært foruten.

Hvorfor gråter jeg mer av at noen er snille enn at noen har det fælt?

– Oi, godt spørsmål! Jeg tror kanskje at det at noen er snille, minner oss på det vi alle på et vis ønsker oss, å bli sett og elsket. Og hvis man kjenner den varmen, blir det lettere å gi etter, sånn at tårene får plass.

Jeg har bodd på Tøyen, og jeg synes byen er skikkelig vakker i filmen.

– Tøyen er et sted med et stort mangfold

Monas monitor

av mennesker, og jeg hadde lyst til å løfte nabolagsfølelsen og den varmen som er der. Men til å være en julefilm, er den jo mer skitten, for jeg ville at man skulle se hvordan jul faktisk er i byen, med skitten snø og asfalt også. Ikke bare en sånn drømmehvit jul. Jeg hadde lyst til å vise både det stygge og det vakre, det gamle og slitne, men det fine og moderne også, men viktigst var å gi alle de forskjellige folkene en varme også.

«Hvis drømming var en jobb, skulle vi flyttet rett opp i Holmenkollen», sier Ronja. Betydningen av drømmer og det å drømme og fantasere. Hva tenker du om det selv?

– Jeg fantaserte veldig mye som barn, og gjør det forsåvidt fortsatt, og jeg har tenkt mye på det at for barn som vokser opp med foreldre som ruser seg, så kan dette skillet viskes litt ut. Man blir vant til å bli løyet for, og så begynner man også å lyve for å beskytte seg selv og foreldre. I «Stargate» blir fantasien en superkraft som Ronja har, og det å kunne drømme seg bort og håpe på at ting skal bli bedre. Fantasien kan både fungere som en forsvarsmekanisme og som en god lek.

Hva er det viktigste du gjør for å få barn til å bli gode skuespillere?

– Det viktigste er å finne barn som vil og som tør å bli med på leken. Og som er frie, åpne, og tålmodige ... For det er mye jobb å lage film og tv. Og så er jeg opptatt av å skape trygge relasjoner, der det er både gøy og trygt å jobbe. De skal late som, men på ekte, hvis du skjønner. Så selv om det ikke er på ordentlig, må man gjøre det som om det er på ekte. Barn har ikke verktøy som voksne skuespillere har, og da er den relasjonen jeg bygger til barna, det viktigste redskapet jeg har.

Du vokste opp mellom Larvik og Stavern – var det opplagt at du skulle bli en som lager tv-serier og filmer?

– Nei, det var ikke opplagt, men hele barndommen og ungdommen var jeg bare opptatt av dans, og så litt teater, så jeg har alltid vært i miljøer som handler om å formidle kreativt og det å uttrykke meg på et vis. Dans og dikt var det jeg drev med. Jeg har tenkt på at det har jeg faktisk hatt god bruk for videre både som regissør og manusforfatter.

Selv om jeg på en måte elsker jul, synes jeg også jula kan være vanskelig, derfor må jeg begynne å forberede meg på hva jeg skal gjøre litt tidlig. Hva slags forhold har du til jul?

– For meg har jula i voksen alder vært litt av alt, men jeg elsker når det er rolige dager med tid til å lese, eller til å bare være sammen uten for mye opplegg. Jeg er ikke så tradisjonsbundet, og liker kanskje aller best mørketiden opp imot jul. Med julemusikk, peisfyring og stress ... ha ha.

IDA SAGMO TVEDTE ANBEFALER:

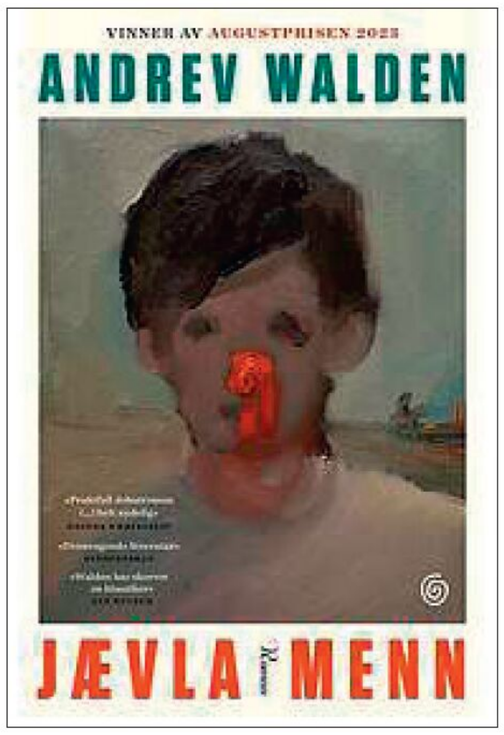
TEATER
«PRIMA FACIE» AV SUZIE MILLER. (SPILLES PÅ NATIONALTHEATRET I OKTOBER OG PÅ NYÅRET).
Jeg synes alle burde se denne forestillingen. Det er et utrolig sterkt og viktig stykke om



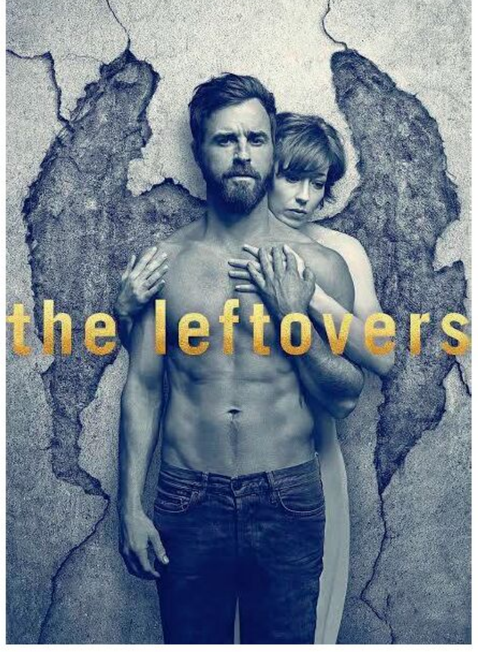
en forsvarsadvokat som brått havner på den andre siden i en overgrepssak.

Maria Kristine Hildonen er helt rå som forsvarsadvokaten, og måten de brukte scenerommet, musikken, kostymene og koreografien på, gjorde det til en teateropplevelse som satte seg skikkelig i kroppen.

BOK
«JÆVLA MENN» AV SVENSKE ANDREV WALDEN.
Han skriver om sin oppvekst på 80-90-tallet, og om den gangen han hadde sju ganske elendige stefedre på sju år. Det er en sår fortelling, men den er også veldig morsom. Og han skriver inspirerende godt fra et barns perspektiv.



SERIE
«THE LEFTOVERS» (SESONG 1–3, 2014)
En serie som har inspirert meg, er «The Leftovers». Den handler om de som er igjen etter at 2 prosent av befolkningen forsvinner helt uten forklaring.



Jeg likte den utrolig godt fordi den handler om den store forvirringen og smerten til de som blir igjen, og den gir et bilde av hvordan mennesker prøver å navigere i meningsløshet uten å gi enkle svar.

Kompleks og vakker er den også.

Forts. side 14 ➤

LAMPEFEBER PRODUKSJONER

CHRISTMAS WITH NORDIC TENORS

Haugesunds avis

VG

Fædrelandsvennen

«Tre stemmer i toppklasse»
Olav Solvang, Vårt Land

Scan for billett



20.11. HORTEN, BAKKENTEIGEN
21.11. HOLMESTRAND, BIORAMA
22.11. HADELAND KULTURSAL
23.11. HØNEFOSS, ALLES KULTURHUS
25.11. OSLO KONSERTHUS
26.11. NØTTERØY KULTURHUS
27.11. ELVERUM KULTURHUS
28.11. FREDRIKSTAD, BLÅ GROTTE
29.11. ASKIM KULTURHUS
30.11. MOSS KULTURHUS
01.12. STJØRDAL, KIMEN KULTURHUS
02.12. TRONDHEIM, OLAVSHALLEN
03.12. ARENDAL KULTURHUS
04.12. LARVIK, BØLGEN KULTURHUS
05.12. FOSNAVÅG KONSERTHUS
06.12. BRATTVÅG, ID-HUSET

07.12. MOLDE, BJØRNSOHUSET
08.12. ÅLESUND, PARKEN
09.12. BERGEN, GRIEGHALLEN
10.12. HAUGESUND, FESTIVITETEN
11.12. SAUDA KULTURHUS
12.12. STAVANGER KONSERTHUS
13.12. SANDNES KULTURHUS
14.12. ULLENSAKER KULTURHUS
15.12. NARVIK KULTURHUS
16.12. TROMSØ, KULTURHUSET
17.12. BODØ, STORMEN
18.12. LILLESTRØM KULTURSENTER
19.12. LILLEHAMMER, MAIHAUGSALEN
20.12. HAMAR KULTURHUS
21.12. BÆRUM KULTURHUS
22.12. DRAMMENS TEATER x2

BILLETTER: WWW.NORDICTENORS.NO

FOTO: KETIL BORN GRAFISK DESIGN: DAVID ANDRÉ ERICHSEN

PÅ KINO NÅ



EN UTROLIG STERK FILMDEBUT! «SORRY, BABY», REGI: EVA VICTOR

Jeg vet jeg har nevnt denne filmen før, men nå har jeg ikke bare hørt om hvor bra den er, men endelig sett den selv, og utrolig nok: Denne indie-filmen var enda bedre enn jeg hadde håpet! Eva Victor har regissert, skrevet og spiller hovedrollen i denne historien som har fått sjangerbetegnelsen «Traumady» – en komedie om et traume.

Venninnen Lydie kommer på besøk til Agnes som bor ute på landet i New England. Agnes er en ung og smart litteraturprofessor som prøver å finne fotfeste etter å ha opplevd noe forferdelig. Jeg vil ikke fortelle hva som skjer, men når du ser den: legg merke til det nydelige grepet hun tar når vi blir igjen på utsiden samtidig som alt forandres i livet hennes, og hvor detaljrikt og stille alt beskrives, så sant og sterkt det blir. Venninnen Lydies liv raser av gårde, mens Agnes' liv nesten står stille. Hvordan kunne det skje? Utrolig godt fortalt, utrolig godt spilt og så finstemt mellom det mørke og det lette, at man skulle tro det var livet selv.

Så er det sånn at livet likevel ikke stopper helt opp på det verste, for Agnes er fortsatt smart og morsom, og det finnes kattunger og naboer og livet halter seg videre med gode og dårligere stunder. Filmen kjennes rå og ærlig, men også koselig og morsom. Kanskje er ikke alle vitsene for meg, men alt i alt: Jeg elsker «Sorry, Baby»!

«ØLHUNDEN BERIT», TV-SERIE, REGI OG MANUS: THOMAS SEEBERG TORJUSSEN, NRK, NOVEMBER

Jeg har, siden jeg har vært på tv noen år, også opplevd nettroll. De har oftest sagt at jeg er stygg, dum eller forferdelig. Noen ganger ble jeg lei meg, andre ganger orket jeg å google hvem de var når de ikke var anonyme. Da tenkte jeg nesten alltid: Ok, denne personen trenger jeg ikke å bli lei meg av. Trollet er helt sikkert lei seg nok for oss begge.

I «Ølhunden Berit» sitter Tom helt alene i leiligheten foran pc-en med gardinene for og hisser seg opp over det han ser på internett og skriver sinte kommentarer under dekknavn. Tom er blitt et troll som først og fremst hater feminister. Når den kjente og vellykkede standupkomikeren Live, med mange vitser om menn, forteller i et intervju at hun er nesten-voldtatt, koker det over for Tom. Han skriver at han først skal sitte og se showet hennes før han skal fullbyrde voldtekten. Den drøye trusselen gjør at hackere avslører Tom og all hans netthistorikk. I desperasjonen tar han på seg parykk og kjole og blir Berit. Det gir uante konsekvenser og muligheter.

Tittelen «Ølhunden Berit», og at det handler om en som hater feminister som må bli dame, høres ut som et morsomt screw-ball-premiss for hele familien, men det er den ikke. Denne mini-serien er overraskende alvorlig og veldig sterk. Shit, som jeg ble berørt.

«Ølhunden Berit», («A Better Man» på engelsk – som kanskje er mer treffende, men kanskje også drar færre seere) handler om identitet og kjønnsroller. Om ensomhet og konsekvenser av å ikke bli hørt og sett. Det handler om menn som faller utenfor og menn som også opplever forferdelige ting og har sterke følelser uten å ha rom til dem.



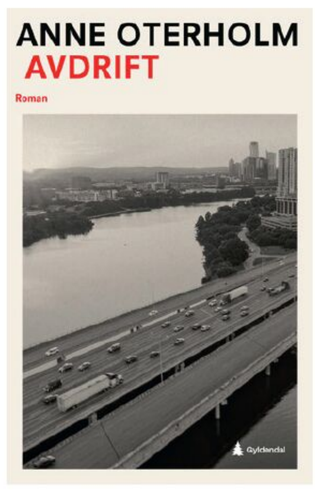
Serien vant beste serie på Cannesseries (Tv-serienes Cannes) og Anders Baasmo beste skuespiller. Ingrid Unnur Giæver, som spiller standup-komikeren Live, og Jonas Strand Gravli, som Toms nabo, Audun, er også utrolig gode.

KYRRE ANDREASSEN ANBEFALER

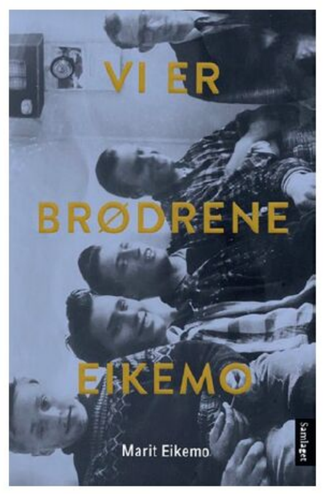
En av mine favoritter, og forfatteren som vant Taras litteraturpris 2025 (og, det må vel nevnes, Kritikerprisen) for den utrolig såre, skarpe og morsomme romanen «Ikke mennesker jeg kan regne med», har vært raus og gir oss noen norske leseropplevelser han anbefaler:



Anne Oterholm – «Avdrift»: En morsom og trist roman om en besserwisser av en norsk-amerikaner som er forlatt av kona og som mener at hun og de fleste andre er idioter.



Marit Eikemo – «Vi er brødrene Eikemo»: Hvis du sjarmeres av hendige mannfolk og frustreres av folk i nær omkrets som ikke bruker høreapparat, er dette romanen for deg.



Monica Goksøyr – «Slemme jenter»: Novellesamling som byr på oppturer og overraskelser i hver eneste novelle, og som forfatteren mottok Tarjei Vesaas' debutantpris for.



Forts. side 16 ➤

FYRKLÖVERN

Julens vakreste serviser

AKKURAT NÅ:
Opptil
30 %



Åsas Jul

Juleminner

Gammeldags Jul

Disney Jul

© Disney

Dekk bordet med julens vakreste serviser og lag ekte julestemning med varme, fellesskap og tradisjon. *Kun hos Fyrklövern.*

Bestill på fyrklovern.com/no

Kundeservice: 67 20 63 50

Skann for å besøke hjemmesiden.

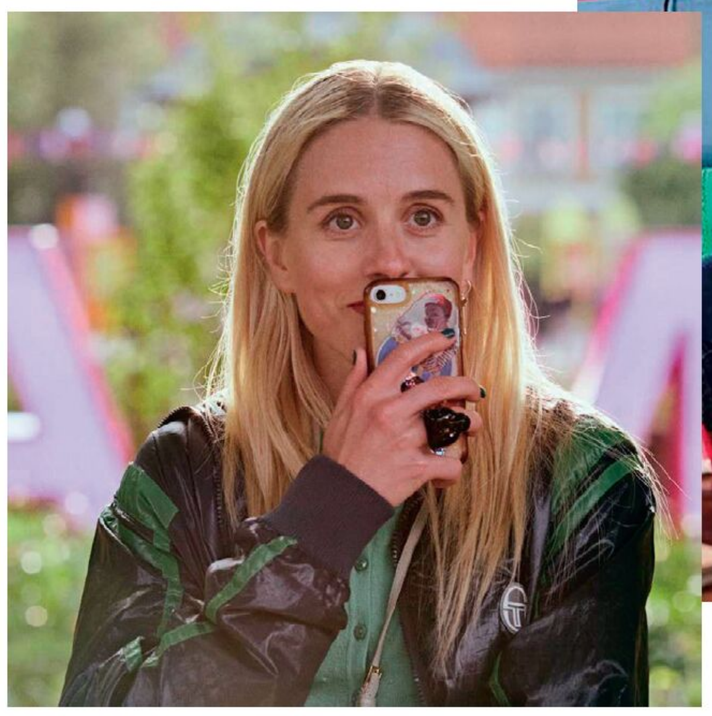
HAR DU GÅTT GLIPP AV DISSE:

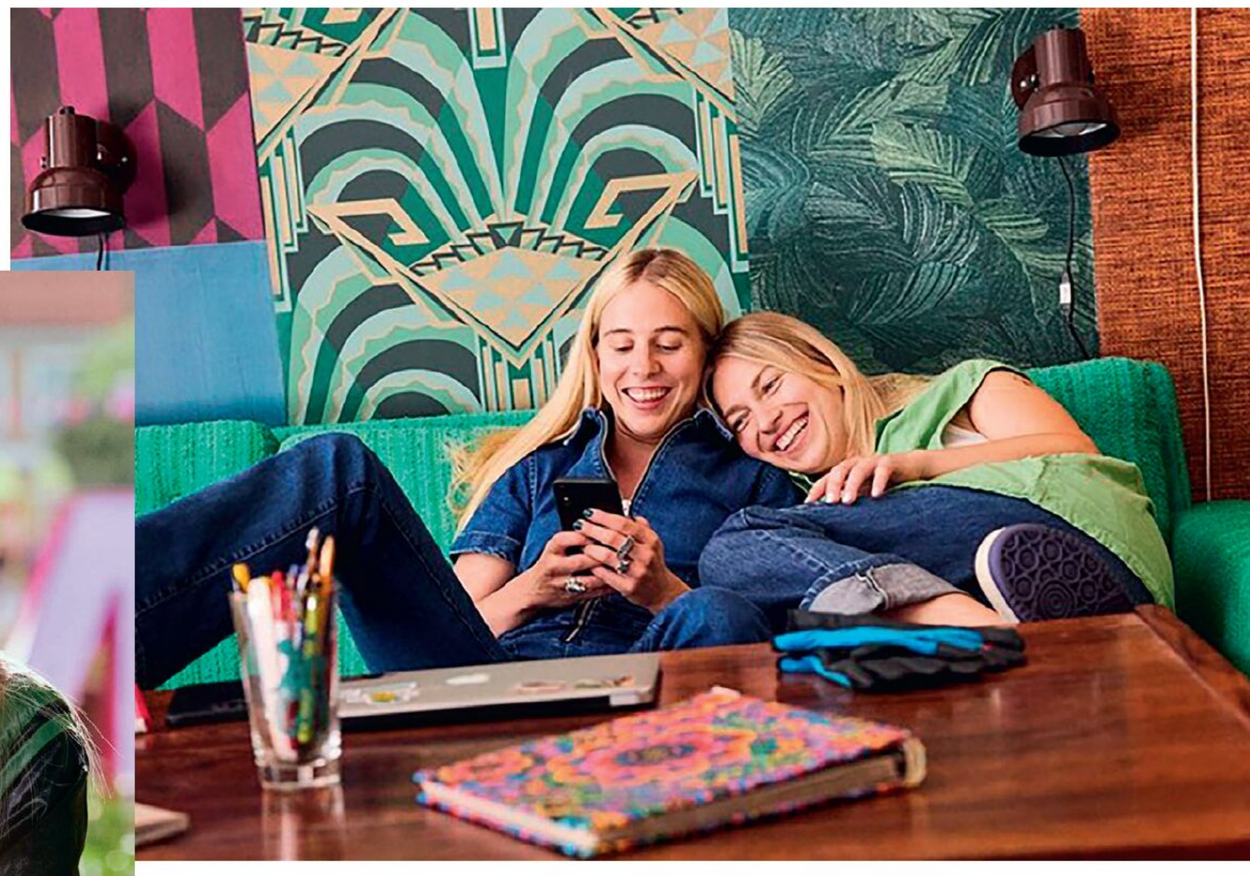
«HALVE MALMÖ BESTÅR AV GUTTER SOM HAR DUMPET MEG», NETFLIX

Amanda bor i Malmö, jobber med moren og søsteren sin og har ikke hatt kjæreste på 12 år. Nå må noe skje, og hun registrerer seg motvillig på Tinder.

Det blir som forventet en rekke av menn, en rekke av skuffelser og usikkerhet som roter det til i det hun møter, og for såvidt ligger med, halve Malmö.

På veien møter vi også en fraværende far, en angstfull søster, en selvsentrert mor og en gøyal jentegjeng med pisk. Dette er en sjarmerende og underholdende serie i høstmørket, om å lete etter kjærligheten basert på boka og livet til Amanda Romare. Nydelig spilt av Carla Sehn.







«YOUR FRIENDS AND NEIGHBORS», APPLE TV+

John Hamm er gnistrende god og morsom i rollen som den fraskilte fondsforvalteren Cooper som lever i et område fullt av rike folk i Westvood Village i Los Angeles. Kona er blitt sammen med hans gode venn og NBA-spiller, og når Cooper mister jobben, finner han en løsning på inntektsstoppen som viser seg å være håpløst farlig. Såpass farlig at han våkner på et marmorgulv dekket av blod.



«DAUGHTERS», REGI: NATALIE RAE OG ANGELA PATTON, DOKUMENTAR, NETFLIX

«Daughters» er en rørende og vakker dokumentar som følger fire unge jenter og deres innsatte fedre gjennom åtte år, hvor høydepunktet er at de skal møtes til en «Daddy Daughter Dance» i fengselet. I programmet lærer de innsatte fedrene seg å knyte slips, men også sårbarhet.

Nærmest kommer vi de fire døtrene som på hvert sitt vis prøver å takle det å ha en far i fengsel og det å skulle møte dem igjen. Det er filmet poetisk og nært, men likevel viser filmen frem et samfunnssystem og en håpløs fengselspolitikk der svarte menn er i fengsel i generasjoner. «Daughters» viser også frem hvordan nærhet og kjærlighet har kraft i seg til å bryte negative mønstre. En av de beste dokumentarene jeg har sett det siste året, og filmen vant både Audience Award og Festival Favorite ved Sundance Film Festival i 2024.



Bestill vinterens alpereise i dag!

Nyhet! Kitzbühel og Les Menuires

- Velg mellom 15 snøsikre skisteder
- Østerrike, Italia og Frankrike
- Gratis heiskort og skileie for barn i Bad Gastein*

Gruppe-rabatter opptil
1500;-
per person

Alltid inkludert i Alp Inclusive®

- ✓ Direktefly t/r med innsjekket bagasje
- ✓ Overnatting, 7 netter
- ✓ Stor frokostbuffé hver morgen
- ✓ Gode treretters middager, 6 dager
- ✓ Heiskort, 6 dager
- ✓ Reiselederservice og guidet felles skikjøring
- ✓ Snøgaranti på alle skireiser
- ✓ Lokale turistskatter

ALP INCLUSIVE®

Priseksempel: Hotel Eden Rock, Bad Gastein..... fra **10995;-**
*(overnatting i familierom) *Se fullstendige vilkår og betingelser på nettstedet.*

STS alpereiser

www.alpereiser.no • 21314900

FORFATTERMØTET

I DETTE NUMMERET:
THOMAS ENGER OG JOHANA GUSTAWSSON

Aktuelle med romanen **«Sår»**
(CappelenDamm)
Oversatt av Bodil Engen

EN KRIMINELL BRAKSUKSESS

Hun er fransk, han er norsk. Johana Gustawsson og Thomas Enger møttes i England. Da de bestemte seg for å skrive en krimroman sammen, hadde de ingen anelse om hvilken suksess som ventet dem. Allerede før den gikk i trykken var «Sår» solgt til 40 land.

Av Tone Solberg Foto: Forlaget og Sofie J. Krafft

THOMAS ENGER
Alder: 51 år.
Bor: På Grünerløkka.
Familie: Singel, datter på 19 år og bonussønn på 26 år.
Yrke: Forfatter.
Sosiale medier: Facebook og Instagram.

JOHANA GUSTAWSSON
Alder: 47 år.
Bor: På Lidingö, Stockholm.
Familie: Ektemannen Mattias, tre sønner, en på 12 år og tvillinger på 8 år.
Yrke: Forfatter.
Sosiale medier: johanagustawsson.com/, Facebook og Instagram.

Heller ikke var de forberedt på hva samarbeidet skulle medføre av utrettelig research og gjensidig redigering, men som tidligere journalister er begge vant til å levere i tide. Historien om dette helt spesielle tospannet trenger først en titt på bakteppet. Det sto på ingen måte skrevet i stjernene at Johana Gustawsson og Thomas Enger som godt voksne skulle treffes. Langt mindre at deres debut som forfatterduo skulle bli en litterær snakkis høsten 2025. Johana vokste opp i storbyen Marseille. Den ligger ved et knallblått Middelhav og er Frankrikes største havneby. Thomas ble født i Oslo, men vokste opp i innlandsbyen Jessheim, hvor faren var fransklærer i videregående skole. Det siste skulle vise seg å ha stor betydning for vennskapet mellom de to forfatterne, som begge var anerkjente på hver sin kant av Europa. I fødelandet Frankrike seilte Johana opp som en kommende dronning av krim da hun i 2017 debuterte i sjangeren med «Block 46». Thomas hadde gitt ut fem bøker med journalisten Henning Juul som hovedperson. Sammen med Jørn Lier Horst har han skrevet flere thrillere som også har høstet lovord. Den siste, «Utskudd», kom i juni i år. Begge serier er oversatt til en rekke språk.

Taras møte med det fransk-norske forfatterparet finner sted i de ennå ikke helt innflyttingsklare kontorlokalene til CappelenDamm. Bokhøsten er i startfasen. Johana og Thomas har nettopp fått vite at det norske førsteopplaget av «Sår» ble



«Hun ble ganske snart en levende karakter for oss»

utsolgt i løpet av få dager. Nye 5000 bøker er bestilt fra trykkeriet. En mugge vann står på bordet mellom oss, men forfatterne blir av forlaget lovet fortjente glass med boblevin på bar når intervjuet er over. I væremåte og muntlig formidlingsiver gir de et noe forskjellig førsteinntrykk. Johana fyker av gårde i kjappe tankesprang, mens Thomas supplerer med veloverveide bekreftelser og utdypelser. Det blir derfor Johana som forteller om det lykketreff det er at de har samme engelske forlegger. Sammen med flere andre av forlagets forfattere ble de de sendt på flere lanseringsturneer i Storbritannia, og fikk god kontakt som kolleger. Johana hadde da i flere år vært bosatt i London sammen med sin svenske ektemann. Starten på samarbeidet var at Johana spurte Thomas om han kunne tenke seg å gi bort en novelle til en fransk samling hvor inntekten gikk til veldedighet. Den ble hans far fransklæreren bedt om å oversette.

Faren og jeg ble gode venner før Thomas og jeg ble det, forteller Johana begeistret. Vi hadde mye felles, som å elske den samme musikken og være like opptatt av andre verdenskrig.

Isolasjonen under covid-epidemien var derimot det som skapte en sjelden kollegial fortrolighet mellom Johana og Thomas. Hennes hverdag var todelt. På dagene underviste hun sin eldste sønn og tok seg av de små tvillingbrødrene hans. På nettene skrev hun på sin tredje krimroman. Kontrakten var underskrevet og tid for levering av manus fastsatt. Skriveøkten varte fra klokken 21 på kvelden til 2–3 på natten. Hun sukker:

Det var strenge regler under covid i Storbritannia. Dette førte til at Thomas og jeg begynte å chatte om bøkene våre og innvie hverandre i det vi holdt på med. Vi diskuterte plot og karakterer, og oppdaget at vi hadde mye felles. Korrespondansen mellom oss ble lyspunkter i en mørk tid.

Gleden over denne litterære utvekslingen i chatboksen bekreftes av Thomas. Tanken på et samarbeid tok gradvis form. Siden hun er fransk og han norsk, valgte de å skrive på engelsk. Handlingen er derimot lagt til Norge, og det til en såpass spesiell bydel i Oslo som Bygdøy. Her holder bokens hovedperson Kari Voss til. Utad er hun en meget vellykket psykolog med hukommelse og avsløring av kroppsspråk som spesiale. Dette er ferdigheter som gjør henne til en ettertraktet foredragsholder. Det fører også til at hun ofte blir benyttet som konsulent for Oslopolitiet. I offentligheten er hun kjent som «den menneskelige løgndetektor».

Privat bærer hun en ryggsekk tynget av sorg. Hennes eneste barn, Vetle, ble kidnappet på sin niårsdag. Før det omkom ektemannen i en hyttebrann. Sju år etter at sønnen forsvant, blir to 16 år gamle jenter funnet drept på et landsted i Son. Jentene var Vetles lekevenner. Kari Voss blir engasjert av politiet til å bidra i etterforskningen. Nærheten til de to drapsofrene fører også til at hun på egenhånd går ut over det mandatet politiet har gitt henne. Hun tviler nemlig på at 16-åringen Jesper, som raskt ble arrestert for drapet, er gjerningspersonen. Kroppsspråket forteller henne at han ikke lyver når han i de første avhørene nekter for å ha noe med drapene å gjøre.

Hvorfor ble handlingen lagt til Oslos vestkant og Bygdøy?

Johana: – Fra tidligere bøker har jeg erfart at mitt franske publikum er svært fascinert av Skandinavia. Etter at jeg flyttet til Sverige, har jeg skrevet en god del om kultursjokket ved å være fransk i

«Vi er begge opptatt av hva som kan befinne seg bak samfunnets overflateferniss»

Skandinavia. At det ble nettopp Bygdøy var Thomas' forslag. Han tok meg med på omfattende researchturer. Vi er begge opptatt av hva som kan befinne seg bak samfunnets overflateferniss. Hva skjer med privilegerte mennesker når fasaden revner? Dypest nede lider vi mennesker av de samme traumene. Få av oss unngår livets vanskeligheter. Vi var nok litt inspirert av Agatha Christies Miss Marple-roman «Mord som medisin».

Har Kari Voss noe forbilde i virkeligheten, eller er hun ren fantasi?

Thomas: – Hun er en karakter som vi utviklet i fellesskap. Vi besluttet å gi henne etternavnet Voss. Det er både et stedsnavn i Norge og et etternavn i USA. Da passet det å gjøre henne halvt amerikansk. Da vi begynte å nøste opp Karis bakgrunn, førte det ene til det andre i rask rekkefølge. Hun ble ganske snart en levende karakter for oss.

Johana: – Hennes far, den pensjonerte politisjefen som spiller en sentral rolle i fortellingen, er inspirert av min far, som jeg er sterkt knyttet til. Han er psykolog, men nå pensjonert.

Hvordan foregikk samarbeidet og hvem skrev hva?

Johana: – Vi startet med å lage en meget detaljert disposisjon, og fordelte oppgaver. Jeg gjorde all research rundt vitenskapen om kroppsspråk og hukommelse. Det tok meg lang tid, minst fire måneder. Jeg skrev Karis del, mens Thomas tok seg av de andre karakterene. Alt jeg skrev – på engelsk – ble sendt til Thomas. Vi korrigerte hverandre. Noen kapitler gikk frem og tilbake opptil 15 ganger.

Thomas: – Vi var hverandres redaktører. Jeg gjorde tilføyelser, eller strøk litt her og der. Det ble mange versjoner før vi var klare til å levere. Vi føler at det ferdige resultatet har én stemme og ikke to. Vi mener også at vi har klart å skape levende, troverdige karakterer, og at det er en av bokens sterke sider.

Skjedde det noen endringer av planen underveis?

Johana: – Det å gå så grundig inn på hukommelsens mysterier som boken gjør, var ikke en del av den opprinnelige planen. Mitt problem er å vite når jeg skal stanse når jeg gjør research. Jeg elsker research. Da jeg snublet over arbeidet til den amerikanske psykologiprofessoren Elizabeth Loftus, åpnet det seg en ny verden. Loftus er spesialist på hukommelse og ikke minst hvordan minnene forfalskes. Som hun erfarer: «Memory works like a Wikipedia page: You can go in there and change it. But so can other people».

Falske minner har opp gjennom årene ført til en rekke skandaler innen rettsvesenet. For eksempel er mange blitt dømt for forbrytelser de ikke har begått, bare på grunnlag av øyenvitneforklaringer. Eller at indisiene er så sterke at de til slutt inn-rømmer udåden. Det er bare Kari Voss som avviser at den først arresterte kan være morderen. Uten klarering fra politiet fortsetter hun etterforskningen på egenhånd.

Thomas: – Vi ville like fullt passe oss for å overøse leserne med vitenskap. Kari skulle ikke få lov til å sitere vitenskap og statistikk med alle mennesker hun møtte. Hun er et normalt menneske som gjør sine feil, og er klar over det.

Boken ender opp i en mildest talt uventet vri som åpner for en fortsettelse. Når kommer den?

Thomas: – Før vi skrev en eneste side av den første boken, la vi planer for en trilogi. Vi har nøye porsjonert ut hva vi ville fortelle om Kari i «Sår». Det fantastiske er at rettighetene til alle tre bøker ble solgt samtidig som det første manuskriptet. De neste bøkene vil komme i 2027 og 2029.

Hva mener dere selv er forklaringen til suksessen?

Thomas: – Det viser seg at vi har klart det vi håpet på, nemlig å skrive en annerledes krimroman som både er fengende og spennende, samtidig som man kan lære noe nytt. ■

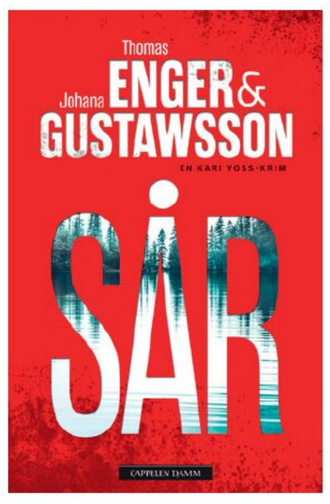
OM BOKEN:

«Sår»

«Sår» er en mørk, intens og overraskende kriminalroman med psykologen Kari Voss, ekspert på kroppsspråk og minner, i hovedrollen. Privat opplever hun enhver forelders mareritt da sønnen Vetle blir kidnappet på sin niårsdag. Sju år senere er han fortsatt savnet, men Kari nekter å gi opp håpet om å finne ham.

Da Eva og Hedda, to av Vetles barndomsvenner, blir funnet brutalt drept, kastes Kari inn i etterforskningen. Jesper, den fjerde vennen i gjengen, blir raskt arrestert med et hav av bevis mot seg. Kari er den eneste som tror han er uskyldig.

CappelenDamm, 429 kr.



tara weekend

Tara-weekend 2025





VELKOMMEN: Siri Hass Gjermundsen og Torunn Pettersen representerte Tara denne helgen.



For trettende gang arrangerte vi Tara-weekend på Vestlia Resort på Geilo. Stemningen sto i taket fra begynnelse til slutt, og Tara takker alle som deltok denne høsthelgen.

Av redaksjonen Foto: Aurora Jimenez Lorente

Årets Tara-weekend var den trettende i rekken, og vi er utrolig stolt av dette arrangementet, sa Taras sjefredaktør, Torunn Pettersen. – Det er tøffe tider, og alle tenker litt ekstra over hvordan vi bruker pengene, derfor var det veldig hyggelig at så mange fant veien til Tara-weekend og Vestlia Resort på Geilo. For oss er det viktig å gjenskape det Tara er i magasinet når vi møter leserne våre på dette arrangementet.

I år var det stor stas å ha med Dora Thorhallsdottir gjennom hele helgen. Og vi har alltid med noen av våre tydelige stemmer, som spaltistene våre, sier Torunn og oppfordrer alle til å følge med på tara.no. Helgen for 2026 er allerede satt av.



tara weekend

HERLIG GJENG: Tusen takk til alle dere som deltok på Tara-weekend 2025.

PROFF KONFERANSIER: Standup-komiker, forfatter og podkaster Dora Thorhallsdottir var kveldens konferansier og underholder.

I GLASSET: Taras vinekspert og spaltist Gunnhild Bjørnsti holder alltid vinkurs på Tara-weekend. På side 84 kan du også lese om vinene vi smakte på.

FAST INVENTAR: Operasanger og tidligere Tara-modell Cecilie Rønning bidrar alltid med vakker sang. Årets Tara-weekend var intet unntak.

YOGA-LÆRER: Anita Hegge er fast yoga-instruktør på Tara-weekend.

SCENE-PYNT: Dora blir pyntet litt på av Lise Jäger, som alltid er på Tara-weekend med egen stand med både klær og hudpleie. – Jeg elsker den positive stemningen som alltid er på Tara-weekend, sier Lise.

BOKSIGNERING: Fedon Lindberg signerte et lass av bøker etter foredraget sitt.

Lege Fedon Lindberg: – Jeg blir aldri lei av å hjelpe andre

– Mange føler seg slitne, stresset og opplever diffuse helseplager – uten egentlig å være syke. Samtidig øker livsstilsrelaterte sykdommer som overvekt, diabetes og hjerte- og karsykdommer. Men hva om vi kunne ta grep som gjør oss kronisk friske i stedet for å kun unngå sykdom?

Lege Fedon Lindberg holdt et inspirerende foredrag hvor han kombinerte innholdet fra sin nye bok «Middelhavskoden» – verdens sunneste mat med innsiktene fra foredraget Kronisk frisk. Her fikk vi konkrete råd og verktøy for å forbedre helsen – basert på vitenskap, lang klinisk erfaring og middelhavskostens velprøvde prinsipper.

– Tusen takk for meg, det var en utrolig positiv opplevelse, sa Fedon etter både samvær og foredrag på Tara-weekend.



Få Fedons beste råd om en bedre overgangsalder, side 74



INSPIRERENDE: Fedon Lindberg har stor kunnskap om kosthold og helse – og ikke minst hvordan vi med enkle grep kan øke både livskvalitet og energi.



Les om Doras egen livskrise, side 62

HELGENS KONFERANSIER: – Jeg ELSKER Tara-weekend, det er avslapning og aktiviteter, inspirasjon, det er sosialt, vakkert og masse påfyll i kropp og sjel! Rett og slett en helg du fyller på din måte, enten det er å delta aktivt på alt mulig, eller lene deg tilbake og bare ha en rolig helg med mange andre kvinner du lett kan bli kjent med. I love it!

Herlig å være helgens konferansier – og ikke minst var det topp å fremføre showet mitt «Livet ass», som handler om min egen livskrise da mannen min, Jan Tore, fikk kreft. Å ha rollen som pårørende er tøft – og lærerikt, det vet jeg nå!



GODT Å LE: Det ble mye latter denne helgen. Bjørk, Dora og alle andre som var med, bød på herlig stemning.



HJERTESTEIN: På en strand i Hellas fant Taras faste spaltist, relasjonsterapeut Bjørk Matheasdatter, denne steinen formet som et hjerte.

Les Bjørks guide til glede, side 50

Bjørk Matheasdatter: – Tara-weekend gjør meg glad!



BOKSIGNERING: Bøkene til Bjørk er både vakre og informative. Ingen tvil om at hun har sin egen måte å formidle på.

– Jeg gleder meg alltid til Tara-weekend. Det kommer så mye fine folk. Det skjer alltid så mye gøy. Det er rom for alle som kommer. Det er plass til tull og tøys, men også til dype tanker og filosofiske samtaler, sier Taras relasjonsspaltist, forfatter Bjørk Matheasdatter som har jobbet i tjuefem år som relasjonspedagog og parterapeut. Hun deler fortellinger og eksempler fra eget og andres liv. Selv er hun nå bosatt i storfamiliehus med mann, døtre, svigersønner, barnebarn, hund og katt.

–I foredraget mitt skal det også være rom for både tårer og latter, det som kan kjennes tungt og det som kan kjennes lett. Jeg vil det skal romme hele spennet av følelser, tanker og utfordringer.

For jeg skal snakke om de nære relasjonene våre, livet fra vugge til grav, som barn og foreldre, som kjærester og ektefeller, besteforeldre og barnebarn.

Å være sammen er ikke alltid lett. Men det er enda tyngre å klare seg alene. Vi vet fra grundig forskning at gode, nære relasjoner er det viktigste for vår helse og livslykke. Men hvordan skape disse relasjonene, og ta vare på dem gjennom livet, sier Bjørk og takker alle som deltok og som gjorde helgen minneverdig.

ÅRETS TARA-FEST









JENTER PÅ TUR: Fjellheimen viste seg fra sin beste side denne helgen. Men alle rakk tilbake til champagne-kurs med Taras Gunnhild og hennes hjelpere, sommelier Siri Arnesen (t.v.) og hotellets hovmester, polske Joanna Bednorz (nederst). Over: Gunnhild sammen med Taras fotograf og modell, Aurora Jimenez Lorente.





SAM-HOLD OG GLEDE: Vi fikk nok et bevis på herlig kvinne-fellesskap. Porsgrunn-jentene i like gensere hadde som mål å bli ferdig med genserne innen start-skuddet gikk for Tara-weekend.

Marius' oppfinnelse til alle på Tara-weekend

Fra rusmisbruk til oppfinnelse! Marius Enerhaugens reise til et nyktert liv førte til patent på sju forskjellige plastere som hjelper mot søvnproblemer, kvalme, hodepine – bare for å nevne noe.



OPPFINNER: Marius Enerhaugens liv har gått fra smerte via rus til oppfinnelse.

– Jeg slet med kronisk leddsykdom fra 17-årsalderen, hadde store smerter, var inn og ut av sykehus, det var skikkelig tøft. Jeg begynte å selvmedisinere meg heftig med ulike stoffer og alkohol, helt til jeg kom inn på en 12-trinns rusbehandling da jeg var 32 år, hvor jeg først og fremst startet med å bearbeide følelser, forklarer Marius Enerhaugen.

Han begynte på en nykter reise, men torde ikke ta smertestillende tabletter da han kom hjem igjen. Spikermatte ble et alternativ mot diagnosen Bekhterevs.

– Jeg lå mye på spikermatte hjemme, det hjalp mot smertene. Så lagde jeg et belte med trykk og stikk på elastisk teip, det ga meg en ny hverdag. Jeg fikk etterhvert støtte til å lage et patent med egne prototyper med trykkelementer på teip, og jeg reiste rundt til folk som trengte smertelindring. Folk kom også hjem til meg for hjelp. Jeg fikk med meg venner og kommersialiseringsstøtte fra Innovasjon Norge, og begynte salg av akupressurplastrene i 2019. Det ble en kjempesuksess. Siden den gangen har jeg hjulpet mange mennesker, med spennende historier. Det vært en tøff reise, men også fin.

Hvem har du utviklet akupressur-plastrene med?

–Sammen med en velkjent akupunktør som heter Vibeke Klev. Hun er utdannet som akupunktør i Norge, har egen praksis i Oslo, er også sykepleier og lærer på Doulaskolen.

Hvordan virker plastrene?

–Akupressur som disse plastrene gir, betyr trykk/press, og akupunktur betyr stikk. Begge deler skal stimulere akupunkturpunktene og trigge dem, og det gjør disse plastrene på en harmløs måte.

Hvor mange forskjellige plastre finnes?

– Vi har 7 varianter totalt, med ulik tematikk som mot kvalme, stress, hodepine, menssmerter, smerter i muskler og ledd, søvnproblemer og utladning. Alle har to plastre og to punkter som skal stimuleres for hver problemstilling.

Hvilket plaster bruker du selv?

– Det for smerter i muskler og ledd, og jeg er relativt smertefri, heldigvis. Dette plasteret passer spesielt for alle med kroniske smerter, og er en alternativ metode for å sette i gang selvhelbredende krefter så man unngår bruk av mye smertestillende, avslutter Marius Enerhaugen. (Les mer på remepatch.com. Plastrene selges hos Sunkost- og Life-kjedene)



REDAKTØRLIV: I over 20 år, like lenge som Tara har eksistert, har Torunn Pettersen sittet i redaktørstolen. –Takk til alle som er med oss!



VELFYLT GOODIEBAG: Tusen takk til alle som bidro med innhold til vår velfylte goodiebag.

Et smalt skjørt

Skjørtet er ett av høstens nøkkelplagg og den litt smale silhuetten er aller hottest nå. Velg materiale etter egen smak, sats på lengde til knærne eller nedenfor, og la det smale skjørtet balansere med en vid topp.

Genser, bomull/nylon/lycra, str. xs–xl, 1750 kr, Lexington.
Skjørt, bomull/nylon/lycra, str. xs–xl, 1595 kr, Lexington.
Ørepynt, 780 kr, Les Georgettes.
Armbånd, 399 kr, PFG Stockholm.
Ring, 640 kr, Elegancify.
Loafers, 1995 kr, Docksta.

TIPS!
Infobox (rammetekst
brandon sentrert)
dolorepra aut que
coris modi ber

HØST-LEGENDER

– 7 inspirerende trender

Høstens og vinterens mote er lett å like! Vi har samlet de heteste trendene, fargene og stilene som setter tonen for sesongen. La deg inspirere av Taras moteteam, som viser hvordan du med enkle knep kan fornye din egen stil og skape en garderobe som føles både aktuell og personlig.

Av Katarina Althin Foto: Lina Eidenberg Adamo
Hår og makeup: Catherine Dichy Modeller: Katarina A oh Anna R

Sett sammen som du føler!

Formspråk! Det er mye å velge i denne høsten, også hva form og fasong angår. Du skal ikke være redd for å sette sammen stoff og farger, vidt eller smalt. Men et godt råd kan være å stramme til på et av plaggene.

Genser bomull med fjær, str. onesize,
299 kr, Pellobello.
Jakke, alpakka/nylon/spandex, str. xs–xl,
2 999 kr, Project AJ117.
Bukse, bomull, str. xs–xl,
2 950 kr, Maska.
Loafers, 1995 kr, Docksta.

Sesongens denim!

Den som er glad i jeans har en fin høst og vinter foran seg.
Midjen er litt lavere igjen, og den baggy silhuetten er noe mer kroppsnær. Med andre ord, ikke fullt så oversize.

Strikket jakke, merinoull, str. s–xl, 1795 kr, Docksta.
Jeans, bomull, str. s–l, 599 kr, Schultneck.
Loafers, Adison snake, 1449 kr, Steve Madden.
Tynt skjerf knyttet rundt midjen, 995 kr, Kueen.

Monokromt

Er du en av dem med garderoben full av en og samme farge? Perfekt! Denne høsten kan du dyrke nettopp det. Uansett fargevalg, la en og samme farge gå som en rød tråd gjennom hele antrekket.



Genser, polyester/akryl/ull/
elastan/alpakka, str. xs–xl,
599 kr, Indiska.
Skjørt, polyester/akryl/ull/elastan/
alpakka, str. xs–xl, 499 kr,
Indiska.
Mokkastøvler, 1 900 kr, Tamaris.
Veske, 649 kr, Tamaris.

Genser, bomull/polyester,
str. xs–xl, 1895 kr, Lexington.
Bukse, Kitty pants,
i silke/viskose/spandex,
str. xs–xxl, 3499 kr, Stenströms.
Slingbacks, Majorie silver,
1499 kr, Steve Madden.
Øredobber, 299 kr, PFG
Stockholm.
Perlehalsbånd, 999 kr,
By Bertlett.



Høsten er burgunder

Høstens fargepalett tillater modige og sterke fargevalg. Burgunder er den mest dominante og bærende tonen for sesongen.

Dressjakke polyester/viskose/elastan, str. xs–l, 1499 kr, MQ marqet.
Bukse, polyester/viskose/elastan, str. 34–44, 799 kr, MQ marqet.
Veske, 599 kr, MQ marqet.
Loafers, 2000 kr, G.H. Bass.
Blått halskjede, 599 kr, PFG Stockholm.

Forts. side 36 ➤

Gullvekten

Vi kjøper ditt Gull og Sølv



Bestill en gratis og uforpliktende gullpakke på:

www.gullvekten.no

eller send SMS med navn og adresse til:

45 51 40 50

Gullvekten - Norges første nettbaserte oppkjøper av edelmetaller.
Vi kjøper alt av edelt metall uansett tilstand, f. eks. smykker, mynter, barrer, sølvtøy, tanngull m.m. til markedets beste priser!
Vi tilbyr også raffinering og analyse av skrap med ukjent edelmetallinnhold, samt kjøp og salg av sirkulerte investeringsprodukter.



Høye støvler

Støvlene
har blitt høyere og strikket vest er
enda mer populært enn i fjor.

Skjorte, Siri, bomull/xlance,
str. 34–48, 1699 kr, Stenströms.
Vest, alpakka/ull/viskose/polyester,
str. xs–xl, 1199 kr, Project AJ117.
Ullbukse, str. 32–42, 2199 kr,
Sofie Schnoor.
Øredobber, 890 kr, Les Georgettes.
Ring, 1 095 kr, Sägen.
Mokkastøvler, 1 900 kr, Tamaris.

Forts. side 38 ➤

BESTILL NÅ FOR 17 MAI

KVALITET

Alle våre materialer er fra norske leverandører som har lang erfaring med å levere stabil kvalitet over tid

BUTIKKER

Det er pr. nå butikk i Oslo, Bergen, Trondheim, Moss, Stavanger og Harstad. Her kan man komme for å se på broderi, stoff, bunaden eller sølv og tilbehør.

HJEM TIL DEG

Bor du ikke i nærheten av en av våre butikker, så reiser vi flere ganger i året til de distriktene hvor vi ikke har butikk, for måltaking. Her vil det og bli mulighet for å se bunad, broderi eller annet som du ønsker.

Bunad fra kr 23.900,- inkludert skjorte

Scan QR for bunader og priser

SCAN QR

NORSKE Bunader

PRIS OG KVALITETS GARANTI

BUNAD FOR ENHVER BEGIVENHET

Norske Bunader lager bunader fra hele Norge

Ullernchausseen 1, 0377 Oslo

Tlf: 23 29 66 70 - info@norskebunader.no - www.norskebunader.no

Brunt er
det nye svarte
i høst!

Materialmiks

Stilen blir litt mer uhøytidelig når vi blander forskjellige stoffer, som flagrende kjoler og skinnjakker, tykk tweed og lette bomullsskjorter, bare for å nevne noe.

Mokkajakke, str. XS–XL, 4 495 kr, Lexington. Genser, alpacka/nylon/merinoull, str. XS–XL, 2 195 kr, Lexington. Kjol "Kathryn", bomull, str. XS–XXL, 1 999 kr, Stenströms.
Sneakers, 1 300 kr, Tamaris.
Kjole, viskose, str. XS–XL, 2 199 kr, M. Wiesneck.
Ullvest, str. S–L, 3 400 kr, Wool rebel. Støvletter, 1 100 kr, Tamaris. Guldörhängen, 1 495 kr, Sägen.
Ring, 399 kr, Elegancify.

LEGG PERFEKT MAKEUP

Intense øyne, knallrøde lepper og strålende hud: På fest vil vi skinne litt ekstra, og vi gir deg makeup-tipsene som holder både gjennom middagen, i baren og på dansegulvet.

Av Therése Hallberg

Nå starter festsesongen

Foto: Getty Images

Røde lepper

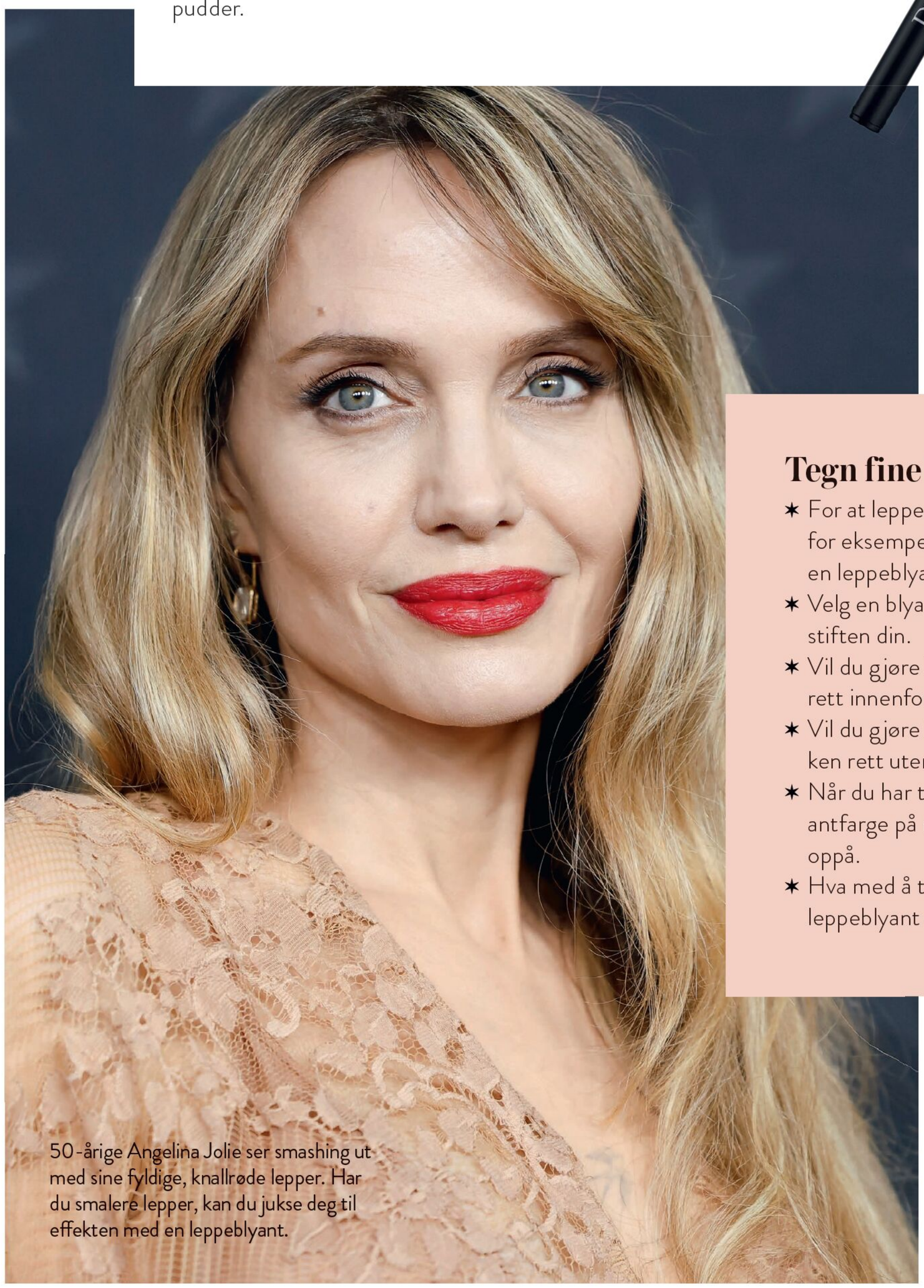
Lite signaliserer fest og moro like mye som en knallrød munn. Røde lepper gir liv til et trøtt vinterfjes, og er en lynrask vei til å se fresh og velpleid ut.

SLIK LEGGER DU PERFEKT LEPPESTIFT:

1. Sørg for at leppene dine er myke og rene, uten makeup-rester. Hvis leppene er tørre og litt flassende, kan du eksfoliere dem forsiktig med en fuktig frotté-klut. Avslutt med en pleiende leppebalsam.

2. Legg på farge, enten direkte fra tuben eller stiften, eller med en leppepensel for å få et mest mulig nøyaktig resultat. Fargen blir mer holdbar hvis du puffer/trykker den forsiktig inn i leppene med en finger.

3. Press leppene sammen mot et papirlommetørkle for å fjerne overflødig farge, og legg på enda et lag. Vil du ha en matt finish, avslutter du med litt løst pudder.



50-årige Angelina Jolie ser smashing ut med sine fyldige, knallrøde lepper. Har du smalere lepper, kan du jukse deg til effekten med en leppeblyant.



Den tynne spissen gjør **Diors** leppepensel perfekt til presisjons-arbeid. Backstage Retractable Lip Brush, **305 kr.**

Bobbi Browns Luxe Cashmere Matte Lipstick er midt mellom matt og blank. Vi elsker den knall-røde Poppy! **540 kr.**



Nilens Jords Lipstick gir både fukt og et fuktmettet uttrykk med hyaluronsyre og castorolje. Her i fargen Strawberry, **309 kr.**



Den lille tuben fra **Clinique** er fylt med myk-gjørende og parfymefri leppebalsam. Moisture Surge Lip Hydro-Plump Treatment, 10 ml, **245 kr.**

Tegn fine konturer

- For at leppestiften skal sitte godt, og ikke smitte av på for eksempel glass og bestikk, er det lurt å investere i en leppeblyant.
- Velg en blyant som matcher leppefargen eller leppe-stiften din.
- Vil du gjøre leppene smalere, tegner du blyantstreken rett innenfor leppekanten.
- Vil du gjøre leppene fyldigere, tegner du blyantstre-ken rett utenfor leppekanten.
- Når du har tegnet opp konturene, fyller du også bly-antfarge på resten av leppene før du legger leppestift oppå.
- Hva med å teste ut en trend fra ungdommen? Velg en leppeblyant som er litt mørkere enn leppestiften din.

En leppeblyant i den nøytrale fargen 06 Line Leader passer de fleste. Lifter Liner fra **Maybelline**, **129 kr.**

Strålende glød

Fremhev din naturlige glød med lysreflekterende produkter. De får huden din til å se ekstra fresh ut, samtidig som de er et supert verktøy hvis du vil tone ned rynker og pigmentflekker.

SLIK FÅR DU MER GLØD:

1. Begynn med ren og tørr hud. Påfør dagkrem og la den trekke inn i huden før du fortsetter med foundation. Vil du ha et mest mulig naturlig uttrykk, bruker du foundation kun på de områdene som trenger fargekorrigering. Ofte handler det om neseryggen, kinnbena, haken og kanskje pannen. Jobb heller inn flere tynne lag enn ett tykt, det gir et friskere og mer naturlig resultat.

2. Skjul mørke ringer, rødhet og pigmentflekker med en concealer. Jobb den godt inn slik at den smelter sammen med foundationen.

3. Gi kinnene litt ekstra glød og farge med en blush. Legg den øverst på kinnene med sirklende bevegelser. Vil du ha enda mer glød, kan du legge en highlighter langs neseryggen, kinnbena og rett over amorbuen



42-årige Emily Blunt stråler ekstra mye med lysreflekterende produkter i fin kombinasjon med pudder og blush.

Har du noe å skjule? Soft Matte Complete Concealer dekker det aller meste, og fås i hele 30 forskjellige nyanser. Fra **Nars**, 6,2 g, **425 kr.**



Naturlig dekkende, lysreflekterende og med hyaluronsyre og solfaktor 20 – hva mer trenger du? Natural Glow Fluid Foundation fra **Lumene**, 30 ml, **289 kr.**



De lysreflekterende partiklene i **YSL**'s highlighter All Hours Hyper Luminize er så små at de ikke klumper seg i linjer og rynker. **680 kr.**

Demp med pudder

- For å få mest mulig ut av lysreflekterende produkter, må du bruke dem riktig.
- T-sonen, som består av panne, nese og hake, er ofte litt blank fra før, noe som vil fremheves ytterligere av lysreflekterende pigmenter. På disse fete partiene bør du derfor droppe produkter som skaper glød, og heller dempe dem med et matt pudder.
- Unngå lysreflekterende produkter med små, synlige korn av glitter. De har en tendens til å feste seg i fine linjer og rynker – som dermed fremheves.

Når huden skal være matt, men samtidig ha litt glød, er Matte Radiance Baked Powder fra **Laura Mercier** perfekt. **610 kr.**

Blussende kinn

Vinterens mest uunværlige makeup-produkt er helt klart blushen. Blussende kinn har faktisk stått høyt i kurs helt siden den bleke, franske dronning Marie Antoinettes glansdager, men mens blushen på hennes tid inneholdt pigment fra både bly og insekter, er dagens produkter ofte beriket med nærende ingredienser som sheasmør og pleiende oljer.

SLIK FÅR DU BLUSSENDE KINN:

1. Start med fuktighetskrem og – hvis du vil – foundation.

2. Blush kommer i en rekke forskjellige konsistenser, og hva du velger er en smakssak. Bruker du en pudderbasert blush, er det lurt å gi kinnene en lett omgang med løst pudder først, men hvis du foretrekker flytende blush eller kremblush blir uttrykket mer naturlig hvis du dropper pudder.

3. Vil du ha friske eplekinn? Smil til deg selv i speilet slik at det høyeste punktet på kinnene dine kommer tydelig frem. Legg på blush med sirklende bevegelser, og ton den litt ut. Vil du ha en mer definert look? Legg blushen i en skrå linje oppover mot øret slik vi gjorde på 80-tallet, men pass på å tone den godt ut.



Du får vakre, rosenrøde kinn med **Milanis** Rose Powder Blush i fargen Tea Rose, **209 kr.**



Anastasia Beverly Hills har satt en rund børste i enden av sin kremete Stick Blush, sånn at du enkelt kan tone den utover. Farge: Pink Dahlia, **499 kr.**



Utvilsomt verdens vakreste pudder! De ikoniske perlene fra **Guerlain** gir både glød og fin, matt hud. Météorites Pearl Powder, **815 kr.**



Med en perfekt lagt blush fremhever Nicole Kidman (58) sine karakteristiske eplekinn.

Finn din farge

- Synes du det er vanskelig å finne den rette blushfargen? Ta utgangspunkt i den naturlige undertonen i huden din, på samme måte som du gjør når du velger foundation. Har huden din en kald undertone, matcher du med en blush i en kjølig nyanse – og omvendt hvis huden din har en varm undertone.
- Vil du ha en mer fremtredende effekt, kan du tenke helt motsatt og velge en blush som er i kontrast til undertonen i huden din. Bland gjerne flere forskjellige farger.

Magisk eyeliner

En eyeliner kan varieres i det uendelige, og er derfor det produktet i makeup-pungen som kan ha størst betydning. Fine eyeliner-streker kan både optisk forstørre, forminske og formgi øynene dine, og selvsagt gi deg et mer våkent blikk. Alt du trenger er gode produkter, en trygg hånd og litt øvelse.

SLIK LYKKES DU MED EN MARKANT EYELINER:

1. For å legge en vakker øyemakeup er det viktig at huden rundt øynene er godt fuktet. Start derfor med en mykgjørende øyekrem, og la den trekke helt inn i huden før du fortsetter.

2. Fjern overskytende farge fra penselen hvis du velger flytende eyeliner. Bruker du blyant, må den være nyspisset. For mye farge vil kladde, og for lite vil gjøre streken ujevn. Løft og trekk forsiktig huden opp og ut fra den indre øyekroken mens du maler eller tegner streken. Jobb rolig og metodisk, og la eyelineren tørke før du slipper taket i huden.

3. Ram inn mesterverket ditt med fyldige vipper. Vil du ha ekstra dramatisk effekt, kan du bruke en vippetang før du legger maskara.



60-årige Sarah Jessica Parker – og hennes alter ego Carrie Bradshaw – får et mer intenst blikk med eyeliner langs både øvre og nedre vippekant.



Charlotte Tilburys maskara er et kinderegg som gir både lengde, løft og fylde. Pillow Talk Push Up Mascara, 10 ml, **380 kr.**

Lysnende effekt mot mørke ringer, peptider mot poser og hyaluronsyre mot tørrhet. **Filorgas** Oxygen-Glow Eyes gir øynene dine alt de trenger. 15 ml, **460 kr.**

Den tynne, tusjlignende spissen på **L'Oréal**s vannfaste Infaillible Grip Precision Felt Eye Liner gjør det enkelt å tegne knivskarpe linjer. 3 ml, **169 kr.**

It Cosmetics har klart å putte både kollagen, silke, peptider og antioksidanter i sin myke, fargemettede Superhero No-Tug Gel Liner. **320 kr.**

Øvelse gjør mester

- Å legge perfekt, flytende eyeliner krever øvelse, øvelse og atter øvelse. Øv deg gjerne om kvelden – da skal du jo uansett fjerne dagens makeup etter hvert.
- Det kan være lurt å plassere speilet slik at du må kikke lett nedover mens du legger eyelineren.
- Start gjerne med å legge på eyelineren i tre kortere streker som du til slutt knytter sammen.
- Du kan også tegne opp den ønskede linjen med en myk øyeblyant først, og deretter male over blyantstreken med flytende eyeliner.

Forts. side 46 ➤

Dr. med. Christine
SCHRAMMEK
GREEN PEEL®

Thank you
NATURE

Naturens ressurser styrker
hudens egne ressurser

NR. 1 I VERDEN
GREEN PEEL®
PÅ NATURLIG HUDFORNYELSE

GREEN PEEL®

The power of nature

Medisinsk utviklet peeling beriket med naturens helbredende kraft.
GREEN PEEL® bekjemper hudaldring, styrker sensitivisert hud, forebygger
inflammasjoner og akneutbrudd, uten uheldig stress.

SCHRAMMEK.NO

Markante bryn

Fyldige og markerte øyenbryn som rammer øynene fint inn, kan være en utfordring for oss over 40. I takt med at vi blir eldre, kan øyenbrynene miste både farge og fylde, akkurat som håret på hodet gjør det. Men med gode og innovative øyenbrynsprodukter er et flott resultat så absolutt innen rekkevidde.

SLIK FÅR DU MARKERTE BRYN:

1. Børst gjennom brynene dine med en liten øyenbrynsbørste, eller med en avlagt og rengjort maskarabørste – det funker like bra. Børstingen er nødvendig både for å få en fin form og for å sikre at brynene er helt rene, uten makeup-rester og annet rusk. Jo renere bryn, jo bedre resultat.

2. Farg brynene dine med et øyenbrynspudder, en øyenbrynspenn (de fås i forskjellige konsistenser) eller en øyenbrynspomade. Prøv deg gjerne frem for å finne hvilken konsistens og form for påføring som gir det resultatet som passer deg best. Jobb med lett hånd og i flere lag, inntil du får en farge og dekning som ser naturlig ut.

3. Børst gjennom brynene for å sikre at pigmentene fordeler seg ordentlig på hårstråene og får en mest mulig naturlig effekt. Forsegl gjerne med en farget eller fargeløs brynsmaskara for å holde brynene på plass.



Control Freak Eyebrow Gel fra **Nyx** er helt fargeløs, men til gjengjeld gir den masse formbart hold. 9 ml, **109 kr.**



Bruk Pro Longwear Fluidline Eye Liner And Brow Gel både til å markere både øyne og bryn. Fra **Mac**, 3 g, **270 kr.**

Dypp børsten fra **Tweezerman** i farge for å markere brynene, eller bruk den uten farge til å gre gjennom dem. Angled Brow Brush & Spoolie, **199 kr.**



Skuespiller Kate Winslet, 50, fremhever øynene med vakkert formede bryn.

I tillegg til farge inneholder **Benefits** Gimme Brow+ Eyebrow Gel en mengde ørsmå fibre som gir hvert enkelt hårstrå mer volum. Fås i 10 forskjellige nyanser. 3 g, **349 kr.**

Fjern overskytende farge

Har du fylt brynene til perfeksjon og forseglet formen med en brynmaskara? Supert!

Avslutt herligheten med en q-tip som du drar forsiktig langs kantene av brynene. Den fanger opp eventuell overskytende farge og gir brynene en enda mer definert finish.

Tips!

Har du brukt vannfaste eller ekstra holdbare øyenbrynsprodukter som er vanskelige å fjerne helt når kvelden kommer, bør du la en øyemakeup-fjerner til vannfaste produkter eller en ekstra effektiv renseolje gjøre jobben.



Den trekantformede spissen på Arch Brow Sculpting Pencil gjør at du kan tegne små, lette streker med maksimal presisjon. Fra **Hourglass**, **495 kr.**

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

SEALION 7 4X4

byd.no

Den perfekte norske familiebilen fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt
75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå
578 l bagasjerom

MÅ SES OG PRØVES!

Pris fra 3.990,-*
pr mnd. Komplett bil ferdig levert.

469.900,-
Begrenset antall

Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

91,3 kWh Blade batteri • Firehjulstrekk • Panoramatak med elektrisk solskjerm • 20 tommer Michelin Pilot Sport • Fjernlysassistent Apple Carplay og Android Auto • Dynaudio lydsystem med 12 høyttalere • 360 panorama kamera • Flerfarget atmosfærelys Vehicle-to-Load (V2L) funksjon + V2L kabel • Stemmestyring • 15,6 tommer roterbar skjerm • Cloud Service BYD App Trådløs mobillading med kjøling • Sportsseter med oppvarming og ventilering • Head-Up Display med navi. Les mer på byd.no



* Flytende nom. rente f.t. 5,90 % - 3 990 kr per md. Startleie/etabl. geb. 107 500 kr/5 001 kr, Månedsleie 3 990 kr og totalpris 256 141 kr vil variere med rentenivået. 3 års bindingstid, kjørelengde 30 000 km. Månedsleien kan endres ved utbetalingstidspunktet, hvis det har vært endringer i rente, pris, avgifter mellom søknadstidspunktet og utbetalingstidspunktet. Leien er beregnet med flytende rente og følger normal renteutvikling i hele leieperioden, og renten vil aldri bli lavere enn 0,05 %. Leiekontrakt fra DNB Bank ASA som eier bilen.

ANNONSE

Kollagenpulveret fra Oslo Skin Lab:

– *Virker det egentlig?*

Ja, det virker! Studier* bekrefter at de bioaktive kollagenpeptidene i The Solution™ kan redusere rynker, forbedre hudens elastisitet og redusere cellulitter. Dette får vi også stadig bekreftet fra våre kunder, og her deler noen av disse sine bilder og historier.





Jeg ser mest forskjell og forbedring på huden på lårene, som tidligere var rynkete og ru. I tillegg har huden over hele kroppen blitt mykere og glattere.

JETTE (55 ÅR)

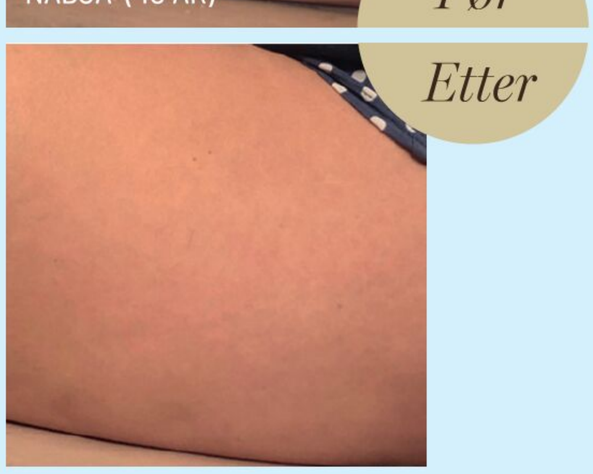




Jeg opplever at huden min føles mer spenstig, og at jeg ser mye freshere ut. Jeg begynte å merke en bedre spenstighet og glød etter ca. 2 måneder.

CHARLOTTE (42 ÅR)





OSLO SKIN LAB®
High performance skincare

ANNONSE

Et smaksnøytralt kollagentilskudd som består av 100% hydrolysert kollagen type 1 med dokumentert effekt på forbedring av huden*. En dagsdose blandes i valgfri mat eller drikke.



DIN PRIS:
227,-
Ord.pris: 649,-

+ Gave
HYDRO BOMB SHEET MASK
Verdi: 169.-

Mindre synlige linjer og rynker **Fastere og spenstigere hud**

Reduserer cellulitter **Forebygger aldringstegn** **Forbedrer hudoverflaten**

Vil du se om det kan gi lignende effekt på din hud? Nå får alle lesere av TARA **65% AVSLAG + SHEET MASK I GAVE**. SKANN QR-KODEN MED MOBILKAMERA OG BLI TATT RETT TIL DITT TILBUD, ELLER BRUK RABATTKODEN **TARA+GAVE** PÅ OSLOSKINLAB.NO

Bestill nå og du får tilsendt The Solution Beauty Collagen™ hver 4. uke med 65 % på første kjøp – dvs. kun 227,-. I tillegg får du 30 % avslag på alle senere forsendelser dvs. 454,-. Ingen bindings- eller oppsigelsestid. 14 dagers full returrett.

Dobbeltblindet placebo-kontrollert studie på rynker: Proksch E1, Schunk M, Zague V, Segger D, Degwert J, Oesser S. Skin Pharmacol Physiol. 2014; 27(3): 113-9. doi: 10. 1159/000355523. Dobbeltblindet placebo-kontrollert studie på cellulitter: Dietary Supplementation with Specific Collagen Peptides has a Body Mass Index-Dependent Beneficial Effect on Cellulite Morphology. Michael Schunck, Vivian Zague, Steffen Oesser and Ehrhardt Proksch, J Med Food 18 (12) 2015, 1340–1348.

FÅ MER UT AV LIVET!



Bjørk Matheasdatter er parterapeut, relasjonspedagog, foredragsholder og forfatter. Hun er aktuell med boken: «Å se og bli sett – Ta vare på flokken din». Hun har også skrevet de bestselgende bøkene: «Å elske og bli elsket – hvordan ta vare på kjærligheten?» og «Å løfte og bli løftet – Ta vare på gnisten i deg selv og andre».

Hun er en etterspurt foredragsholder, og har holdt kurs og foredrag om kjærlighet og relasjoner gjennom tjuefem år: «Jeg tror på kjærligheten og ønsker at alle skal ha det så godt som mulig i livet sitt», sier Bjørk.
Sosiale medier: @bjorkmatheasdatter.
Kjærligheten, gnisten og flokken.

Veier til glede

Gleden er ikke en stasjon vi kommer frem til når alt er på stell. Gleden kommer gjerne i små drypp.

Av Bjørk Matheasdatter Foto: Esten Borgos, Getty Images

Når gleden strømmer gjennom kroppen. Når vi kjenner oss lettet, trygge og fri. Når vi legger merke til det gode rundt oss og klarer å ta det imot. Når gledeshormonene oxytocin, serotonin, dopamin og endorfin fyller kroppen og vi kjenner oss glade – om enn bare for en liten stund. Da er det godt å være til.

Det er lett å tenke: Om jeg bare hadde hatt mer penger, en bedre jobb, et stiligere hjem, vært sterkere, tynnere, friskere ..., da skulle jeg vært glad. Og alle disse



tankene er ikke helt på villspor. For helse er viktig for livskvaliteten. Materiell trygghet gir oss valgfrihet og glede – men bare opp til et visst nivå. Fortsetter vi hele tiden å strebe etter mer, større og bedre – da blir gleden stadig vanskeligere å finne. Enkelt kan vi si at vi blir gladere av å ha tre kjoler å velge mellom i stedet for én, men om vi har ytterligere ti kjoler i skapet, så vokser ikke gleden i takt med garderoben.

Gleden er heller ikke en stasjon vi kommer frem til når alt er på stell. Gleden kommer gjerne i små drypp. Ofte kommer den overraskende, men den kan også komme fordi vi aktivt ser etter gleden. Vi rår slett ikke over alt i livet, men vi kan likevel gjøre mye for å fylle livet med mer glede.

LEGG MERKE TIL OG TENK OVER:

- Hva og hvem gjør deg glad? Skriv det ned. Gjør mer av det som gleder. Vær mer sammen med dem som løfter deg.
- Hva og hvem stjeler gleden din? Skriv det ned. Gjør mindre av det som tapper deg. Vær mindre med dem som trykker deg ned.
- Hva gjorde deg glad da du var yngre? Kan du prøve å gjøre noe av det samme, eller noe som ligner nå?
- Hva skal til for at du er fornøyd? Hvor fornøyd du er i livet henger sammen med hvordan det som skjer svarer til forventingene. Så veien til glede er rett og slett også å ikke skru forventingene altfor høyt.
- Hva vil du takke for? Hver kveld, skriv ned tre ting du er takknemlig for den dagen. Øv på å være til stede, og se etter det gode i det du selv er og det du har.
- Hva velger du å rette blikket ditt mot? Den rotete gangen eller barna som ler så glade? Oppvasken på kjøkkenbenken eller blomsten i vasen? Den hyggelige invitasjonen, eller at noen du ikke liker, også er invitert?
- Ikke steng for vonde og ubehagelige følelser. Skal de gode følelsene slippe inn, må du også åpne opp for de såre og sinte. Ingenting slipper inn gjennom en stengt dør. Ikke en gang gleden.

FÅ MER UT AV LIVET!



TANKER, VALG OG HOLDNINGER SOM KAN FORSTERKE GLEDEN

• **Vær til stede der du er,** for dem du har rundt deg, og i deg selv: Glede er helt avhengig av tilstedeværelse. Gi deg selv mulighet til å være til stede i livet, slik at du klarer å se og ta imot det som gir deg glede.

• **Bruk sansene dine.** Kjenn solen i ansiktet. Trekk frisk luft i lungene. Kjenn smaken av maten. Merk huden til den du elsker mot din. Hør fuglekvitter eller vakker musikk. Se rundt deg og legg merke til farger og former.

• **Legg bort telefonen så mye du kan.** Slå av varsler. Ha gjerne mobilparkering.

• **Rydd hodet:** Om hodet ditt er opptatt med å huske hva du skal gjøre, blir det ikke plass til gleden. Lag deg gode rutiner og skriv ned oppgavene dine – slik at ikke alle ugjorte gjøremål tar opp plassen i hodet.

• **Rydd i dine gjøremål** – stryk det som ikke er nødvendig og få det du må ha gjort, unna. Vi vet at ting vi utsetter å gjøre, virker gledesdempende. Så ta den telefonen, skriv den mailen, mal den veggen. Få ting ut av verden, så du kan se fremover.

• **Senk stress og krav:** Ikke putt mer inn i livet enn det du har tid til. Vær fornøyd med mindre.

• **Hold løftene dine.** Både dem du har gitt deg selv og andre.

VÆR AKTIV OG I BEVEGELSE

Bevegelse: Du trenger ikke trene for å kjenne glede. Men du trenger å bevege deg. Når vi beveger oss, utløses dopamin og endorfiner. Beveger vi oss sammen med andre, utløses også oxytocin og serotonin.

Dans. Den aktiviteten som har vist seg å gi størst økning av såkalte lykkehormoner, er dans. En omfattende undersøkelse fra Skottland viste at til og med de som ikke likte å danse, ble gladere av å bevege seg til musikk.

Lek. Bevegelse uten konkurranse stimulerer gleden. Har du barn rundt deg, er du heldig. Kast deg ut i leken, bli med på sisten, gjemsel, boksen går og hopp på trampolinen. Plutselig kan du merke at du ler, at bekymringene slipper taket.

Smil. Når du beveger munnen til et smil, påvirker det hjernen til å kjenne glede. Prøv. Ofte vil det komme et ekte smil, som følge av det du simulerte.

Sang slår sterkt ut på lykkebarometeret. Syng gjerne i dusjen eller når du gjør husarbeid. Men enda bedre: Syng med andre. Å synge sammen, er lyden av fellesskap.

Vær ute i naturen. Flere undersøkelser viser at tid ute i naturen øker gleden. Bare det å sitte ned i grønne omgivelser, øker lykkenivået. Men naturen byr på mange gledesmuligheter: Hiv deg uti vannet for et forfriskende bad, balanser på en trestamme, klatre opp et fjell, plukk med deg blomster eller kvister hjem. Og dyrker du dine egne vekster, da dyrker du også en gledeskilde.

Gjør det hyggelig rundt deg: Tenn lys og fyr på peisen, ha det såpass ryddig at det er koselig og du ikke må bruke masse tid på å lete etter ting, dekk pent på bordet, skift til rent sengetøy.

TIPS TIL MER GLEDE I LIVET:

Lykkevitenskapen peker spesielt på relasjoner, mening, mestring, aktivitet og bevegelse som veier til glede.

Alle tipsene er basert på forskning. Men likevel passer selvfølgelig ikke alt for alle. Finn det som passer for deg, prøv det ut og se hva som skjer. Kanskje gir noen av tipsene deg mer glede enn det du trodde.

Gode relasjoner

• Ta vare på dine nære relasjoner. Vi vet at ingenting har større betydning for vår livslykke enn gode, nære relasjoner. Vi blir lykkeligere av å bruke tid på mennesker som virkelig betyr noe for oss, enn av å ha hundrevis av bekjente på sosiale medier.

• Møt hverandre med et smil, et kompliment, en hjelpende hånd eller litt småprat. Hvordan vi møter hverandre, ikke bare i de nære relasjonene, men også blant bekjente, kollegaer og dem vi tilfeldig treffer på vår vei, betyr mye for gleden vår. Og ofte vil vi ta med oss gleden fra møtet til den neste vi treffer. Ja, glede er mer smittsomt enn forkjølelse ...

• Del glede. Noe av det som gjør oss mest glad, og får oss til å kjenne oss nærmest andre, er å dele glede. Gleden over små ting, som et nytt klesplagg eller en blomst langs veien. Gleden over store ting, som et barn på vei eller en ny jobb. Legg bort misunnelse og dårlige følelser når noen vil dele gleden sin med deg. Tar du del i en annens glede, vil dere begge kjenne dere gladere, og dere vil knyttes tettere sammen.

• Gi et klapp på skulderen, et håndtrykk, en klem, et kyss – alt etter hvor nær relasjon dere har. Fysisk nærhet er noe av det som vekker mest glede i oss. Men NB! Den må være ønsket av begge parter.

• Si hei når du kommer og ha det når du går. Det setter rammer rundt møtet og får oss til å føle oss sett, og at vi betyr noe for hverandre. Se for deg gleden en hund viser når en i flokken kommer hjem. Tenk om vi mennesker kunne møte hverandre med litt av den samme gleden.

• Irriter deg mindre – så du kan glede deg mer. I stedet for å irritere deg over smått og stort – se etter andres gode intensjoner.

Spis sammen med andre

Mennesker som bor alene, velger svært ofte å se på tv når de spiser. Det er ikke underlig, for fra de eldste tider har vi delt mat. Å spise sammen er noe av det viktigste vi kan gjøre for å knytte bånd, og vi kjenner en større tilfredshet enn når vi spiser alene.

Mening og mestring

Den dype gleden finner vi når vi føler mening. En sterk kilde til mening og glede er å gjøre noe som betyr noe for andre, og spesielt når vi gir noe som får betydning på tvers av generasjoner. Derfor kan det gi dyp glede å lære barn eller barnebarn noe som de tar med seg og gir videre til sine etterkommere. Denne dype gleden kan også mange finne i arbeidet sitt. Både ting og handlinger får større mening når de er knyttet til en relasjon, når de har en virkning som peker utover oss selv, når de virker utover øyeblikket.

Gi og ta imot

Vi blir gladere av å gi en gave til andre enn å kjøpe noe til oss selv. Vi blir også gladere av å få noe av andre enn av å kjøpe noe til oss selv. Det er hyggelig å få en gave, enten det er et nybakt brød, et strikket skjerf eller en vakker ring. Men det er ikke bare materielle ting vi kan gi. Vi kan gjøre hverandre tjenester og løfte hverandre med gode ord, et varmt blikk eller en god klem. Ikke minst kan vi gi hverandre tid sammen, til en god samtale, til en felles opplevelse. Strekk ut en hjelpende hånd, og ta imot når andre vil hjelpe deg. Spør mennesker rundt deg: Hva trenger du fra meg i dag? Men spør også deg selv: Hva trenger jeg fra andre i dag? Våg å be om det du trenger. Kanskje du trenger at noen holder hånden din, eller gir deg en klem.

Mestringsglede – utfordre deg selv

Vi blir mer lykkelige av å lage en pizza fra bunnen enn å slenge en ferdigpizza i ovnen. Å skape noe, å strekke oss og mestre er en viktig vei til glede. Hvis alt går lett og uten motstand, så kan vi begynne å kjede oss, og gledesnivået vil synke. Men blir det mer enn tjue prosent utfordringer i hverdagen hjemme eller på jobb, så vil det være en gledestyv. Så sørg for å utfordre deg selv akkurat passe. Fem av seks oppgaver kan du gjøre på rutine og gammel lærdom, men den sjette bør utfordre deg. Så finn noe å strekke deg etter, som å lage noen nye matretter, be noen nye på besøk, lære deg å spille et instrument, lese en bok som krever litt ekstra – eller be om nye utfordringer på jobb. ■

FÅ MER UT AV LIVET!

HØSTEN OG VINTERENS VIKTIGSTE VITAMINER





Kan trøttheten eller det nedstemte humøret skyldes at du ikke får i deg nok vitaminer og mineraler? Svar: Ja, noen ganger. Men hva er best – å ta kosttilskudd eller bare å feste med bær? Tara veileder deg til en kvikkere høst!

Av Maggan Hägglund Foto Getty Images

Spørsmålet er like klassisk som Hamlets «Å være eller ikke være». Men her handler det om vitaminer og mineraler. Ja, å ta eller ikke ta ekstra tilskudd – det er spørsmålet.

Undersøkelser av kosthold viser at de aller fleste nordmenn får i seg tilstrekkelig med vitaminer og mineraler gjennom det vanlige kostholdet. Samtidig kjøpte vi nordmenn vitamin- og mineraltilskudd for nesten tre milliarder kroner i 2019. Er vi usedvanlig korttenkte, og blir lurt – eller liker vi å kaste bort pengene våre på unødvendige ting? Eller kan det være slik at vi trenger tilskuddene vi knasker i oss, i hvert fall noen av dem og noen av oss?

Sofia Antonsson er ernæringsfysiolog, med stor erfaring i å gi kostholdsråd til kvinner.

– Mattilsynet sier at vi får i oss alt vi trenger gjennom maten. Samtidig vet vi at bare to av ti får i seg de 500 gram frukt og grønnsaker per dag som anbefales, sier hun.

Sofia mener at vi i dag virkelig har muligheten til å spise slik at vi bygger opp kroppen – og dermed øker vår sjanse til å holde oss friske og sterke – med varer som kan kjøpes i vanlige matbutikker.

– Vi har tilgang til så gode matvarer. Vi kan kjøpe økologisk, kortreist og variert. Men i virkeligheten spiser vi ikke helt som vi burde. Vi velger pizzaen, og vi orker ikke alltid å lage mat fra bunnen av, sier hun.

En annen utfordring er å dekke kroppens behov i tider hvor mange av oss velger å spise mindre kjøtt, eller kanskje til og med begynner å leve helt vegansk. Uten at vi samtidig ser over kostholdet bevisst, risikerer vi å få mangel på blant annet D-vitamin, B12, omega-3 og jern.

Grønnsaker er utrolig viktige – men de kan ikke dekke hele vårt næringsbehov. Mange vet for eksempel ikke forskjellen på jernet som finnes i brokkoli og det



EKSPERT: Sofia Antonsson er ernæringsfysiolog med stor erfaring i å gi kostholdsråd til kvinner.



som finnes i kjøtt. Jern fra kjøtt, såkalt hem-jern, er lettere for kroppen å ta opp, mens vi ville måttet spise enorme mengder brokkoli for å dekke dagsbehovet.

Uten animalske produkter i kosten risikerer vi å få mangel på blant annet jern og B12 – for deg som er veganer eller vegetarianer er tilskudd altså viktig.

Hvordan merker man at man har fått en mangel?

– Den tydeligste vitaminmangelen er jernmangel. Du blir blek og trøtt, og du kan ofte koble det til at du kanskje spiser mindre kjøtt, har rikelig menstruasjon eller at du er i overgangsalderen og har fått uregelmessige og store blødninger, sier Sofia Antonsson.

Men jernmangel er den eneste mangelen som er lett å oppdage. De andre kan være skjulte mangler med diffuse og skiftende symptomer – som like gjerne kan skyldes noe helt annet.

STRØ OVER EKSTRA NÆRING

Her er tre naturlige næringstilskudd å strø over frokosten eller mellommåltidet.

- **Gresskarkjerner:** Fulle av sink, magnesium og E-vitamin.
- **Frosne bær:** En herlig blanding av velgjørende fiber og vitaminer.
- **Kakaonibs:** Supergode og fulle av antioksidanter.

VITAMINBEHOVET ØKER MED ÅRENE

De fleste av oss føler oss så unge og kvikke som aldri før når vi er 40 og 50, men rent biologisk begynner det å skje ting i kroppen, og levevanene dine blir stadig viktigere. Kroppen trenger vitaminer og mineraler for å kunne produsere hormoner. Immunforsvaret trenger også vitaminer i riktig dose for å fungere, det samme gjør alle kroppens funksjoner. Kort sagt – jo eldre du blir, desto viktigere er et godt kosthold.

– Med stigende alder er det spesielt viktig å få i seg nok av vitamin B12 og mineralet magnesium, som trengs for at kroppen skal kunne ta opp kalsium, sier Sofia Antonsson.

– Det kan for eksempel være slik at du har kommet inn i overgangsalderen eller perimenopausen, at du har fått problemer med skjoldbruskkjertelen, har stresset for mye eller rett og slett er utmattet, forklarer Sofia. Men om du føler deg i dårlig form og mistenker at en næringsmangel kan ha rotet det til, så er de aller vanligste foruten jernmangel, D-vitaminmangel, B12-mangel og magnesiummangel. Alle tre kan gi opphav til en rekke snikende symptomer.

B12-mangel har faktisk et tydelig kjennetegn – sprekker i munnvikene. Har du det, bør du sjekke vitaminstatusen din. Andre problemer som kjennetegner B12-mangel er svimmelhet, hodepine, forverret følesans og hukommelsesproblemer.

Det er viktig å søke hjelp om du mistenker mangel.

Forts. side 58 ➤

Zooca® Original

Naturlig styrke for kvinner 40+

Etter fylte 40 skjer det mye i kroppen. Hormonene endrer seg, og med det øker behovet for å ta vare på både hjerte, hjerne, beinbygning og muskulatur.

Zooca® Original er et unikt marint kosttilskudd laget av zooplankton høstet utenfor Nord-Norge. Råvaren er så ren at oljen kan utvinnes uten at næringsstoffene går tapt eller endres.

Oljen inneholder over 40 ulike sunne næringsstoffer som omega-3, astaxanthin, vitamin D og naturlige polikosanoler. Dette gir deg en unik kombinasjon du ikke finner i andre omega-3 produkter og gjør det ekstra godt egnet for kvinner i denne livsfasen.



Hvorfor Zooca® Original?

- **Støtter hjertehelsen - spesielt viktig etter overgangsalderen.**
- **Bidrar til bedre mental skarphet og energi i hverdagen.**
- **Bidrar til å opprettholde kroppens beinbygning og styrke.**



MADE IN NORWAY

Omega-3 | Astaxanthin | Vitamin D

Prøv i 30 dager

79,-

Bestill din prøvepakke i dag!

Kun 79 kr for levering rett hjem i postkassen!

Scan QR-koden med mobil eller besøk zooca.no/tara for å bestille.

zooca.no/tara

774 99 100

EPA og DHA bidrar til hjertets normale funksjon. Gunstig virkning oppnås ved et daglig inntak av 250 mg EPA og DHA. DHA bidrar til å opprettholde normal hjernefunksjon og syn. Gunstig virkning oppnås ved et daglig inntak av 250 mg DHA. Vitamin D bidrar til immunsystemets normale funksjon. Vitamin D bidrar til å opprettholde normal muskelfunksjon og normale knokler.

Tilbudet gjelder prøvepakke i uforpliktende abonnement. Deretter mottar jeg 2 esker for 60 dagers bruk hver 2. måned til kun kr 498,- inkl porto og mva (tilsvarende 249/mnd).

FÅ MER UT AV LIVET!



D-vitaminmangel kan gi en mengde vage symptomer – du kan for eksempel få problemer med magen eller bli nedfor. Man har også sett at D-vitaminmangel er vanlig ved visse sykdommer, men årsaken til det er ikke klarlagt.

Magnesiummangel er kjent for å forårsake søvnproblemer og depresjon, og om du stresser mye, kan det hende du trenger ekstra tilskudd. Magnesium samarbeider med både D-vitamin og kalsium.

Så hvordan skal jeg vite om jeg har en mangel?

– Du må finne ut av det. Det er jo ingen vits i å spise jern eller B12 om du ikke lider av mangel på de stoffene.

For å finne ut av din vitaminstatus, kan du be fastlegen din om å få ta blodprøver. Det er imidlertid ikke sikkert at de kan (eller vil) teste for alt. Det blir mer og mer vanlig å betale noen hundre kroner selv for å sjekke sine verdier. Du bestiller ønskede tester på nettet, og kan deretter gå til et laboratorium og avgi blod til analyse.

Er dette overdreven og unødvendig bekymring, eller en måte for å arbeide forebyggende med helsen?

– Meningene er delte.

Er det trender i hvilke vitaminer og mineraler vi vil ha?

– Ja, og det skyldes som oftest forskningsrapporter som presenteres. Før snakket man mye om C-vitamin, som man i dag vet at de fleste lett får i seg nok av. For noen år siden toppet interessen seg for D-vitamin. Da skrev noen leger ut høye doser av vitamin D uten kunnskap om at D-vitamin samarbeider med blant annet magnesium. Nå anbefaler man D-vitamin i måteholdige doser til visse grupper.

Hva er populært nå?

– Magnesium. Vi har ennå ikke gode studier på det, men magnesium ser ut til å gjøre stor forskjell for noen. Mange sier at de sover bedre og føler seg roligere når de tar magnesium, og noen studier tyder på at mineralet kan redusere risikoen for hjerte- og karsykdom.

Finnes det noen risiko ved å ta tilskudd?

– De fettløselige vitaminene, A, D, E og K, lagres i kroppen. Jeg har imidlertid ikke hørt om noen som har fått i seg for mye, men rent teoretisk kan du for eksempel få i deg for mye D-vitamin og da få forgiftningssymptomer.

Advarsler om at tilskudd er usikre og kan inneholde tungmetaller og andre skadelige stoffer har sirkulert i media, men Sofia Antonsson sier at de tilskuddene som selges i Norge, er godt kontrollerte.

– Men om du begynner å bestille tilskudd via nettet, kan det finnes risiko. Noen ganger kommer skrekkrapporter, som at tilskudd kan forårsake kreft.

Hvordan skal man tenke?

– Det har kommet rapporter om at antioksidanter nærer kreftceller, eller at betakaroten kan øke risikoen for lungekreft. Mitt råd er å ta det rolig med antioksidanttilskudd.

De antioksidantene du får i deg når du spiser bær og grønnsaker, er en helt annen sak enn de forskjellige formene for vitaminer og antioksidanter som forskningen oftest er gjort på.

Sofias råd er altså: Vær forsiktig med antioksidanttilskudd, men pøs på med grønnsaker og bær. Det er trygt, og du får i deg alle vitaminer du trenger, pluss massevis av fiber. Vanlige antioksidanter er vitamin C (appelsiner og jordbær er gode kilder) og vitamin E (avokado og

Forts. side 60 ➤

Solaray
EST. 1973

CELEBRATING 50 YEARS SINCE 1973

SOLARAY

på lag med naturen i 50 år



Fordøyelse



Energi & overskudd



Hud & slimhinner

Trening & blodsukker

Kinsarvik Naturkost – alt til en sunnere hverdag

life

sunkost

arnika.no

Au Naturel (UK) Inc. Norway • www.solaray.no

nøtter), polyfenoler (finnes i for eksempel i blåbær og kakao) og karotenoider (finnes i gulrøtter).

Hvor mye forskes det på kostholdets betydning for helsen?

– Dessverre står ikke kosthold og ernæring så høyt i kurs hos forskere. Det er ingen penger i det. Ressursene legges på forskning som gjelder legemidler. Men i Norge gjøres det nå faktisk studier på antiinflammatorisk kosthold.

Hvor merker de som du gir råd, forskjell?

– Da handler det ikke bare om tilskudd og ernæring, men oftest om en total gjennomgang, kanskje med endret måltidsordning og mer fiber. Når de har justert kostholdet, føler de seg ofte kvikkere, sover bedre og har det bedre. Noen rapporterer også endringer som «migrenen min har minsket» eller «jeg er ikke lenger så anspent». ■

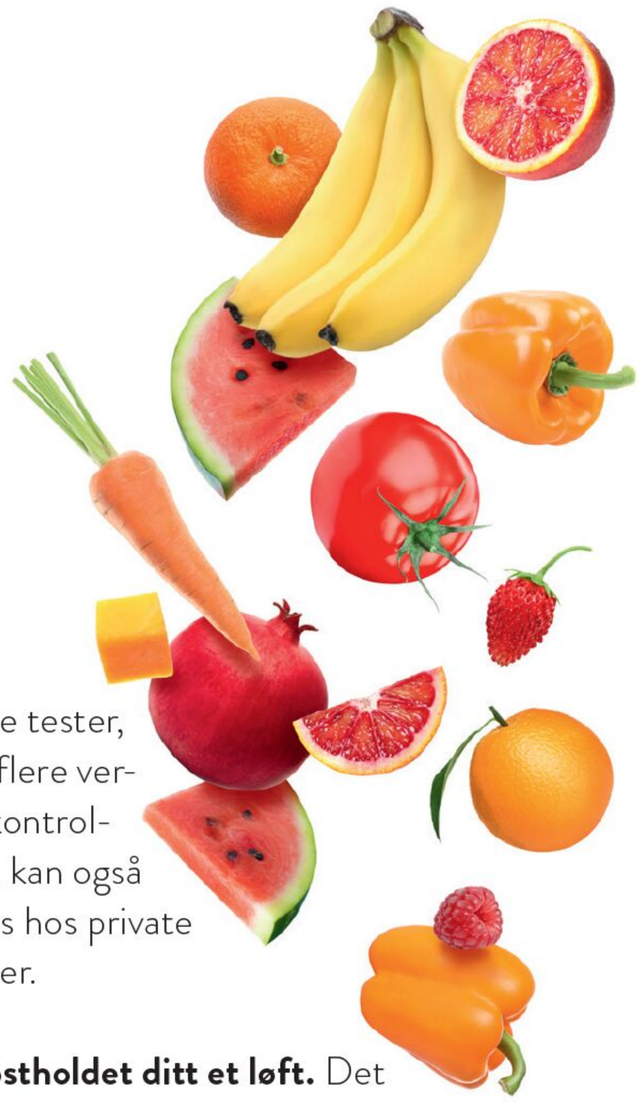
OPTIMALISER KOSTHOLDET DITT FØRST

Et godt kosthold er det aller viktigste for din helse og velvære. Tilskudd kan aldri erstatte et velbalansert og variert kosthold. Det er nettopp blandingen av ulike matvarer som gjør at det blir supereffektivt. Vitaminene og mineralene samarbeider med hverandre, og maten inneholder fiber og andre viktige stoffer.

- **Tenk slik:** Spis variert og fargerikt. Du bør få i deg 500 gram frukt og grønnsaker om dagen.
- **Sofias enkle tips:** Strø frosne bær over morgenyoghurten eller grøten. Legg til en ekstra håndfull grønnsaker til lunsj og enda en håndfull til middag.

Når du mistenker mangel – gjør dette:

Be om en blodprøve. Først og fremst skal du henvende deg til fastlegen din og be om å få sjekket for eksempel B12, sink eller jern.



Større tester, hvor flere verdier kontrolleres, kan også gjøres hos private aktører.

Gi kostholdet ditt et løft. Det aller viktigste er å justere og forbedre kostholdet ditt, slik at det blir så næringsrikt som mulig. Spis grønnsaker til hvert måltid. Er du vegetarianer eller veganer? Da må du planlegge nøye og supplere med tilskudd.

Test riktig. Her er Sofia Antonssons tips til deg som tester et tilskudd:

- Ta alltid tilskudd i ren form, ikke som multivitamin.
- Og test ett enkelt tilskudd (for eksempel B12, D-vitamin eller magnesium) om gangen.
- Ta tilskuddet i minst fire uker.
- Evaluer – merker du noen forskjell?
- Hvis du har tatt en blodprøve, ta den på nytt.

POPULÆRE PILLER

Her er tilskuddene som hjelper ved noen vanlige mangler.

VITAMIN B12

Bra for: Nervesystemets funksjon. Kan redusere en rekke ulike symptomer som oppstår ved mangel.

MAGNESIUM

Bra for: Kan redusere tretthet og hjelpe mot søvnbesvær. Viktig for muskelfunksjonen.

VITAMIN D3

Bra for: Ved mangel kan immunsystemet påvirkes negativt. Kan være nødvendig om vinteren.

B-VITAMIN-MIX (B12 OG B6)

Bra for: Viktige vitaminer for kroppens stoffskifte og nervesystem.

JERN

Bra for: Bidrar til normal dannelse av røde blodlegemer. Reduserer tretthet (som har oppstått som følge av mangel).

SLIK FÅR DU I DEG NATURLIGE ANTIOKSIDANTER

Mange eksperter råder oss til å droppe antioksidanttilskudd og i stedet pøse på med naturens goder. Her finner du rikelig med noen av våre vanlige antioksidanter:

- **Vitamin C:** Persille, jordbær, brokkoli, potet.
- **Vitamin E:** Avokado, nøtter, egg, fullkornsprodukter.
- **Polyfenoler (en spesiell type antioksidanter):** Blåbær, eple, kakao, grønn te.
- **Karotenoider (kan fungere som antioksidanter):** Gulrøtter, grønnkål, spinat.

ANNONSE



FÅ EN
DYPERE SØVN
- FØL DEG MER
uthvilt

En bedre søvnkvalitet - *helt naturlig!*

Søvn er nøkkelen til overskudd, energi og godt humør. Når vi sover dårlig, merker vi det på fokuset, kroppen og livsgleden.

Vår **Magnesium Glysinat** er laget av en svært biotilgjengelig form for magnesium som kroppen lett tar opp – og som samtidig er *skånsom mot magen*. Allerede har den hjulpet tusenvis av nordmenn til en bedre nattesøvn, og blitt vår absolutte bestselger.

HØYT *opptak*

MILD MOT *magen*

UTEN *antiklumpe middel*

REN & *effektiv*

Les alle tilbakemeldinger og bestill her – *opplev forskjellen alle snakker om selv!*

MAGNESIUM GLYSINAT
Svært lettopptakelig form for magnesium som **demper stress, indre uro og balanserer hormoner**

VITAMIN B6 + SINK
Sammen med vitamin B6 og sink gir denne kombinasjonen en synergistisk effekt som **fremmer opptak og virkning**

ØKOLOGISKE HAMPFRØ
Hampfrø er naturlig rike på **essensielle fettsyrer** som forsterker magnesiumets **beroligende effekt**.

Vi er her for deg. Kontakt oss for mer informasjon eller bestilling:

+47 78 44 20 00
AARJAHEALTH.NO
AARJA@AARJAHEALTH.NO

Fra euforisk lykke til ....

Det å være pårørende og være vitne til at den du elsker, går igjennom så mye vondt ... jeg ante ikke hvor tøft og jævlig det skulle bli, skriver Dora Thorhallsdottir. Les hennes rørende og sterke tekst fra de verste dagene i 2022 og frem til i dag.

Av Dora Thorhallsdottir Foto: Esten Borgos og privat

DORA THORHALLSDOTTIR

Alder: 52. Født på Island.
Bor: I Tønsberg.
Jobber som: Komiker, familieterapeut, podkaster, forfatter.
Sivilstatus: 2 barn fra et tidligere ekteskap, gift med Jan Tore Borgersen.
Aktuell med: Standup-showet «Livet ass», som handler om Doras egen livskrise da Jan Tore fikk kreft.

Det var den beste sommeren jeg noensinne har hatt. Jeg var stormforelska i en mann jeg hadde møtt for litt over et år siden. I løpet av det året hadde han fridd, vi var så glade fordi våre barn kom så godt overens, vi hadde kjøpt hyttetomt på fjellet og et nydelig hus i Tønsberg, som vi akkurat rakk å flytte inn i. Nå skulle Livet 2.0 endelig begynne! Det føltes som historien om livet mitt var kommet til «and then she lived happily ever after». For makan til godt liv! Jeg var rett og slett euforisk lykkelig. Og så, midt i denne idyllen, utrolig nok på den belastede datoen, 22. juli, raknet alt. Jan Tore, som hadde hatt kreft i halsen for 7 år siden, fikk stadfestet at den grusomme sykdommen var tilbake. Og ikke en mikroskopisk svulst, nei, det var en svær klump på 6 x 3 cm i halsen! Ikke rart han hadde hatt store smerter og vondt for å svelge i mange måneder (som han fikk vite fra TRE ulike leger at var bare senskader fra strålingen for 7 år siden, ingen tok ham på alvor ... ja, vi er bitre for det, om du lurer).

22. juli

Tilbake til 22. juli. Vi satt lamslåtte og sjokkerte på Rikshospitalet da vi fikk vite det, på hver vår stusslige stol på et lite kontor. De, en lege og en sykepleier, sa at den eneste måten å overleve på, var å operere bort svulsten. Problemet var at den lå så nær hovedpulsåren, det var en høyrisikooperasjon, og derfor var det kun EN kirurg som var aktuell til å utføre dette skumle oppdraget. Og denne ene legen var dessverre på ferie. Derfor: kan dere komme tilbake om to uker, når han er tilbake, for å vite om det blir operasjon? Det ble lagt frem som et spørsmål, men det var jo ikke det. Vi var rett og slett nødt til å vente to uker på å få vite om Jan Tore skulle leve eller dø. Med så stor, voksende svulst, visste vi at hvis det ikke ble operasjon, så hadde han ikke lenge igjen. Jeg husker hvert sekund av de minuttene vi satt på det lille kontoret, det var som de sier, tiden stoppet opp. Jeg pustet nesten ikke. Hørte k-ordet og det som ble sagt om mulig operasjon, men klarte ikke å ta det inn. Tårene rant





LÆRT MYE: Dora har lært mye i rollen som pårørende. Blant annet om hva som ikke er så viktig her i livet.

mens jeg stirret på mannen i mitt liv og kjente på den fysiske smerten av ren frykt. Redsel for å miste. Herregud, så vondt det gjør! Skulle jeg miste mitt livs kjærlighet som jeg hadde brukt 47 år på å finne? Var det bare 16 magiske måneder vi skulle få? Skulle jeg bli enke før jeg rakk å gifte meg med ham? Skulle vi dra dra hjem nå og vente på beskjeden om han skulle leve eller dø i hele TO uker? Leve to uker på verdens verste venterom, fullstendig uvitende om hvilken vei det skulle gå? Ja, det var det som skulle skje ... I ettertid er jeg fascinert over hvordan vi (og sikkert andre også, men kan jo bare snakke ut fra meg selv) gikk inn og ut av sorgen og frykten, og helt ordinært hverdagsliv med problemstillinger som: hva skal vi ha til middag, kan du hente Elias og vet du hvor flytteesken med hammeren er? Vi var jo midt i oppussing, så valg om farger, lamper og lister skulle tas. Det føltes til tider meningsløst, for hvis forloveden min dør om et par måneder, hvilken rolle spiller det hva slags taklampe vi har?

I denne tiden lærte jeg blant annet mye om hvor slitsomt det er med sorg. Vi våknet begge helt utslitt hver morgen, selv om vi hadde sovet nok. Jeg hadde fra før et prosjekt den sommeren, som var å male gjerdet. Det var jo ikke noe voldsomt stort prosjekt, men jeg fikk det ikke til. Jeg sto der dag etter dag med malerkosten og de jalla malingsklærne og bare gråt. Orket kanskje 10 minutter, og så ga jeg meg. Alt ble så mørkt og tungt, hadde null energi. Ville bare spole frem og få et svar! Vi planla både begravelsen hans og bryllupet vårt om hverandre. Hvilke sanger ville han ha om det ble begravelse? Åh, vil du ha den? Kanskje den kan spilles om det blir bryllup i 2023? Det var surrealistisk. Det var jævlig. Det var så sårt, men også så nært. Aldri har jeg hatt dypere og ærligere samtaler med noen som da. Fordi vi hadde kanskje ikke så mye tid igjen, og da forsvant alt av fasade, eller overfladiskhet om du vil. Plutselig ble småting så uviktig, jeg kunne stå foran skapet og tenke: det spiller jo virkelig ingen rolle hva jeg har på meg. Det ble så uvesentlig med alt på utsiden, det som blir flagget så mye av på Instagram og andre steder, som mange tenker på som så viktig. Perfekte ferier, flotte fester, pene familiebilder med tilsynelatende lykkelige familier. Reklamer for rynkefri hud og tips om å bli slankere, aldri har det virket mer meningsløst. Jeg orket ikke det fokuset. Vi meldte oss ut av verden i den tiden, hadde nok med følelsene våre. Og sånn gikk to uker, til

FÅ MER UT AV LIVET!



timen vår, 08.08.22 kl. 11. Dagen før lagde vi en gruppe på Messenger med vår nærmeste familie og venner, der jeg skulle skrive hva svaret ble når vi fikk vite hva utfallet skulle bli. Moren til Jan Tore var veldig nervøs, og ikke uten grunn. Faren til Jan Tore døde nemlig av kreft da han var 54, samme alder som JT, så det var kjipe déjà vu-runder. Søsknene våre, barna våre, i det hele tatt mange stoppet opp den dagen og ventet på svar. Kom han til å leve, eller dø? Jeg tror ikke jeg kan forklare hvordan det var å gå de meterne fra parkeringen til sykehuset. Pulsen var skyhøy, pusten gikk fort, selv om vi gikk med rolige skritt. Vi snakket ikke sammen, bare holdt hender, på sånn litt hard, desperat måte. Knuget fingrene, gikk så tett som mulig inntil hverandre, til inngang D3, der vi ble henvist til to stoler i en gang som merkelig nok hadde ingen bilder, bare nakne vegger, som passet sånn sett til stemningen som var inni oss.

Vi kom et kvarter før tiden, i tilfelle de var klare tidligere. Men det viste seg å ta tid. Lang tid. Først 10 minutter, som sneglet seg til 20. Alle på gruppa vår fikk vite at det var forsinkelser, vi skulle få komme inn snart. I mellomtiden satt vi for det meste stille mens vi bladde gjennom nettaviser, for å få tiden til å gå, men klarte ikke å lese noe som helst. Nesten en hel time senere fikk vi komme inn, noe jeg fremdeles synes er ganske så arrogant, selv om det ikke ble gjort med vilje. Men vi hadde jo ventet i to uker på å få svar på om han skulle få operasjon og dermed overleve, så den ekstra timen føltes som 10! Men til slutt åpnet døren seg og de slapp oss inn på et stort kontor med både leger og sykepleiere. Vi var sikkert 7 stykker der inne. Heldigvis var det ikke noe smalltalk. De gikk rett på sak. Kirurgen, denne ene som skulle ta valget, sa umiddelbart: jeg har sett på bildene, og det blir operasjon. Jeg trakk inn pusten for første gang på to uker og begynte å gråte stille av pur lettelse. Jan Tore skulle ikke dø fra meg eller alle de andre i flokken vår. Jeg fikk lyst til å kaste meg rundt halsen til kirurgen, fikk lyst til å klemme og juble med alle i rommet, men vi satt forholdsvis rolige og tørket tårer, mens han sa noe om et hull i halsen som Jan Tore skulle puste gjennom etterhvert og noe om en taleventil. Ingen av oss fikk med oss hva han sa om hvordan stemmen kom til å bli, fordi ordene: «det blir operasjon» tok all plassen. Han får leve! Det var 17. mai, julaften, fastelavn og fullt karneval inni meg. Som kom ut i form av gledestårer. Og utmattelse, for du verden så lite overskudd det var, til tross for denne etterlengtede beskjeden. Det ble ingen fest eller feiring utover kvelden, for vi orket jo ingenting etter det møtet. Bare satte oss i bilen og kjørte hjem med en setning som ble sagt på repeat mellom oss: det blir operasjon! Med full jubel i Messenger-gruppa vår, fordi pappa/bror/svigersønn/venn/svoger hadde nettopp fått livet i gave! Noen spurte: hva skjer egentlig senere, etter operasjonen? Jeg husker jeg at jeg tenkte: spiller det noen rolle? Det sto mellom å leve eller dø, og nå vet vi at vi skal leve sammen! Og da ble alt annet så uvesentlig.

25. august

Datoen for operasjon ble satt til 25. august. Det vi visste skulle skje, var at svulsten var så stor at stemmebåndene, strupehodet, ja hele halsen skulle fjernes, og så

«Hvordan venner man seg til tanken på aldri å høre stemmen til sin kjære igjen?»

skulle en del av tynntarmen skjæres ut fra magen og «sys» på spiserøret. De sa at det ville være litt trøblete å spise fremover, men det skulle gå seg til. Det kom til å bli et hull han skulle puste med i halsen (i halsgropen), og der ville det etterhvert komme en taleventil, så han kunne snakke med hes, litt unaturlig stemme. Dette var det vi hadde i vente, som jo er umulig å forberede seg på. Hvordan venner man seg til tanken på å aldri høre stemmen til sin kjære igjen? Den var jo den fineste lyden jeg visste om. Det var jo nedtelling til operasjon med to helt motstridende følelser: jeg gledet meg så han slapp å ha så mye smerter i halsen, han klarte nesten ikke spise eller svelge noe på slutten. Men også en overraskende stor sorg over ikke å skulle høre stemmen hans etter 25. august. Jeg tok opp stemmen når han snakket i ukene i forkant av operasjonen, trodde jeg kom til å høre på dem når stemmen ikke fantes mer, men må innrømme at det har ikke skjedd til dags dato. Det er fremdeles sårt.

Ukene før operasjonen nærmet seg slutten, og vi fikk sove på pasienthotellet ved siden av sykehuset dagen før. Han skulle møte opp kl. 7.00, og kl. 8.00 ble han trillet ut til en operasjon med en viss risiko. Den timen før han ble hentet, var heftig. Jan Tore var så redd, men prøvde etter beste evne å skjule det for meg og hans to eldste døtre, Benedicte og Malene, som også fikk være der. Men vi hadde fokus på at nå kom redningen. Hele 14 (!) leger kom til å være delaktige for å fjerne kreften, lage ny hals og et hull i halsen å puste med. Det er jo helt ufattelig at det går an! Vi hadde stor tillit til at landets dyktigste på dette fagområdet var samlet og kom til å klare det, så det var først og fremst lettelse vi tre kjente på da han ble trillet ut av rommet og forsvant nedover gangen, etter sikkert 100 klemmer. Nå skulle han tross alt reddes! Det ble også samtaleemnet utover den dagen, mens operasjonen pågikk og vi dro til Sognsvann like ved. Der kom også familien min og et par venninner, vi gikk flere turer, vi spiste ved vannet, det var en helt fantastisk nydelig sommerdag med strålende sol. 9,5 timer tok det, og så ringte telefonen min. Kirurgen, som tilfeldigvis er islandsk, kunne fortelle på mitt morsmål at operasjonen gikk bra, de var fornøyde, alt hadde gått etter planen. Jeg snudde meg mot foreldrene mine, datteren min Sara og Benedicte, eldstedatteren til Jan Tore, som var der akkurat da. De tok imot meg da knærne sviktet og jeg ramlet sammen.



Jeg gråt og prøvde å gjenfortelle alt og lettelsestårene smittet fort over på de andre. Jeg husker at jeg var forundret over hvordan jeg plutselig begynte å puste så tungt. Som om jeg var ekstremt andpusten etter å ha kommet i mål etter et maraton. Jeg hadde nok holdt pusten ubevisst i lang, lang tid, men nå var den største operasjonen overstått og alt lovet godt. Jeg pustet helt ned i magen, det var overraskende befriende og forløsende. Og fy søren så godt det er å ha mennesker du elsker i nærheten når livet rakner, men også når gode nyheter blir levert. Som på Riksen, en torsdag i slutten av august, i kantina. Etter mange klemmer og meldinger til alle som ventet på beskjed om hvordan det hadde gått, kjørte jeg hjem, kjente på behovet for å være litt alene. Jeg visste jo at nå gjensto en tøff tid for Jan Tore, og jeg skulle få komme på sykehuset dagen etter, når han våknet. Så etter å ha kjørt hjem, satte jeg meg ned i en nyinnkjøpt stol, med malingsspann og pappesker rundt meg, med et glass rødvin og tenkte: nå kan jeg være trygg. Sånn på ordentlig. Han skal leve. Vi skal gifte oss, og ha så mange fine dager foran oss. Må bare komme oss gjennom hva det nå er foran oss. For såpass skjønte jeg, at dette kom til å bli tøft. Men ikke at det skulle bli SÅ tøft som det faktisk har vært, og er.

September

Dagen etter operasjonen fikk jeg komme inn til ham, og der ble jeg i 14 dager, sov der hver natt. Riktignok

FÅ MER UT AV LIVET!



FRA SORG TIL GLEDE: Den 8. juli 2023 giftet Jan Tore Borgersen og Dora Thorhallsdottir seg på Engø gård på Tjøme.



dro jeg ut noen kvelder, enten det var for å se en fotballkamp med sønnen min, ha forestillinger på Chat Noir (ganske absurd, forøvrig, å gå fra det dypeste alvor på Rikshospitalet, til å ta trikken 14 minutter og tøyse på en scene) eller for å hente klær og være litt med barna. De ble heldigvis godt passet på av familien, det er utrolig hvor viktig familie blir i en sånn setting. Hva gjør de som ikke har familie å lene seg på? Men de 14 dagene på sykehuset var ekstremt intense. Jan Tore kunne ikke snakke, halsen var jo helt ny. Han måtte skrive eller mime. Han hadde store smerter og mye ubehag, selv om han fikk smertestillende. Det er jo begrenset hvor mye man kan få, så det å være pårørende og være vitne til at den du elsker må gå igjennom så mye vondt ... jeg ante ikke hvor tøft og jævlig det skulle bli. De to ukene på sykehuset gjorde blant annet at jeg mistet troen på karma. Hvorfor får noen så mye drit i livet, mens andre slipper? Verden er innmari urettferdig. Jeg skulle ofte ha overtatt smerten, om jeg kunne, så han kunne ha sluppet. For dette var vondt å se på. Selvsagt verst for ham, men som pårørende gjør det så vondt, langt inni sjelen, å ikke kunne gjøre noe annet enn å holde hånden. Kanskje si noen oppmuntrende ord. Formidle troen på at det blir bedre. Minne om at det er mye å leve for. Til tider føltes det hult og tomt. Fordi det var så ekstremt å være vitne til. Han fikk mat gjennom sonde, kunne ikke si noe, hadde det fortvilede blikket, med slanger som var festet overalt. Han hadde utrolig vondt i halsen og nakken og han lå aldri godt. Han sov aldri mer enn en time eller to om gangen, og jeg våknet når han våknet, fordi jeg lå jo en meter unna på en bitteliten campingseng. Jeg ble helt utslitt av det, og for å være ærlig: jeg glemte meg selv. Jeg hadde hele fokuset på ham, hvordan det var å være ham i den senga. Det som «reddet» meg, var at jeg visste at det var viktig med litt egentid, som terapeut er jo det noe jeg har snakket med så mange andre om, men ikke fullt ut skjønt viktigheten av før nå. Hvor viktig det er å fylle ditt eget batteri. Så hver dag gikk jeg en tur i skogen ved siden av sykehuset. Takk og lov for plasseringen av Riksen, det var bare å rusle noen meter fra sykehuset, og vips var jeg i nydelig natur. Jeg hørte på rolig musikk, ringte mamma eller hørte på fuglekvitteret, og jeg gråt. Som jeg gråt i løpet av de ukene! Jeg var hudløs, jeg kunne begynne å grine fordi det gikk en søt 2-åring forbi. Jeg begynte å gråte av støttende sms-er eller en video av noe fint på Facebook. Jeg gråt mens jeg holdt Jan Tore i hånden i 14 dager og snakket om den fine hytta vi etterhvert skulle få, de nydelige barna våre og det fine livet vi hadde i vente. I håp om å tenne hans håp. Om at det var verdt å holde ut, for oss. For den supre premieren som ventet: livet vårt. Og han så på meg med kjærlig blikk, mens han skrev, eller sa med taus stemme: jeg elsker deg, si mer. De to ukene var tøffe, men jeg er glad jeg var der. Fordi han trengte meg, og det føltes godt. Og jeg vet at hvis det var meg i den senga, så hadde han stilt opp for meg. Det er virkelig ikke spa-turer som gjør at du kommer nærmere din kjære. Det er kriser.

Høsten

Så kom han hjem, og etter tre tøffe uker, med mange helseutfordringer, ble det operert inn en taleventil, så han kunne snakke. Det vil si, når han trykker på knappen på halsen, så kan han snakke på utpust. Det kom-



PÅ TARA-WEEKEND: På Tara-weekend opptrådte Dora med sitt ferske standup-show «Livet ass», som handler om livskrisen Dora havnet i da Jan Tore fikk kreft i halsen. Foto: Aurora Lorente.

mer en hes stemme som går saktere enn vanlig stemme, det er mer «jobb» å få sagt noe. Heldigvis hadde vi alle i familien sett på de få YouTube videoene av folk med taleventil, så vi visste litt hva vi hadde i vente. Men det var rart i starten. Plutselig hadde vi Darth Vader i huset. Ja, han i Star Wars, som sa med hes stemme: «I'm your father». Vel, nå er det Jan Tores nye stemme. Vi har vært glade for at han endelig kan snakke, men jeg gidder ikke å rosemale det heller: det har vært, og er beintøft. Han har gått fra å være en pratsom mann og uten tvil en av de morsomste jeg vet om, til en mann med ET-tonefall. Kun en monoton, fremmed stemme, så han kan ikke tulle like lett, for vi trenger jo tonefall for å uttrykke hva vi egentlig mener. Heldigvis har han mye mimikk i ansiktet, så det har gått seg til veldig. I starten var det mange misforståelser. Men den største sorgen er nå å se på hvor vondt det er for ham å føle at han har mistet seg selv. Fra å være han selvsikre, høye mannen, er han blitt så mye mer forsiktig. Mer tilbakeholden og stille. Og når han sier noe, for eksempel i en butikk eller til andre fremmede, så svir det når folk, som ikke vet bedre, behandler ham annerledes. De snakker høyere, som om han hører dårlig. Eller de snakker roligere, som om han er dum. Og svært mange stirrer på meg og vil at samtalen går gjennom meg, fremfor han som har så rar stemme. Jeg vil si at det er tøffere å stå i det psykiske nå, enn da vi var på sykehuset og det var fysiske smerter. For dette er vedvarende. Han savner livet han hadde. Men på samme tid så er livet nokså likt, her innad i familien. Vi bor jo for eksempel til daglig med hver vår 14 år gamle gutt, som endelig nå, etter noen måneder ikke reagerer lenger på den rare, hese stemmen. Det er jo bare ham. Og jeg også, nå er det sånn det er. Og vi snakker sammen bedre og bedre, fordi det blir jo den nye normalen. Men veien dit er full av sorg og savn etter det som var, det er ikke noe å legge skjul på.

Når det gjelder restitusjonen, så må jeg bare si at jeg var kanskje naiv, men først og fremst uerfaren på hvordan kroppen har det etter en stor operasjon. Jeg trodde (og håpet) at utviklingen gikk en vei. At kurven pekte oppover og at det stadig var forbedringer. Jeg lærte fort at sånn er det ikke. Det er fem skritt frem og tolv tilbake. Så er det tre skritt frem og et tilbake. Og motsatt uka etter. Min kjære kan fremdeles ikke spise ordentlig, der tarmen og spiserøret er skjøtet sammen, dannes det arrvev som gjør det vanskelig å spise. Enten sitter maten fast og det gjør vondt når han presser det ned ved å bøye halsen bakover og fysisk presse på halsen. Eller så kaster han opp maten som ikke kommer ned. Takket være næringsdrikker fra apoteket, så lever han, selv om han har gått ned 23 kilo, høyst ufrivillig. Og hullet han puster med, har ofte slim der, som må renses. Mange ganger om dagen. Og ofte haster det veldig, det er ganske dramatisk. For når det er slim i pustehullet



STORT LØFT: – Problemer blir som kjent mindre når de deles, sier Dora, som er stolt over at hun og Jan Tore har klart å være ærlige mot hverandre.

hans, får han jo ikke puste, og da haster det med å få det ut. Da hoster og harker han, og desperat tar han ut det som er i halsen med en slags pinsett-saks. Det skremte vettet av meg til å begynne med. Men så venner vi oss til det også, gitt.

Livet 2.0 Til tross for alt jeg er vitne til og «bærer» på, så har det å være pårørende sine fine sider. Jeg sier det ikke fordi det er så korrekt å lete etter «gavene» i det vonde. Det er fordi jeg har lært noen ting, som jeg ikke visste så mye om, før nå. Jeg vil påstå at forholdet vårt har fått et stort løft. Vi to har aldri hatt det bedre, fordi vi trenger å være snille med hverandre i en så tøff tid. Vi lener oss på hverandre, og lovet fra starten av å være ærlige om hva vi tenker. Selv om det er skummelt å si. Han er redd for at jeg finner en annen, en som er frisk og snakker vanlig. Jeg er redd for at han blir ulykkelig, deprimert og melder seg helt ut. Men vi snakker om det, masse. Og det hjelper. For da slipper vi å ha masse innabords som ikke ser dagens lys. Problemer blir som kjent mindre når de deles.

Åpenhet hjelper. Vi har vært ærlige med alle rundt om hva som skjer og hvordan det er. På den måten slipper vi skuespill. Og vi slipper å føle oss så alene, for du verden så mange det er der ute med lignende historier og erfaringer. Plutselig får du støtte fra andre som aldri ville ha dukket opp om du ikke hadde vært åpen. Det å ikke dele sykdom og frykten man står i, er for meg utenkelig, fordi da mister du også muligheten til å kjenne på omsorgen vi mennesker har for hverandre, selv om vi ikke kjenner hverandre. Det har vært SÅ godt å kjenne på det. Det unner jeg alle som står med brukne vinger og leter etter håp.

Sett pris på det du har. Jan Tore har mistet smak og luktesansen. Han kan ikke lenger nyte noe som helst av mat og drikke. Det er et ekstremt tap. Og som sagt, han har også mistet stemmen sin, evnen til å uttrykke akkurat det han føler. Han har et substitutt, en slags stemme, men den formidler ikke noe annet enn ord, sagt på samme måte, uansett hva han føler. Men JEG har ikke mistet stemmen, smak- eller luktesans. Derfor tenker jeg oftere over hvor heldig jeg er. Som er frisk. Som kan nyte god drikke og deilig mat. Jeg tenker ofte på hvor mye som kommuniseres gjennom stemmen. Det tenkte jeg aldri på før. Nå er jeg så takknemlig for det, tar ikke lenger noe så vanlig for gitt på samme måte. Jeg tror en av grunnene til at jeg ikke har sett på gamle videoer av Jan Tore, der han snakker med sin gamle stemme, er at den tiden er forbi. Jeg jobber aktivt med å ikke savne det som var, men å akseptere det som er. Det betyr ikke at jeg ikke har en sorg over hwvordan livet var før, jeg tillater meg å sørge over noe jeg savner, livet var lettere da. Men jeg forbwlir ikke i den tilstanden, flytter ikke inn i det. Er bare innom av og til. Jeg trenger å hente meg inn i hverdagen som er nå, og akseptere: sånn er det nå. Det handler om å gjøre det beste du kan ut fra der du er. Og akkurat nå er vi på et sårbart og nytt sted, vi vet ikke helt hvordan det blir. Men vi prøver å gjøre det beste ut av det.

Og størst av alt ... er kjærligheten. Kjærlighet er ALT! Hva man kan holde ut på grunn av kjærlighet ... det kjenner ingen grenser. Kjærligheten er den beste medisinen, det er jeg ikke i tvil om. Det er som olje i et maskineri som er blitt rustent. Kjærlighet er som et skjelett som holder kroppen oppe når den faller sammen. Vi hadde ikke klart dette uten så mye kjærlighet, da ville det ha vært så utrolig mye tyngre, så håpløst. Vi klarte å flørte midt i smertehelvetet hans på sykehuset, vi lo litt når vi gikk i sykehusgangene som et eldgammelt, skralt par, mens han kløp meg i rumpa og blunket. Vi heier og støtter hverandre, og sier påfallende ofte hvor mye vi elsker hverandre, fordi midt i denne stormen, så trenger vi både å si og høre det. Ofte. Så vi holder ut. Kjærlighet er så viktig. Det er søren meg det kuleste vi har. ■

ÅRETS JULEROMAN

«En herlig, morsom, interessant og sår roman – rett og slett dritbra!»

DORA THORHALLSDOTTIR, *komiker og familieterapeut*



«noe så sjeldent som en mørk komedie som også har et hjerte, en sjel og en hensikt. Hysterisk morsom, sår og ærlig.»

SHAZIA MAJID, *kommentator i VG og forfatter*

KAGGE FORLAG



GÅ PÅ KONSERT – DET ER SUNT

Den euforiske følelsen av å være en del av et publikum som svinger i takt til yndlingsmusikken din, er mer enn bare en flyktig følelse – det er faktisk sunt for deg.

Hvis du undersøker kroppen til en konsertgjenger, kan du tydelig «måle» effekten av en konsert.

– Blodet vil sirkulere raskere, og mange flere endorfiner, vårt naturlige lykkehormon, vil bli frigjort, sier Torben Bechmann Jensen, førsteamanuensis i sosialpsykologi.

Samtidig påvirkes sinnstilstanden:

– Det viktigste er lykkelighet. Men hva vi egentlig er glad for, er vanskeligere å definere.

Forestill deg at du står i et hav av mennesker sammen med andre som, i likhet med deg, er fans av den aktuelle artisten som opptrer på scenen. Fremfor alt gir det en følelse av å være en del av et fellesskap.

– I motsetning til andre aktiviteter trenger vi ikke å forhandle med de andre om hva vi skal gjøre, det er nok bare å være til stede, forklarer Torben Bechmann Jensen.

Da kan du dukke unna og glemme hverdagens problemer for en stund.

Setter seg i kroppen

Fellesskap oppleves også i for eksempel fotballsupporterklubber, men med musikk skjer det noe spesielt:

– Det som er annerledes, er lyden, bevegelsen og rytmen. Når du beveger deg i takt med musikken, underbygger det gledesrusen. Du kan ikke danse og være sint samtidig, sier foreleseren.

Det er også grunnen til at mange festivaldeltakere synes det er vanskelig å vende tilbake til hverdagen fordi opplevelsen var så stor og oppslukende.

Vår ekspert er likevel ikke i tvil om at fordelene med livekonserter oppveier ulempene.

– Å gå på konsert gjør at du føler deg opprømt. Det hjelper på det generelle humøret. Om du kan bruke det som medisin, tviler jeg på, men vil jeg oppfordre deg til å prøve det? Absolutt, avslutter Torben Bechmann Jensen

Av Karen Vedel Kilde: Torben Bechmann Jensen, lektor i sosialpsykologi

Forts. side 72 ➤

Følg trenden - ta kollagen

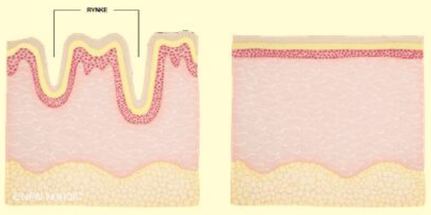


MER ENN ET *ansiktsløft*

Et skandinavisk gjennombrudd gir huden et løft uten bruk av verken kniv eller sprøyter. Den nye spesielle virkemåten kalles hudcelleaktivering.

Hudpleietabletten Collagen Filler™ er effektiv der ingen kosmetiske kremer kommer til, nemlig i de dypere hudlagene. Det enorme utvalget av anti-rynke kremer virker kun på det ytterste hudlaget og påvirker ikke produksjonen av kollagen.

Resultat av klinisk studie



Collagen Filler™ er klinisk undersøkt hos kvinner i alderen 26 til 58 år. Resultatene var ekstraordinære:

1. Forbedrer hudens fuktighet etter 14 dager.
2. Reduserer rynker etter 14 dager.
3. Forbedrer hudens fasthet etter 28 dager.
4. Styrker hudens elastisitet etter 56 dager.
5. Reduserer hudens ruhet etter 56 dager.

Collagen Filler gir et oppstrammende løft

Collagen Filler™ er en konsentrert tablett, som brukes som en del av den daglige skjønnhetsrutinen. Tabletten kan brukes av alle som har behov for et oppstrammende «løft».

Collagen Filler er et vitenskapelig gjennombrudd

Studiet viste at 8 ut av 10 testpersoner oppnådde et vitenskapelig målbart resultat på få uker. Ved fortsatt daglig bruk blir virkningen sterkere og resultatet mer synlig. «Løftet» oppleves som fastere ansiktskonturer og slapp hud strammes opp. Grovere porer og fine linjer blir mindre synlige. Hele utseendet blir forynget.

med24.no sunkost røtter life VITA NEW NORDIC

NEW NORDIC

Hva er din favoritt?

Kun en tablett om dagen!



Finn din kollagenfavoritt i det store utvalget til New Nordic.

Deilig gummies med en naturlig smak av bær!



Kollagenpulver med hyaluronsyre og vitamin C. Alt det beste til huden din.



Hver porsjonspakke inneholder den perfekte dosen med 5000 mg kollagen.



Bestill hjem i dag!

Velg abonnement og spar 20 %
Bestill på newnordic.no eller ring 69 25 73 00

Fås også der du kjøper helsekost.



7 av 10 mennesker vil oppleve smerter i nakke og skuldre en eller annen gang i løpet av livet. For de fleste oppstår problemene fordi vi bruker skuldrene feil.

VONDT, ELLER ...?

Hvis du er usikker på om skuldrene dine er i toppform, kan du tenke på om du opplever smerter når du vasker håret, tar av og på klær eller løfter ting fra øverste hylle.

GODE VANER GIR **5**

FRISKE SKULDRE

Sitter du mye stille både på jobb og hjemme? Da bør du sørge for å motvirke ensformigheten for å holde skuldrene smidige og smertefrie.

Av Inge Eriksen. Kilde: Heidi Harild Jensen, fysioterapeut

1. Stå mesteparten av tiden

Kroppen er skapt for å være i aktivetet, og ikke for at du skal sitte foran en datamaskin hele dagen.

«Vi kan ikke gjøre noe med at mange sitter og jobber mye foran pc-en, men vi kan justere litt på atferden vår», understreker fysioterapeut Heidi H. Jensen, som har følgende gode råd til deg:

- Start med å stå litt om gangen hvis du ikke er vant til å gjøre det. Prøv for eksempel å stå i en halvtime om gangen, sett deg ned i et kvarter, og stå i omtrent en halvtime.
- Kjør gjerne kontorstolen langt unna, for eksempel ut på gangen eller inn i et annet rom. Fra naturens side er vi mennesker nemlig så late at hvis det er litt komplisert å hente stolen igjen, blir vi like gjerne stående.
- Mange tar små pauser der de står og jobber. Gjør det heller til en regel å stå, og bruk bare stolen når du har behov for en pause.

2. Vær urolig

Den beste arbeidsstillingen er den neste, sies det, for kroppen hater ensformige arbeidsstillinger som låser den fast. Derfor er det viktig å bytte stilling så ofte du bare kan. Sitt høyt, sitt lavt, reis deg opp, vipp litt fram og tilbake, og ta pauser. Med andre ord: Vær litt urolig.

Veksle gjerne mellom å sitte på en stol og en treningsball. På ballen sitter du mer aktivt, siden den beveger seg så du må jobbe for å holde balansen. På ballen er det heller ikke så lett å synke sammen i ryggen.

3. Beveg hele kroppen i løpet av dagen

Skuldrene dine henger sammen med kragebeinet, skulderbladene og brystkassen, som er festet til ryggsøylen – som i sin tur er festet til bekkenet. Kroppen henger med andre ord sammen, og derfor bør en forebyggende innsats også inkludere hele kroppen hvis du skal få et best mulig resultat. Så sørg for å få beveget absolutt hele kroppen flere ganger hver eneste dag.

- Løft armene opp over hodet, og tøy godt ut flere ganger om dagen.
- Sett deg på huk med jevne mellomrom.
- Gjør kroppsrotasjoner der du svinger med armene og vrir overkroppen så mye du kan.

4. Juster pult og stol

Når du sitter, skal du justere pult, stol og pc slik at de passer både til hverandre og deg. Sørg for at du ikke må heise opp skuldrene, og at de henger avslappet ned når du jobber. Du skal også hvile underarmene på bordplaten når du bruker tastaturet. Ellers er det bare å prøve seg fram, for det finnes ikke kun én riktig sittestilling.

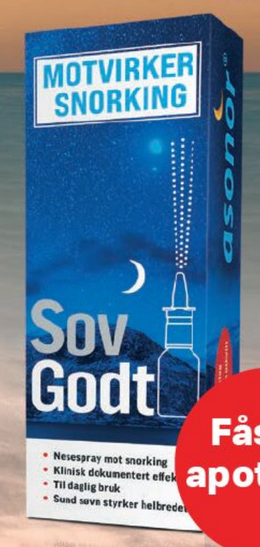
5. Kjør en økt i romaskinen

Det er viktig med skulderøvelser, men du bør trene resten av kroppen også. Vær aktiv i de anbefalte 30 minuttene om dagen, og gi mer gass tre ganger i uken med trening som får opp pulsen skikkelig. Hvis du trener på et senter, er romaskinen et kjempegodt valg. Du får opp pulsen og trener mange av kroppens muskler – ikke minst de musklene i skuldrene og øvre del av ryggen som er viktige for en god holdning.



Stopp snorking

Sov Godt asonor®



Fås på apoteket

Nesespray mot snorking

Snorking er et vanlig problem som kan påvirke søvnkvaliteten og helsen din. Sov Godt Asonor® er en enkel og effektiv behandling som lindrer eller reduserer snorking.
Sov Godt Asonor® kan hjelpe deg med å nyte roligere netter og føle deg frisk og uthvilt om morgenen.

TannerMedico A/S · DTU Science Park · 2970 Hørsholm · Danmark · www.asonor.dk

En god søvn er svært viktig for kroppen din og velværet ditt

FÅ SVING PÅ FORBRENNINGEN

Du trenger verken joggesko eller treningskort for å trene kondisjon. Finn deg et hoppetau i stedet – kanskje du allerede har et i boden?

3 EFFEKTER AV TAUHOPP

Kondisjonstrening. Jo fortere og høyere du hopper, desto høyere puls får du.

Helkroppstrening, fordi du aktiverer beina og baken når du hopper, underarmer, biceps og skuldre når du svinger, og mage og rygg når du strammer.

Balansetrening, fordi stabiliteten blir utfordret hver gang du lander i et hopp, og enda mer hvis du hopper på ett bein eller fra side til side.

Av Iben Munk Mortensen



TIPS

Lengden på tauet må passe til høyden din, slik at du ikke snubler eller treffer deg selv. Stå midt på tauet med samlede føtter og trekk opp håndtakene. Hvis de når deg til omtrent under armhulen, er lengden riktig. En myk snor er fint for nybegynnere, siden det ikke er så vondt å bli truffet av den. En hardere gir imidlertid høyere fart.

FÅ MER UT AV LIVET!

Foto: Getty images

KRONISK FRISK I OVERGANGSALDEREN

– Det finnes mye du selv kan gjøre for å gjenopprette balansen i overgangsalderen, sier lege Fedon Lindberg. Han holdt et inspirerende foredrag på Tara-weekend. Her kan du også få hans beste råd for en bedre overgangsalder.

Av Fedon A. Lindberg Foto: Getty Images

Da jeg møtte kvinnene på Tara-weekend den 30. september, fortalte mange meg hvor slitne og ute av balanse de følte seg i overgangsalderen. Flere beskrev hetetokter, dårlig søvn, vektøkning rundt midjen og humør som svingte. Jeg kjente igjen bekymringen deres – overgangsalderen kan oppleves som en berg-og-dalbane. Men det trenger ikke være slik. Med noen enkle grep kan du hjelpe kroppen gjennom denne fasen og bli «kronisk frisk» – full av energi og livsglede, tross hormonelle endringer.

Hva skjer med kroppen i overgangsalderen?

Overgangsalderen (menopausen) inntreffer som regel i slutten av 40-årene eller begynnelsen av 50-årene når eggstokkene gradvis produserer mindre av kjønnshormonene østrogen og progesteron. Denne hormonelle omstillingen er årsaken til mange av symptomene kvinner opplever. Synkende østrogen kan utløse klassiske plager som hetetokter og humørsvingninger, og samtidig påvirker det forbrenningen – det blir lettere å legge på seg, spesielt rundt magen. Omtrent 80 prosent av kvinner får hetetokter i klimakteriet, mens de heldigste 20 prosent knapt merker noe. Hvorfor noen slipper unna er ikke helt avdekket – det kan blant annet være arvelig betinget. Vi vet også at plagene ofte blir verre dersom man er i dårlig fysisk form eller lever med mye stress.

I tillegg øker enkelte helserisikoer når hormonproduksjonen faller. Etter overgangsalderen stiger risikoen for hjerte- og karsykdom og beinskjørhet, ettersom østrogenets beskyttende effekt på hjerte og skjelett avtar. Muskelmassen reduseres naturlig hvert år som går, noe som gjør det ekstra viktig å ta vare på kroppen i denne perioden. Det er ikke rart mange føler seg motløse når kroppen forandrer seg slik. Men heldigvis finnes det mye du selv kan gjøre for å gjenopprette balansen. Mange kvinner gruer seg til plagene klimakteriet kan bringe – men med litt planlegging og kunnskap kan overgangen bli mye lettere.



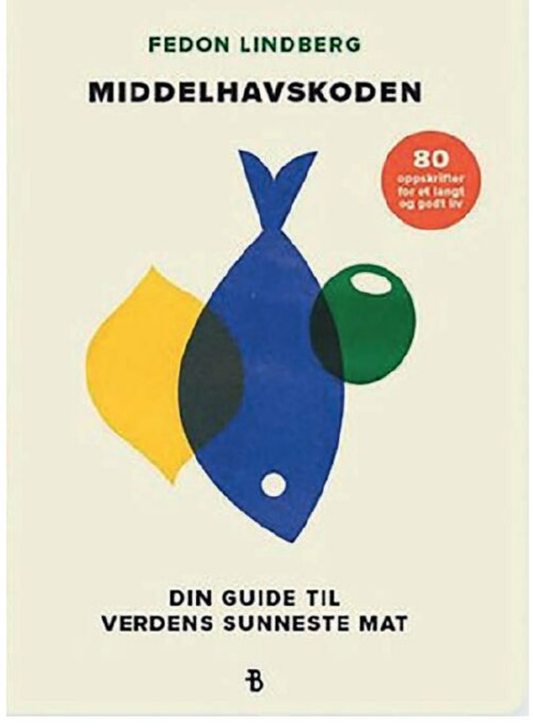
PÅ TARA-WEEKEND: Fedon Lindberg holdt et insprerende foredrag på Tara-weekend på Vestlia Resort på Geilo.

EN NY START MED MER OVERSKUDD

Overgangsalderen markerer et nytt kapittel i livet. Ja, kroppen forandrer seg, men det betyr også en mulighet for en ny giv der du kan prioritere egen helse og velvære. Med et balansert kosthold, nok søvn, bevegelse og en god dose egenomsorg kan du gjenvinne energien og føle deg hjemme i egen kropp igjen. Ta ett skritt av gangen, så vil du gradvis merke forskjellen. Jeg har sett utallige kvinner få tilbake gløden ved å gjøre disse endringene – og jeg vet at du kan få det til, du også. Dette er din tid, og du fortjener å være kronisk frisk og full av livsglede gjennom overgangsalderen og alle år som kommer!

FÅ MER UT AV LIVET!





BOKAKTUELL: Fedon Lindberg ga i 2024 ut boken «Middelhavskoden» på Bonnier forlag.

Kronisk frisk – med middelhavskoden

Jeg pleier å si at vi ikke bare skal unngå sykdom, men aktivt jobbe for å være friske. Tenk om vi kunne bli «kronisk friske» i stedet for kronisk syke! God helse handler om mer enn fravær av sykdom – det er følelsen av overskudd, energi og livsglede i hverdagen. For meg som lege handler kronisk frisk om å snu fokus: fra å behandle symptomer til å bygge helse gjennom livsstil. Og nøkkelen til en overgangsalder fri for hetetokter og søvnløse netter er nettopp en sunn livsstil og et kosthold som fremmer hormonbalanse.

Min inspirasjon henter jeg fra middelhavskosten – verdens sunneste mattradisjon. Dette har jeg også skrevet om i min nye bok «Middelhavskoden» (Bonnier forlag, 2025). Tradisjonell middelhavskost er ikke en strikt kur, men et balansert kosthold og en livsstil. Man teller ikke kalorier, men spiser rikelig av ferske råvarer: grønnsaker, frukt, belgfrukter, fisk, olivenolje, nøtter og fullkorn, mens sukker og ferdigmat begrenses. Resultatet? Et næringsrikt kosthold som stabiliserer blodsukkeret, reduserer betennelser i kroppen og gir overskudd.

Forskningen er entydig på at middelhavsmat gir bedre helse og lavere risiko for en rekke sykdommer – fra hjerteinfarkt og diabetes til demens og depresjon. For kvinner midt i livet har denne matfilosofien ekstra fordeler: Den er naturlig rik på kalsium og magnesium (for sterke bein), omega-3-fettsyrer og vitamin D fra fet fisk (for hjerte og hjerne) og masse fiber som holder fordøyelsen i gang. Med andre ord – perfekt «medisin» for en kropp i hormonell endring!



FEM RÅD FOR EN FRISKERE HVERDAG ETTER 40

Hvordan omsetter man disse prinsippene i praksis? Her er fem av mine beste råd for kosthold og livsstil i overgangsalderen, som kan gjøre underverker for energien og balansen din:

– Velg lavglykemisk tradisjonell middelhavskost: Fyll tallerkenen med fargerike grønnsaker, frukt, belgfrukter, fullkorn og sunn sjømat. Bruk kaldpresset ekstra virgin olivenolje og spis en neve nøtter om dagen. Begrens sukker, hvitt mel og ultraprosessert mat. Denne matstilen gir deg stabile blodsukkernivåer og alle næringsstoffene kroppen trenger, samtidig som den demper kronisk inflammasjon (betennelse) i kroppen. Middelhavskosten er også rik på kalsium (grønne grønnsaker, mandler, yoghurt) og vitamin D fra fisk, noe som bidrar til å forebygge beinskjørhet, samt omega-3 som styrker hjerte og hjerne.

– Sov godt: Ikke undervurder søvnens kraft. Søvn påvirker absolutt alt i kroppen – fra hormoner og stoffskifte til humør og fordøyelse. Jeg går faktisk så langt som å si at søvn er viktigere for helsen enn både kosthold og mosjon. Prøv å få 7–8 timer kvalitetssøvn hver natt. Lag deg gode kveldsrutiner: Unngå skjermer rett før sengetid, sørg for et mørkt, kjølig soverom, og kanskje en beroligende te eller meditasjon. God søvn hjelper kroppen å regulere appetitt og stresshormoner, og gjør at du våkner mer uthvilt og energisk.

– Stress ned: Midtlivskvinner har ofte mange baller i luften – jobb, familie, kanskje tenåringsbarn og aldrende foreldre – og det er lett å nedprioritere seg selv. Men kronisk stress kan faktisk forverre hormonelle plager i overgangsalderen. Finn måter å roe ned på i hverdagen. Det kan være alt fra en liten tur ute i naturen, til yoga, pusteøvelser eller å skrive dagbok – hva enn som får skuldrene dine ned. Å prioritere egenpleie, hvile og avkobling nå er ikke luksus – det er en nødvendighet for helsen din.

– Vær i bevegelse – spesielt styrketrening: Regelmessig fysisk aktivitet gjør underverker. Finn en treningsform du liker – om det så er å gå tur med en venninne, danse, svømme eller sykle. I tillegg anbefaler jeg alle kvinner 40+ å trene noe styrke hver uke. Etter hvert som årene går mister vi muskelmasse naturlig, og det krever litt innsats å vedlikeholde den. Styrketrening (enten på treningssenter eller med egen kroppsvekt hjemme) hjelper deg å bygge muskler og styrke skjelettet, noe som igjen øker forbrenningen og forebygger beinskjørhet. Start rolig dersom du er uvant med trening – alt monner. Det viktigste er jevnlig bevegelse, ikke at du trener hardest mulig hver gang.

– Ta vare på deg selv: Sett deg selv på agendaen. Gjør ting som gir deg glede og påfyll, enten det er å treffe venninner, lese en god bok, høre på musikk eller ta et langt bad. Du bruker kanskje mye tid på å ta vare på andre, men husk at egenomsorg ikke er egoistisk – det er nødvendig for din psykiske og fysiske helse. Og når du først er i gang med sunnere vaner, husk å feire de små seierne! Unn deg noe hyggelig som belønning når du har gjort gode valg – kanskje nye treningssko, en massasje eller en kino-kveld. Små steg og litt selvskryt underveis gjør det lettere å holde motivasjonen oppe.

Mais oui!

Med sine gylne, gule kjerner og saftige smak har mais lenge vært en favoritt på kjøkkenet over hele verden. Her får du oppskrifter på både street-food og snacks med inspirasjon fra Mexico.

Av Petra Lindstrand Foto: Helén Pe

CORN RIBS MED JALAPEÑOMAJONES OG MANCHEGO

En vakker måte å servere mais på. Bruk gjerne en stor, skarp kniv – ellers kan det være vanskelig å skjære gjennom maiskolbene. Lag en rask majonesdipp med ferdigkjøpt majones. Jalapeñoen kjøpes på boks og finnes i texmex-hyllen i matbutikken.

Tid: 30 min.
Antall: 4 pers. som snacks

3 maiskolber
½ ss havsalt

Jalapeñomajones:
6 skiver jalapeño
2 dl majones
½ ss presset lime
1 knivsodd chipotlepulver
eller 2 knivsodder chipotlepuré
2 knivsodd salt

Fritering:
6 dl rapsolje eller frityrolje

Garnering:
30 g lagret hardost (f.eks. manchego eller pecorino)

Slik gjør du det:
1. Majones: Finhakk jalapeñoen. Bland sammen jalapeño, majones, limesaft, chipotle og salt.
2. Skjær av enden på stilken på maiskolbene slik at de står stabilt. Del dem deretter på langs og deretter på tvers, slik at hver kolbe blir delt i 4 biter. Legg hver bit med den skårne siden ned, og skjær gjennom til «ribber». Fjern den hvite innmaten, men sørg for at ribbene holder sammen.
3. Varm oljen til 160–170 grader i en gryte. Legg maisribbene i oljen og friter i ca. 4 min. – til de får en gyllen farge og begynner å krølle seg. Ta dem opp av oljen og legg dem på kjøkkenpapir. Dryss over havsalt.
4. Legg maisribbene på et serveringsfat og riv over osten. Server med jalapeñomajonesen.

PASTA MED STEKT MAIS, CHILI OG SPINAT I PARMESANSAUS

En rask pastarett som er smaskrik, kremet og med et herlig knas fra maisen.

Tid: 20 min.
Antall: 4 pers.

300 g pasta (f.eks. spagetti)
1 rød chili (f.eks. spansk pepper)
1 gul løk
1 hvitløkfedd
2 ferske maiskolber
eller 3 dl maiskorn fra boks
2 ss olivenolje
2 ½ dl matfløte
2 dl crème fraîche
50 g parmesan
70 g babyspinat
1 ts salt
2 knivsodd malt svart pepper

Slik gjør du det:
1. Kok pastaen etter anvisning på pakken. Hell av vannet, men ta vare på 1–2 dl av kokevannet.
2. Del chili, fjern frøene og finhakk den. Skrell og finhakk løk og hvitløk. Skjær maiskornene av kolbene hvis du bruker fersk mais.
3. Stek maiskornene i olje i en varm stekepanne i ca. 3 min. – til de får litt farge. Tilsett chili, løk og hvitløk og fres i 2 min. til.
4. Rør inn fløte og crème fraîche. Senk varmen og la sausen småkoke i 3 min.
5. Riv osten. Rør inn halvparten av osten og all spinaten i sausen. Krydre med salt og pepper.
6. Vend den nykokte pastaen i sausen. Tilsett litt av kokevannet om nødvendig for å få en kremet konsistens.
7. Legg pastaen på tallerkener og dryss over resten av parmesanen.



TEXMEX-SALAT MED STEKT MAIS, BACON OG MAISTORTILLASTRIPS



En smaksrik og mettende salat med en kremet korianderdressing. Friterte, sprø tortillastrips og bacon topper salaten.

Tid: 25 min. + 10 min. i ovn
Antall: 4 pers.

1 pakke bacon (100 g)
3 maistortillas
1 knivsodd + 1 knivsodd salt
2 ferske maiskolber
1 ss olivenolje
2 knivsodd paprika
100 g kokte svarte bønner
100 g cherrytomater (gjerne i forskjellige farger)
2 avokadoer
1 liten rødløk
200 g romanosalat
150 g cotijaost (mexikansk hardost) eller fetaost

Dressing:
1 håndfull koriander
1 hvitløkfedd
½ jalapeño
1 dl majones
1 dl gresk yoghurt
2 ss presset lime
½ ts salt

Fritering:
2 dl rapsolje

Slik gjør du det:
1. Dressing: Grovhakk koriander, hvitløk og jalapeño. Ha alle ingrediensene i en mikser og kjør til en glatt dressing.
2. Forvarm ovnen til 200 grader. Legg baconet på et stekebrett med bakepapir og stek i ca. 10 min. – til det er sprøtt. La det renne av på kjøkkenpapir.
3. Fritering: Varm oljen til 170–180 grader. Skjær tortillaen i strimler og friter dem i 30 sek. – til de er sprø. La dem renne av på papir og dryss over litt salt.
4. Skjær maiskornene av kolbene. Stek dem i olje i en panne til de får farge. Krydre med paprika og salt. Avkjøl.
5. Sil bønnene og skyll dem. Del tomater, avokado og finhakk løken.
6. Legg salaten på et stort fat. Topp med mais, bønner, tomater, avokado og løk. Smuldre over osten. Topp med bacon og tortillastrips.
7. Server med dressingen.

MAIS- OG CHEDDARFYLTE POTETKROKETTER MED CHIPOTLEAIOLI

Kremete ostekroketter med små maiskorn. De sprø ballene dyppes i en chipotle-sitronaioli. Perfekt som snacks eller til tapas!

Tid: 40 min.
Antall: 4 pers.
300 g melne poteter
1 ½ dl mais fersk eller på boks
½ ss olivenolje
50 g lagret cheddarost
50 g parmesan
1 dl hvetemel
1 egg
¾ ts salt
1 knivsodd malt svart pepper
1 ½ dl panko

Chipotleaioli:
1 eggeplomme
1 hvitløkfedd
1 ½ dl rapsolje
½ ss presset sitron
1 ts chipotlepuré
½ ts salt

Fritering:
8 dl rapsolje

Tips!

Frityroljen kan gjenbrukes, med mindre du har fritert fisk eller skalldyr, som kan avgi smak. Avkjøl oljen helt. Sil den gjennom en finmasket sil, og hell den tilbake på en tom flaske. Oppbevar oljen i kjøleskapet.

Slik gjør du:
1. Kok potetene med skallet på i lettsaltet vann. Avkjøl, før du skreller og moser dem.
2. Stek maisen i olje til den får farge. Riv ostene og bland med potetmos, mais, mel, egg, salt og pepper.
3. Form røren til små baller med våte hender. Rull ballene i panko og sett dem kaldt før fritering.
4. Aioli: Pisk eggeplommen med hvitløk. Tilsett oljen litt etter litt til den blir tykk. Rør inn sitron, chipotle og salt.
5. Friter krokettene i 160–180 grader i 2 min. – til de er gylne. La dem renne av på papir.
6. Server med chipotleaioli og dryss over resten av parmesanen.



Tips!
Legg gjerne maiskolbene i kaldt vann en time før grilling. Da er det lettere å binde maiskolbenes blader pent, og bladene svir seg ikke så lett.

ELOTES

Fyr opp grillen og lag elotes – en populær street food-rett fra Mexico, hvor gateselgere griller ferske maiskolber i vognene sine. Hver grillet maiskolbe får en sjenerøs, kremet topping, og dekkes deretter med revet cotija, en meksikansk hardost. Den er vanskelig å få tak i her, men kan erstattes med f.eks. pecorino. Dryss gjerne over litt tajin, et het og syrlig chilikrydder, for ekstra smak.

Tid: 20 min. + grilltid
Antall: 4 pers.

4 maiskolber
2 ss olivenolje
1 ts salt

Topping:
1 håndfull koriander
75 g cotijaost (meksikansk hardost) eller pecorino/parmesan
½ dl gresk yoghurt
½ dl majones
4 ss presset lime
½ ts chilipulver
½ ts salt
2 knivsodd malt svart pepper
1 hvitløkfedd

Garnering:
koriander
tajin eller annet chilikrydder

Slik gjør du:
1. Fyr opp grillen. Fjern de ytterste bladene på maisen, men behold noen blader for å beskytte den under grillingen. Pensle maiskolbene med olje.
2. Legg maiskolbene på grillen, men plasser dem litt utenfor direkte varme for å unngå at de svis. Grill i 10–12 min. under lokk, og vend dem av og til. Ta dem opp og krydre med salt.
3. Topping: Finhakk koriander (spar litt til garnering). Riv osten (spar litt til garnering).
4. Bland sammen koriander, ost, yoghurt, majones, limesaft, chilipulver, salt, pepper og presset hvitløk. Smør denne kremen over de nygrillede maiskolbene.
5. Dryss over restene av koriander og ost samt tajin. Server umiddelbart!

Gunnhilds VINFAVORITTER

VINEKSPERT OG SOMMELIER Gunnhild Bjørnsti



Gunnhild har vært Taras faste vinspaltist siden første utgaven i 2005. Hun er journalist og sommelier, og har i en årrekke fulgt med på trender og besøkt vinområder verden over.

I DETTE NUMMERET:
Edle dråper fra årets Tara Weekend.



INSPIRERT: Vinkunnskap skaper engasjement, og setter Taras lesere i godt humør.



CHAMPAGNE SPRER GLEDE: Deltagerne på Tara-weekend storkoser seg på champagnekurset!

KVINNEFELLESKAP, LENGE LEVE!

Hurra for Tara-weekend og 20-årsjubileum for Tara magasin. Skål!

Av Gunnhild Bjørnsti Foto: Aurora Jimenez Lorente

I 2025 feirer vi 20-årsjubileum sammen med lesere og abonnenter fra hele landet. 20 år med Tara symboliserer 20 år med livsglede, energi, fellesskap, inspirasjon og sanselige nytelser. Det er ekstra stas å møte mange av dere som er glad i vinsmaking og vinkunnskap på den årlige Tara-helgen på Vestlia Resort på Geilo. Det å treffe alle som følger vinspalten, ansikt til ansikt, er virkelig inspirerende.

VISJONEN ER FULLBRAKT

Jeg har skrevet alle vinspaltene i Tara fra mars 2005, og hva skrev jeg i min første spalte?

VIL INSPIRERE TIL LIVSGLEDE

«Som Taras vinskribent ønsker jeg å formidle vinkunnskap på en lettfattelig måte, og øke kvinners interesse for de edle, velsmakende dråpene. Vin er kontaktskapende. Vin er en døråpner til andre lands kultur og historie, og vin smaker utrolig godt. Det er ikke tvil om at kvinner er stadig mer nysgjerrig på vin. Vi er ikke bare opptatt av hva som er en god vin, men også hvordan mat og vin skal passe sammen og hva som kan være en god terrassevin.

Kvinners interesse for det gode liv har våknet. Når venninnene mine og jeg samles, prater vi mindre om menn og mer om vin.»

Etter 20 år med ulike artikler har vi bidratt til å løfte frem kvinner der ute i verden som har vært tidlig ute som vinmakere og vingårdseiere. Kvinne eller mann i vinens verden er ikke noe stort poeng i dag. Og det er gjerne kvinner som velger og kjøper viner til familiemiddager og selskaper der hjemme. På Tara-weekends

Forts. side 94 ➤



VIN PÅ HØYE HÆLER: Bodil-vinene med dyriske etiketter med leopard- og sebra-design slo an. Mønstrene er inspirert av Bodil-karakterens tights!



KREATIV DUO Sammen med Siri Arnesen, sommelier, holdt Gunnhild vin- og champagnesmakinger på årets Tara-weekend.

Vi jubilerer:
Tara 20 år
2005 – 2025!

«Vin handler ikke bare om druer, men om mennesker, minner og møtepunkter. På Tara-weekend smaker vi ikke bare på vin – vi smaker også på historier og deler fellesskap»

smakinger har vi inspirert til å smake på forskjellige viner samtidig, så dere kan finne nye favoritter. Vi har hatt så mye moro! Med god læring på kjøpet. Vips, så har det gått 20 år, og visjonen fra første utgave ble fullendt.

ÅRETS BEGIVENHET

Mange har sikkert hørt om skuespiller og komiker Isabel Skolmen, som har en gøyal karakter i «Bodil» fra Narvik. Bodil-karakteren var ikke så opptatt av vin før hun besøkte en gammel nabo som jobbet som au pair i Sør-Frankrike. Der møtte hun en kultur hvor vin handlet om måltid og fellesskap. Hun ble møtt med nysgjerrighet, særlig fra eldre franskmenn som husket slaget ved Narvik – det første store nederlaget til Tyskland i 2. verdenskrig, der nordmenn og franskmenn kjempet sammen. Senere bestemte Bodil og Isabel seg for å lage vin. Ikke for ekspertene – men for kvinner som vet hva de liker. Med andre ord: Vin på høye hæler! De smakte vi på sammen med deltagerne på Tara-weekend. Med chardonnay som er frisk, leken og silkemyk, en vin for hverdager med stil. Pinot noir er fløyelsmyk, elegant og ærlig med bein i nesa – som Bodil selv.

HYLLEST TIL EN PIONER

Caroline Othilie Nielsen etablerte i 1900 C.O. Nielsen Colonial og Vinforretning i Thomas Heftyes gate 47 i Oslo. Etter at Vinmonopolet kjøpte opp alle vinforretninger i Kristiania i 1924, emigrerte Caroline Othilie til New York. 100 år senere åpnet en fransk restaurant i de samme lokalene, og lanserte viner til hennes ære. Etikettene ble designet av den norske designeren Simen Meyer, bosatt i New York, som Caroline Othilie. Vi presenterte allround hvitvin på chardonnay fra Bourgogne og rosé fra Provence – for å forlenge sommerfølelsen utover høsten.

CHAMPAGNE PASSER ALLTID

Aldri en Tara-weekend uten champagnekurs! For er det noe damer elsker, så er det de edle dråpene fra Champagne, området øst for Paris som er på Unescos verdensarvliste. Skal man briefe med kunnskap, velg gjerne en Blanc de Blancs til aperitiff, det er champagne fremstilt kun på chardonnay, og gir en delikat, frisk stil. Rosé-champagne gir vakker rødmende farge med ekstra smak av røde bær, og er nydelig til rosa mat som skalldyr, laks og kylling. Brut betyr tørr smak, og er den vanligste utgaven, gjerne med påskrift NV – Non Vintage – dvs. ikke årgang, fordi champagne er en blend (cuvée på fransk) av mange forskjellige baseviner (yngre) og reserveviner (eldre). Har etiketten årgangsbetegnelse er alle vinene i blenden fra samme årgang, og blir utvalgt av kjellermesteren i eksepsjonelle årganger.

TIL DESSERT

Søtt & syndig! Som avslutning på middagen serverte vi kremlikøren Shannon's Salted Caramel, fremstilt på irsk whiskey, tilsatt melk, karamell og litt salt. En utrolig velsmakende stil som ikke er for søt. Shannon's Salted Caramel passer både som avec til kaffe, som et glass alene og til ulike dessertvarianter.

BLI INSPIRERT AV VINENE

FORLENG ROSÉ-SESONGEN

17203901 C.O. Nielsen Vin de Provence 2023, Coteaux Varois-en-Provence, Frankrike, 229,90 kr (BU)

Som det smaker med rosévin utover høsten! Det var alle Tara-weekend-deltagerne helt enige om. Et godt glass rosé passer alltid, alene når du vil ha flytende smaksrike minner fra sol og sommer, og til fisk, skalldyr, salater, kylling, sushi og asiatisk smak. Rosévin er alltid en vinner til lakseretter av mange slag. Denne er økologisk, og har forfriskende duft og smak av sitrus og røde bær, med balansert fruktaroma. Bare å nyte!

NY «GO-TO» HVITVIN

17090901 C.O. Nielsen Mâcon la Roche Vineuse sur le fil 2024, Mâcon-La Roche-Vineuse/Bourgogne, Frankrike, 269,90 kr (BU)

Mange nyter et glass duggfrisk hvitvin, gjerne på chardonnay fra Bourgogne. Dette er en nydelig utgave til fornuftig pris, med håndhøstede chardonnay-druer. Med kvinnelig aroma av florale noter og med kraft fra hvit pepper samt touch av gule epler, pærer og fersken. Smaken er frisk og fruktig som på duft, med fin struktur som gjør den både til en drikke- og matvennlig vinstil. 30 prosent av vinen har modnet 11 måneder på eikefat for konsentrasjon. Nyt den som et glass alene, og til fisk og sjømat, lyst kjøtt, salater, vegetarretter og sushi/sashimi.

HØSTVENNLIG HVITVIN

19296101 Bodil Chardonnay 2023, Pays d'Oc, Frankrike, 199,90 kr (BU)

En spennende chardonnay-vin inspirert av komiker Isabel Skolmen. Smak den gjerne mens dere ser på hennes humoristiske karakter som snakker i telefonen med venninnen Bodil. Opplev aroma av sitrus og eple, litt nøtter, blomster og mineraler. Smaken er frisk og fruktig, med epler, sitrus, mineraler og nøtter, hint av blomster i ettersmaken. En behagelig, rund vin som passer til fisk, skalldyr og grønnsaker av alle slag.



TIL APERITIFF

1017801 Veuve Fourny 1er Cru Blanc de Blancs Brut Nature, 479,90 kr (basis)

For å starte en hyggelig venninnekveld eller et middagsselskap, sprett en flaske champagne. Da er stemningen allerede i gang. Denne er fremstilt på chardonnay, som gjør den til en perfekt aperitiff-stil. Fruktig og nyansert duft av moden sitrus, gul steinfrukt, mineraler, blomster, litt nøtter og brioche. Kompleks smak med herlig friskhet, livlig preg av sitrus, eple, fersken, mineraler, gjærbakst og kjeks. Kan også nytes til småretter og forretter.

KVINNELIG RØDVIN

19397001 Bodil Pinot Noir 2023, Pays d'Oc, Frankrike, 197,50 kr (BU)

Pinot noir-druen gir en lett rødvinsstil som mange damer foretrekker. Denne utgaven har mye smak, uten fare for hodepine. Kjenn fin duft av røde og mørke frukter og bær, mokka og krydder. Med frisk, middels fyldig smak som har myk struktur og god lengde. Vinen har modnet på stål og betong, ikke fat. Ideell match til hvit fisk, lam og oksekjøtt. Og til et glass foran peisen med en god bok eller siste utgave av Tara.

FRA ÅRETS TARA-WEEKEND

ELEGANT ROSE-CHAMPAGNE

3989901 Pol Roger Rosé Brut 2018, Champagne, Frankrike, 849 kr (BU)

Rosa champagne til damer er garantert suksess. Denne utgaven kommer fra anerkjente Pol Roger, Churchills favoritt. Champagnen er laget pinot noir og chardonnay med fine aromaer av bringebær og rips med hint av markjordbær. Smaken er delikat med røde bær, god fylde og struktur, frisk og balansert med hint av sitrus. Helt perfekt til rosa mat som skalldyr, kylling, lam og kalv. Rosé-champagne løfter enhver rett til fest.

CLASSY STIL

6200801 Louis Roederer Collection, Champagne, Frankrike, 599,90 kr (BU), 1449,90 kr (1,5 l/magnum), 2950 kr (3 liter), 6900 kr (6 liter)

Roederer har alltid stabil kvalitet og er en av de best ansette husene i Champagne. De står bak Cristal, en berømt premium champagne. Collection-utgaven på chardonnay, pinot noir og pinot meunier har også viner fra kvalitetsdruer i Premier Cru- og Grand Cru-vinmarkene, og det kjennes på smaken. Utviklet duft av modent eple, nektarin og sitrus, preg av mineraler, grønne urter og kjeks. Frisk og kremet smak med utviklet preg av grønt eple, urt og sitrus, litt mineraler, nøtt og kjeks. Reservevinene kommer fra franske eikefat og solera fra 2012. Passer som aperitiff og alt du liker champagne til.

KLASSIKER

3053201 Drappier Carte d'Or Brut, Champagne, Frankrike, 429,90 kr (basis), 255 kr (37,5 cl), 965 kr (1,5 l/Magnum)

En av Norges bestselgere, som har vært i basissortimentet til Vinmonopolet siden 1997! Fortsatt med god pris. Ren mineralsk duft med fruktighet fra gule epler og modne bær. Delikat preg av nøtter og sitrus. Myk og lang behagelig fruktig smak, med moden, balansert stil. En tørr, kompleks, velbalansert og frisk champagne som er lett å like. Passer som aperitiff, til fisk, skalldyr, lyst kjøtt samt fingermat/tapas/kanapeer.

VERDENSBERØMT

3951301 Nicolas Feuillatte Brut, Champagne, Frankrike, 499,90 kr (BU), 183,90 kr (20 cl), 257,90 kr (37,5 cl), 1096,90 kr (1,5 l/magnum), 3029,90 kr (3 liter)

Dette er Frankrikes mest solgte champagne, og nummer 3 på verdensbasis. Med andre ord: smaken som mange forbinder med champagne. Forfriskende, elegant og lett vanedannende ... Den finnes også i små størrelser, så man enkelt kan teste den ut.
Duft av gule epler og appelsinblomst med preg av sitrus og mandel. Frisk, balansert og elegant smak. Passer til alt du liker champagne til, så enkelt!



53
LYSENDE
NYHETER

LAMPE FEBER

Snart er vi inne i den tiden hvor vi knapt rekker å få med oss dagslyset før det igjen mørkner. Fordelen er at det gir oss et påskudd for å skaffe oss en – eller tre – av sesongens mange lekre lamper.

Av Liva Hannibal og Helle Blok

Idé Tenk stort! En lampe i XXL-format kan gi innredningen din masse karakter.

Pendel, Kite, 4995 kr, New Works.


1


2


3

4


5


6


7


8


9


10


11


12

Papir & plissé

1 Vegglampe, Paris, 2599 kr, Halo Design. **2** Bordlampe, Paris, 1599 kr, Halo Design. **3** Pendel, Acorn, 11 475 kr, Bolia. **4** Pendel, Sille, 4599 kr, Bloomingville. **5** Pendel, Kumulu, 14 860 kr, Secto Design. **6** Gulvlampe, Kurbis, 3985 kr, Ferm Living. **7** Bordlampe, Vuelta, bærbar, 1169 kr, Ferm Living. **8** Pendel, Paris, liten, 1699 kr, medium, 2449 kr, stor, 2999 kr, Halo Design. **9** Pendel, Como, 800 kr, PR Home/Ellos Home. **10** Pendel, Strand, 6049 kr, Muuto. **11** Vegglampe, Rorkult, 299 kr, Ikea. **12** Gulvlampe, Liris, 6499 kr, Gejst.



















Krem & rødt

1 Pendel, Caravaggio P1, 3999 kr, Fritz Hansen. **2** Pendel, PH Snowball, Anniversary Edition, 34 125 kr, Louis Poulsen. **3** Pendel, Monshi, 2399 kr, Jotex. **4** Pendel, Starcloud, 6959 kr, Brokis. **5** Vegglampe, Illan, 4932 kr, Luceplan. **6** Bordlampe, Bagdad, bærbar, av Mathieu Matégot, 3499 kr, Gubi. **7** Vegglampe, Desk, 1399 kr, House Doctor. **8** Pendel, Opal Pure, 6576 kr, Warm Nordic. **9** Bordlampe, Stepp 1-2-3, 2299 kr, Halo Design. **10** Pendel, Collect, i fargen Cashmere, 2728 kr, Ferm Living. **11** Gulvlampe, Emmie, 2999 kr, Bloomingville. **12** Bordlampe, PH 2/2, Limited Edition, 20 550 kr, Louis Poulsen. **13** Bordlampe, Montera JH42, 5715 kr, &Tradition.



Idé Små, bærbare lamper er geniale til mørke kroker der du ikke har en stikkontakt.

Bordlampe, Futé 180, 1999 kr, Lyfa.

Idé Blanke metaller er tilbake for alvor, også på lampefronten. De er spesielt vakre sammen med litt grove tekstiler.

Gulvlampe, Flowerpot,
8575 kr, &Tradition.























Kul krom

1 Bordlampe, Tulip, 1549 kr, House Doctor. **2** Bordlampe, HK20, Bubi, 4558 kr, Carl Hansen & Søn. **3** Taklampe, Ghost, Mini, 12 995 kr, 101 Copenhagen. **4** Bordlampe, Cupola, 2449 kr, Hay. **5** Bordlampe, Stone, bærbar, 5294 kr, Tom Dixon. **6** Bordlampe, Column, bærbar, 2295 kr, Audo Copenhagen. **7** Vegglampe, Seth Plissé, sett med to, 1099 kr, Jotex. **8** Pendel, Pan 190, 6999 kr, Lyfa. **9** Bordlampe, Set, 6749 kr, Muuto. **10** Bordlampe, Andy, 699 kr, Ellos Home. **11** Bordlampe, Kassablanka 142, 4199 kr, Lyfa. **12** Bordlampe, Ragge, 3299 kr, Jotex.


1


2


3


4


5


6


7


8


9

10


11


12

Svarte detaljer

1 Pendel, Bonnet, SC93, 21 445 kr, &Tradition. **2** Bordlampe, Tripod, HM9, 3710 kr, &Tradition. **3** Vegglampe, Kaiser Idell, 8999 kr, Fritz Hansen. **4** Gulvlampe, Rafi, 4199 kr, House Doctor. **5** Pendel, Como, 800 kr, PR Home/Ellos Home. **6** Bordlampe, Avalon, 1699 kr, Ellos Home. **7** Vegglampe, Tabata LN10, 4285 kr, &Tradition. **8** Bordlampe, Gravity, Upcycled Marble Edition, fra 9299 kr, Gubi. **9** Gulvlampe, Paris, fra 4249 kr, Halo Design. **10** Bordlampe, Post, 4995 kr, Muuto. **11** Vegglampe, Cord, 2699 kr, House Doctor. **12** Taklampe, Tabulaire, 28 565 kr, Audo Copenhagen.



Bruk kode
TARA25
Få 250,-
i rabatt

Så klart vi kan kan hjelpe deg i julestria!

Det føles kanskje litt tidlig å tenke på jul – men vi vet hvor fort desember fylles opp! Bestill julevasken nå, så får du én ting mindre å tenke på når adventstiden setter inn. Rabattkode: TARA25 gir deg 250,- i avslag.

Les mer om alle våre tjenester på citymaid.no

CityMaid
– GIR DEG TID

Vi blir aldri ferdig med Tokyo

TOKYO

Se mot øst hvis du også vil bli overrasket, inspirert og få et innblikk i en helt annen kultur, hvor templer og roboter, geishaer og mangafigurer og mat for alle smaker er en del av gatebildet.

Av Maria Rothmar og Louise Søgaard.



TOKYO TOWER: Ja, det står faktisk et Eiffel-lignende tårn i Japan. Tokyo Tower er fra 1958 og i Japans farger.



KIMONOER: En silkekimono er en fin suvenir. Finn din på et av Tokyos mange loppemarkeder.

DETTE MÅ DU IKKE GÅ GLIPP AV

Skal du til Tokyo er det lurt å bestemme seg før du reiser hvilke opplevelser du vil ta med hjem. Vil du oppleve sakura, blomstrende kirsebærtrær, kjøpe vintagekimonoer og spise kunstferdig anrettet mat? Vil du dykke ned i fascinasjonen av mangategneserier, spise på Pokemon-restaurant og handle de nyeste og unike Japan-samarbeidene fra merker du kjenner, eller vil du spise med de lokale og handle til alle dine hobbyer på ett sted? Du trenger nesten bare tenke det, så er det sikkert mulig et eller annet sted i Tokyo, som med sine 14 millioner innbyggere er blant verdens største byer. Og kan du ikke velge, så trøst deg med at du ikke kan unngå å bli overveldet fra det øyeblikket du stiger av flyet, uansett om du reiser med en overraskende stille metro, prøver å orientere deg blant alle knappene på toalettene, eller forsøker å forstå en meny hvor det faktisk godt kan stå både hest og levende ørner.

Det er alltid godt med litt oversikt, og det er mange høye, ikoniske bygninger, som Tokyo Tower og Tokyo Skytree, som kan levere det. I Shinjuku kan du gjøre det gratis fra 45. etasje i TMG, Tokyo Metropolitan Government Building fra 1991. På en klar dag kan du blant annet se Mount Fuji herfra.

Japan er kjent for å være et høyteknologisk land, og museet Teamlab Planets i Tokyo er en hyllest til teknologien og fremtiden. Vanvittige installasjoner av lys, lyd og levende bilder som får deg til å tvile på hva som er virkelig. En hage dekket med speil på alle flater, hvor blomstene vokser ned fra taket. En annen hage fylt med enorme egg av sølv, duftende røyk og musikk. En urskog av hengende lysdioder som skifter farge og form i takt med den speisa musikken. Og en hel rekke andre storslåtte og svimlende rom.

Området rundt verdens mest fotgjengerbefarte kryss, Shibuya crossing, er nesten en stor fornøyelsespark. Neonlys, reklametavler, reklamestemmer som snakker til deg fra bygningene, høy musikk, blinkende lys, 3D-installasjoner og tusenvis av mennesker kledd i de villeste antrekk. Et konstant bombardement av sanseinntrykk – i en fotgjengerovergang, av alle steder!

★ *Zaimu-metro-tokyo.j-server.com*
★ *Teamlab.art*

HER FÅR DU RASKT FYLT HANDLEVOGNEN

Hvis du har en eller annen nerdete nisjeinteresse, er det nesten garantert at det finnes en butikk eller et stormagasin i Tokyo, som bugner av alt du drømmer om. Hands er Tokyos DIY- og dingsestormagasin, det er flere av dem, det nær Shibuya Crossing er nok det største. Finn fine butikker med sakura som kan pakkes sammen til ingenting, sokker til møblene dine (!), kalligrafipenner, søte telefondeksler og mye mer.

Vil du ha en kimono med hjem, eller en annen typisk japansk ting, som en kokeshidukke, keramikk eller lakkesker, så finn et loppemarked. The Oi Racecourse Flea Market, kjent som Tokyo City Flea Market, er åpent stort sett hver helg og et populært sted. Oedo Antique Market i sentrum er beviset på at alt kan heves til en antikvitet hvis bare det utstilles pent, veldig inspirerende. Her kan du også finne kimonoer, helt ned til 50 kroner stykket.

Vil du bare handle løs, og velge fritt mellom internasjonale merkers flaggskipbutikker, sjekk Ralph Lauren på over 2000 kvadratmeter, da må du til Omotesando Hills. Sjekk stormagasinet Tokyo Plaza, og ta heisen opp til takhagen og en velfortjent hvil, her oppe kan du kikke ned på det som ligner en maurtue av shoppere.

Skal du ha noe til kjøkkenet, for eksempel en veldig japansk suvenir med hjem, så kjøp en av de plast-matrettene som mange restauranter har i vinduene, som en slags virtuell meny. De finnes i et par av butikkene i det som også er kjent som kjøkkenhagen, Kappabashi.

★ *Info.hands.net*
★ *Ralphlauren.co.jp*
★ *Instagram.com/tokyocity_fleamarket*
★ *Antique-market.jp*
★ *Kappabashi.or.jp*

Foto: Privat og Getty Images



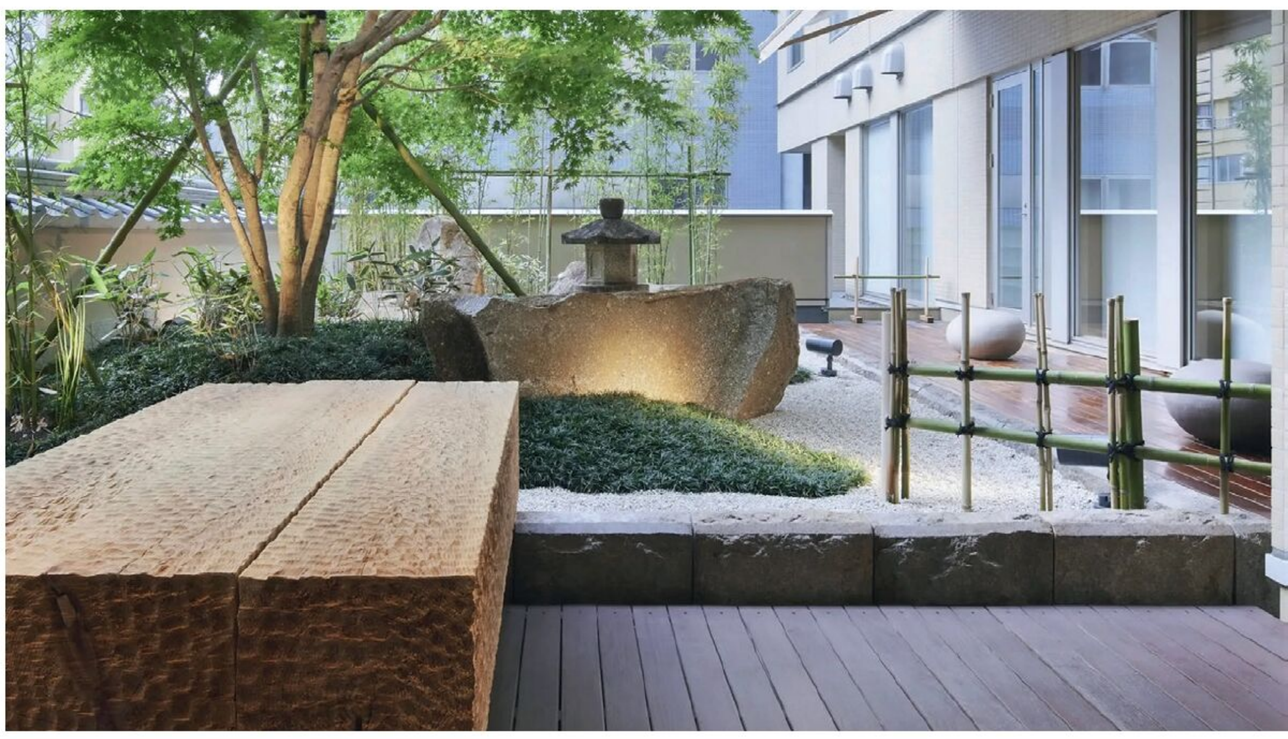
NATIONAL MUSEUM: Silketrykk på Tokyos National Museum of Modern Art, som også har et utsiktsrom, der du kan kikke inn i keiserpalassets park.



UNAGI: Absolutt en japansk livrett. Unagi, som er en slags karamelisert ål, servert med ris og soya, naturligvis.



HUNDELIV: Mange velger hunder i stedet for barn, og de skal pleies med klær og privat hundelufter.



HOTEL NIWA: Her er det hele fire (små) japanske hager og rom innredet med en god blanding av japansk enkelhet og europeisk komfort.

HER SPISER DU HELT FANTASTISK

I Japan er ikke det viktigste spørsmålet om hvor du spiser, men hva du spiser. Og litt om budsjett, for i den byen i verden med flest Michelin-restauranter, 194 mot nummer to, Paris sine 123, kan du absolutt tømme feriekontoen på ett måltid, men du kan også spise godt og billig.

Tokyos kiosker, FamilyMart, 7-eleven og Lawson, mestrer snacks på farten som intet annet sted i verden. De selger ferdiglagde og plastinnpakkede varianter av alt: Toastbrød med kremfløte og jordbær, tangruller, minikrabber, tørket fisk blandet med mandler, dypstekt, regnbuefarget ost rullet i sukker, kokte og krydrede vaktelegg, en pølse i brød komplett med sennep og ketchup, tørkede strimler av blekksprut, maiskolber med majones og mye mer. Vær modig!

Er du litt lei av reiseføleget ditt? Har du behov for en halvtime for deg selv? Prøv restaurant Ichiran, hvor alle gjestene sitter i sin egen helt private boks. Her blir maten (som er eminent!) bestilt, servert og betalt gjennom et lite forheng ved boksen din, så du ikke engang trenger å interagere med servitøren. Morsom og velkommen liten oase av privatliv i en av verdens tettest befolkede byer.

De trange smugene, også kalt Omoide Yokocho, ligger bak Shinjuku stasjon, og er en masse veldig små, nesten hull i veggen-spisesteder med plass til svært få spisende. Her er røyk og stekeos, høye stemmer og lys i mørket. Maten, typisk små spyd med kjøtt eller kylling, yakitori, grilles foran øynene på deg, det gjør det enkelt å peke på det du har lyst på.

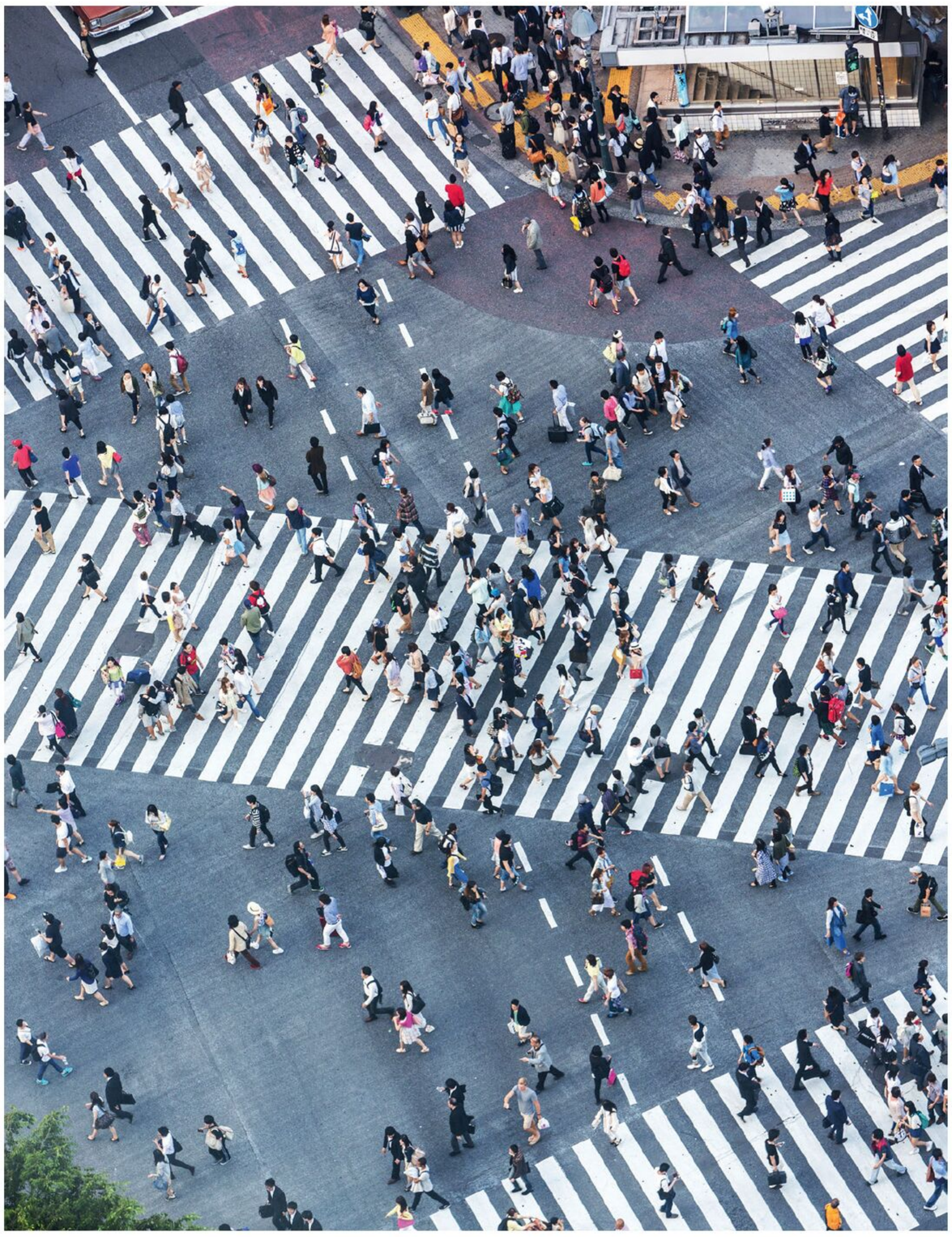
Du bør selvfølgelig også spise nudelretter med ramen, soba og udon, (løpende) sushi og Japans svar på pølse, onigiri, som er små risboller med fyll pakket inn i tang.

★ *Guide.michelin.com*
★ *chiran.com*
★ *En.shinjuku-omoide.com*

HER BOR DU VIRKELIG GODT

Overnatting er den store utgiften på en reise til Japan. Den offentlige transporten er supereffektiv og overraskende enkel å finne ut av – men det er langt fra vest til øst og fra nord til sør, så vent med å booke hotell til du vet hva du vil oppleve.

Vi kan anbefale å velge en av de mer rolige bydelene, som for eksempel Jimbocho, Ueno eller Akasaka. Vi bodde på firestjerners Riwa i antikvarstrøket Jimbocho. Rolig strøk, masse restauranter rundt stasjonen og fint hotell med fire små hager hvor du kan sitte og nyte kveldsluften. Rommene er små, men du får din egen pyjamas, og du kan brygge te og kaffe og ta et karbad.



SHIBUYA CROSSING: På Tokyos Shibuya Crossing er menneskemengden helt ekstrem. Og akkurat her nøler ikke japanerne med å gå ved siden av feltet.



SIDE OM SIDE: Kontrastene er overalt. Og templene lever i beste velgående midt i den gigantiske byen som har vokst opp rundt dem.



STOLSOKKER: I stormagasinet Hands kan du blant annet kjøpe strømper til stolene dine.



CAPYNEKO CAFÉ: Er du dyre-vennlig, stikk innom denne kafeen for et nærmøte med en kapivar.

Samme kjede har flere hoteller i byen, vil du prøve det japanske svaret på spa, så sjekk inn på Yuen Bettei Daita i det mer eksklusive strøket Setagaya, her er det tatami-matter på gulvet og rislende vann i bassenget. Du kan også nøye deg med å booke dagspa med te eller middag.

★ *Hotelniwa.jp*

★ *Udshotels.reservation.jp for Yuen Bettei Daita*

PAUSEN DU SKAL UNNE DEG SELV

Er du kjæledyrtypen, er du nødt til å gå på en av byens mange kafeer hvor du kan få et dyr i fanget til en kopp kaffe. Hunder, katter, pinnsvin, små griser – eller hva med en kapivar eller capybara, som er dyrets mer kjente engelske navn. En kapivar ligner et marsvin, men er på størrelse med en liten hund. Rart, men også kjært. På Capyneko kafé kan du fôre dyrene med friskt, grønt gress (de elsker det), kose dem (det er de ikke så glad i) og undres over det veldig ujapanske i å ha ville dyr gående rundt blant kjeks og cappuccinoer på en kafé. Som bonus bor det også en flokk umåtelig søte, tamme og kjælne katter på kaféen, som du kan hygge deg med når kapivaren ikke gidder mer.

Nezu Museum, som ble åpnet i 1940, ligger i hjertet av Tokyo som en stille oase. Bygningen i seg selv har en nesten meditativ virkning, mens samlingen av japansk, kinesisk og koreansk kunst gir deg et innblikk i en rik kultur. Museet ligger i den vakreste hagen med skulpturer, tehus og en kafé med glassvegger.

★ *Capyneko.cafe*

★ *Nezu-muse.or.jp*

PÅ BAR

Japanerne er glad i øl. Og i sake og shochu, som er deres shots eller brennevin. De drikker begge deler i stor stil på de små lokale izakayaene, en slags gastropub, altså et sted du kan få litt mat til drikkevaren.

Vil du guides, gå til autentiske Akaoni, som serverer sake i alle prisklasser og herlige småretter til.

Elsket du også filmen «Lost in Translation» med Bill Murray og Scarlett Johansson, da må du skåle i Suntory Whiskey, der hvor de satt på New York Bar på Park Hyatt Tokyo-hotellet. Baren ligger i 52. etasje, og er kjent for sin fantastiske utsikt. Etterpå må det synges karaoke, det kan gjøres døgnet rundt, mange steder og uten whiskey i blodet. Bill og Scarlett gjorde det på Karaoke Kan i Shibuya.

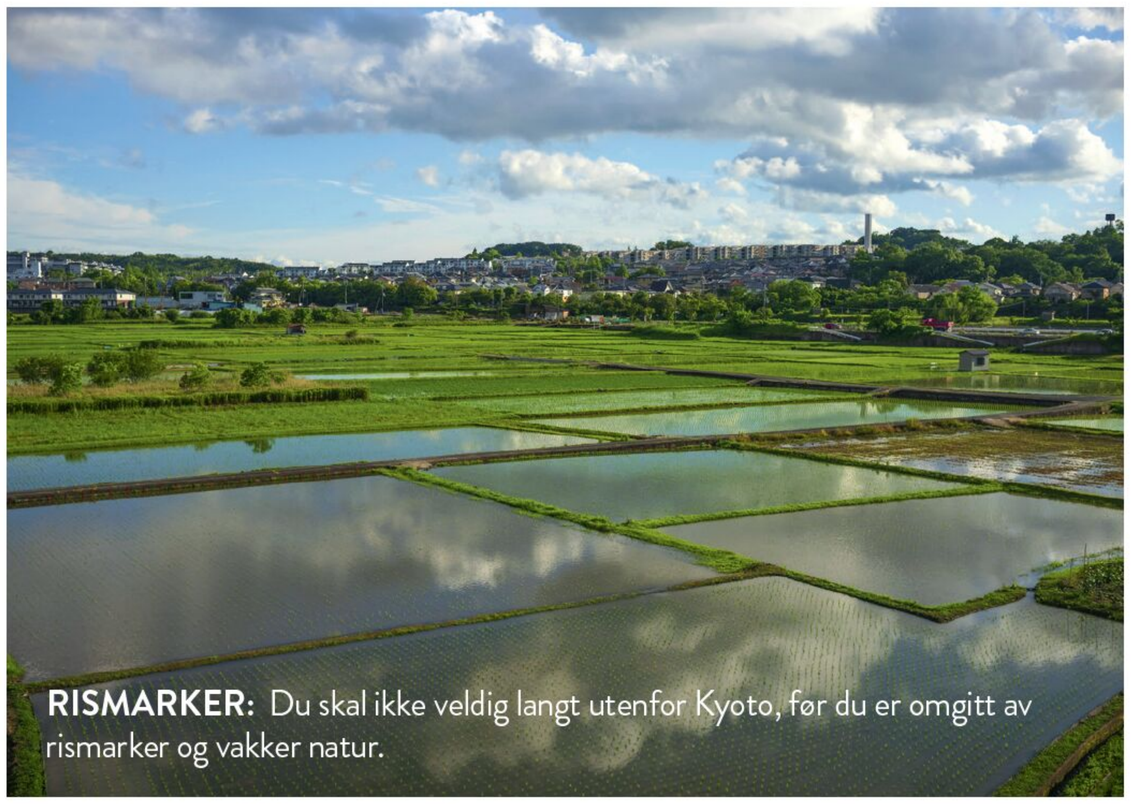
★ *Akaoni39.com*

★ *Restaurants.tokyo.park.hyatt.co.jp*

★ *Karaokekan.jp*



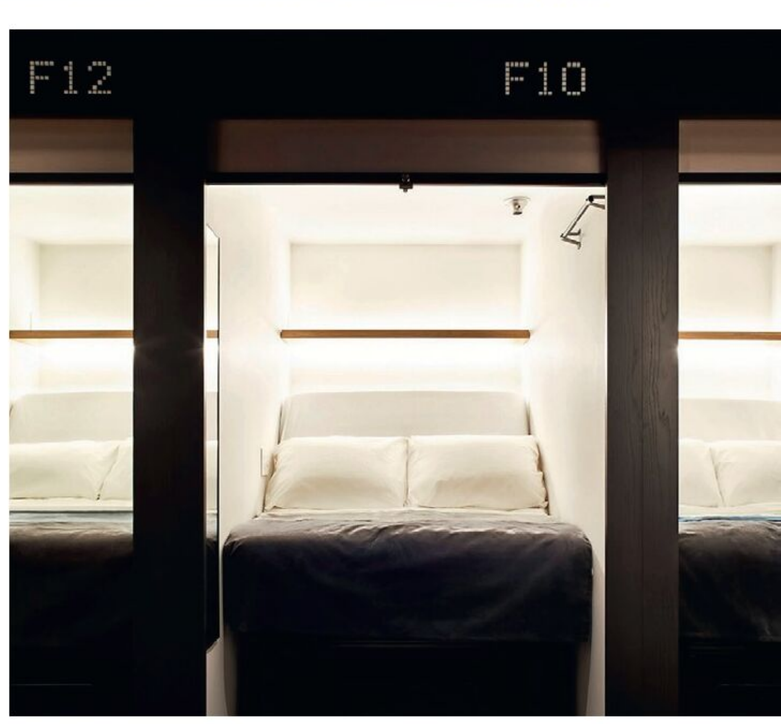
MALDA HOUSE : Frokosten serveres på rommet hvis du bor på Malda House.



RISMARKER: Du skal ikke veldig langt utenfor Kyoto, før du er omgitt av rismarker og vakker natur.



SHINKANSEN: Som en delfin glir lyntoget shinkansen inn på stasjonen.



MINDRE BLIR DET IKKE: Millennials er et "kapsel"-hotell med vegg til vegg-seng. En ny opplevelse å teste ut!

5 TIPS TIL

Kyoto

Mange kombinerer en Tokyo-reise med en tur til den gamle keiserbyen Kyoto, som da også er en ren zen-opplevelse etter flere dager i hektiske Tokyo. Dette er det gamle Japan med masse templer, små, stappfulle spisesteder og butikker som gjemmer seg bak anonyme skyvedører i papir. Spesielt i den gamle bydelen i Kyoto er tempoet lavt, bilene få, og du vil se flere kvinner i fargerike kimonoer enn lysreklamer.

TA SHINKANSEN

Med lyntoget, som kjører opp til 320 kilometer i timen, tar det bare to timer og et kvarter å komme fra Tokyo til Kyoto. Møt opp i god tid og se toget gli inn på stasjonen. Togturen til Kyoto er også din sjanse til å se rismarker, landsbyer og ikke minst Mount Fuji. Optimaliser dine sjanser for å få øye på fjellet ved å bestille seteplass på høyre side fra Tokyo til Kyoto eller på venstre side den motsatte veien. Shinkansen er japansk effektivitet og renslighet på sitt beste. Hvis du planlegger mer enn 5–6 reiser med shinkansen, kan det lønne seg å kjøpe Japan Rail Pass. Vi bestilte billettene våre her: Smart-ex.jp.

SYKKEL I BYEN

Når du først venner deg til at det er venstrekjøring i Japan, er Kyoto en fantastisk sykkelby. Har du ambisjoner om å nå alle byens toppattraksjoner: det gylne tempelet, sølvtempelet, bambusskogen og Fushimi Inari Taisha Shrine, tempelet med de røde portene, sett hele dagen av til det, og book en elsykkel. Vi leide sykler hos Kyoto Eco Bike, som utleverer sykkelkart over byen, du kan også finne det som PDF på deres hjemmeside.

★ *Kyoto-option.com*

BO SENTRALT OG AUTENTISK

Drømmer du om å bo japandi style, en boligstil som forener Skandinavia og Japan, book en av de bare tre leilighetene i Malda House. Her er det overraskende god plass, vakker keramikk til kaffen og teen, myke pyjamaser og herlige lærtøfler og et stort bad. Prøv også deres japanske frokost, som serveres på rommet. Har du vent deg til Japans små hotellrom, er du kanskje klar for en kapselopplevelse? Kapselhotellene



SYKKELUTLEIE: Hvorfor ikke oppleve Kyoto fra sykkelsetet, på en av sykkelstiene.



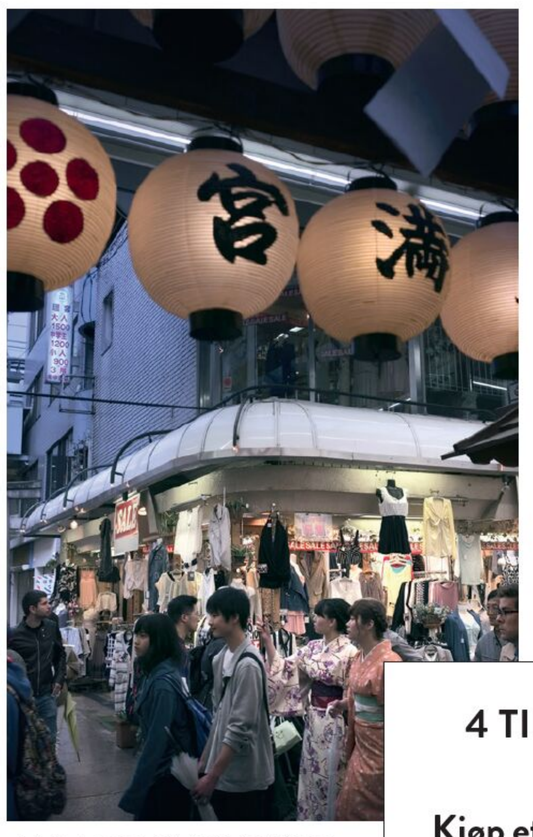
I GAMLEBYEN: I Kyotos gamleby er det ikke uvanlig å se japanske kvinner i tradisjonelle drakter.



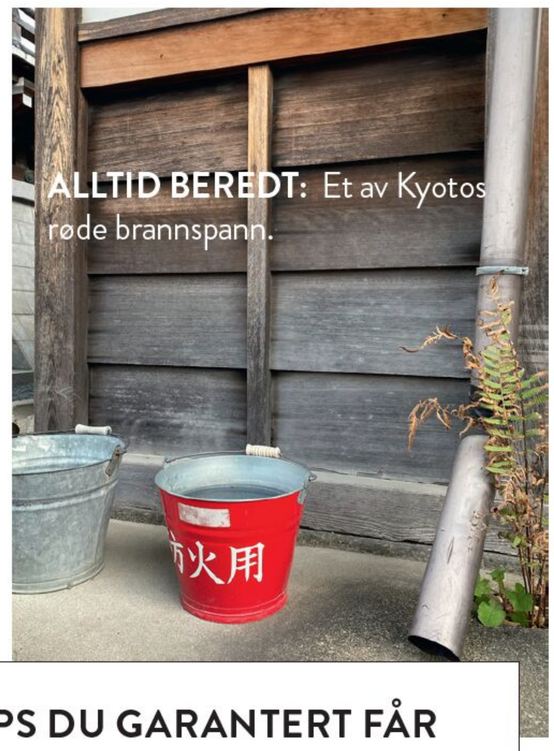
KUSAMA: Yayoi Kusamas kunst støter du garantert på i Kyoto.



ISSEY I KYOTO: Så enkel kan inngangen til en designbutikk se ut i Kyoto. Her japanske Issey Miyakes butikk.



MAT OG SHOPPING: Nyt og gå deg vill på alle handle- og spisemarkeder.



ALLTID BEREDT: Et av Kyotos røde brannspann.

ble opprinnelig skapt for de mange japanere som pendler og overnatter i byen i løpet av uken, og er blitt populært blant turistene. På Millennials, som ligger veldig sentralt i byen, har du forholdsvis mye plass, selv om det fortsatt er en øvelse i tiny living. I det store loungeområdet hersker en herlig internasjonal hostel-stemning. De har også sykkelutleie.

- ★ *Maldakyoto.com*
- ★ *Livelyhotels.com for Millennials. Finnes også i Shibua i Tokyo.*

HANDLE I ARKADENE

Søk ly for sol og regn i en av Kyotos mange overdekkede shoppingarkader, hvor butikker og restauranter ligger tett. Er du sulten eller bare nysgjerrig på hvordan de lokale husmødrene handler, styr mot Nishiki Market. Er du mer ute etter suvenirer, sneakers, kjøkkenutstyr eller vintageklær, finner du det sikkert i labyrinten av arkader som kalles Shinkyogoku.

- ★ *Kyoto-nishiki.or.jp*

HOLDE ØYE MED RØDT

Hvis du har øynene åpne i Kyoto, er det sikkert to røde ting som vil forundre deg, så her kommer forklaringen på de røde spannene: En stor del av Kyoto er bygget i tre, og en brann ville lynraskt kunne gjøre stor skade, derfor står det ved de fleste hus, og generelt på gaten, flasker og originale røde brannspann med vann, slik at enhver gnist raskt kan slukkes.

Har du også lagt merke til røde trekanter på utvalgte vinduer på bygninger? Det er en markering av innganger for redningsmannskap. Japan er et høyrisikoland når det gjelder jordskjelv, så mange vinduer er forsterket med ståltråd, unntatt altså de med de røde trekantene. ■

4 TIPS DU GARANTERT FÅR BRUK FOR

Kjøp et reisekort. I Japan heter det Suica. Du kan kjøpe et fysisk kort på en togstasjon i Japan, eller kjøpe det online og legge det til i wallet på telefonen, da skanner du det bare i kontrollen på vei ut. Når kortet er i ferd med å bli tomt, setter du bare penger på det.

Kjøp deg wifi. Det blir du glad for å ha tilgang til når du står på en stasjon eller på gaten og skal finne veien. Vi brukte appen Airalo, hvor wifi i 7 dager kostet ca. 50 kroner.

Last ned Google Maps. Appen fungerer også i Japan veldig godt som reiseplanlegger for offentlig transport. Den forteller deg hvor på stasjonen du skal gå, hvor på perrongen du skal stå, hvilket nummer vogn du skal stige på for at det passer best med en utgang fra stasjonen, og hvor mange stopp det er til du skal av. Uunnværlig!

Last ned Google Lens-appen! Den oversetter all japansk tekst til norsk direkte på skjermen via kameraet ditt. Genialt for varer, restaurantmenyer, prislapper og veiskilt og alt det andre du sikkert heller ikke forstår.

KRYSSORD



Foto: Thomas Qvale

MUSKEL-SVINN / VALGTE
TIPS
STERKE
UBEREG-NELIG / MOTVILJE
BIVÅNE / FABEL-KVINNE
FÅ-MÆLTE / LEDDYR
GRATIS OMBORD
LAND / BRENNE-VINET
SATENG
TULLE / MYNT
KVINNE-NAVN / ÅRE
BI / PRØVE
DOTT-ENE
SAMLET LØV / SKITNE
BYGE
GUDS-HUS
FLYTTET VANN / LAND
OPP-HENGET / RUMPE
HESTEN
HYPNOSE-TILSTAND (ENG.)
TALL-ORD
DEMPE / GJORDE SLETT
SKUE / PÅSKE-MAT
GRÅTEN / VINTER-PLAGG
AV-DELING / PENGE
TIL-FREDS-HET
SKYTE-VÅPEN / KVINNE-NAVN
MOT-STANDS-DYKTIG / TRÅD
SEL-SKAP / LAND
SJØDYR / PYNTEN
TOALETT / STRÅLT (NYN.)
FERSK
TØFF-ESTE
UTROP / FORSIK-RING
LØSNINGEN / ARRANGE-MENT
GRAN-NEN / TALL
STREV / DESS-ERTEN
HOMØOPAT-FORBUND / LJÅSKAFT
UKJENT / NYNORSK BRENSEL
GLET-SJER
GÅ I VANN / SAMMEN-DRAG
JULING / ARTIK-KEL
INNSIG-ELSE / SKANDI-NAV
GAMMEL MYNT
UTSVEV-ELSER / SØKKET
KEISER / KVINNE-NAVN
KUPERT / STYRKEN
PÅ SPAN-SKE BILER / DESSERT
SMERTE / TRO-ENDE
ÅPNER ØYNENE / RISVIN
HEFTIG / GENI
BRUNET / GARAN-TERE
FOR-NEMME / GANGEN
STUDERI / ALENE
TALL
DRETTE OPP / BELEGG
SELSKAP (FORK.) / AVLEGGS
BESITTE
FARE / KROPPS-DEL
LUMPNE / IKKE
DUMME
PREP. / PÅ NORS-KE BILER
USTEKT
VISER
INNE-HAV-ERNE

Vinn travelkit i en toalettmappe fra Linda Johansen. **Verdi 855 kr.** I toalettmappen finner du: cleansing Balm, Balancing Tonic, TLC Day Cream og Green Tea Facemist. Vil du være med i trekningen, send løsningen innen **18. november** til Tara Media , postboks 1023, 1510 Moss. Merk konvolutten **«Kryssord 11».** Eller send en e-post med løsningssetningen og adressen din, merket **«Kryssord 11**, til konkurranse@tara.no. Vinner av kryssord nr. 9: Sølvi Bratt, Mo i Rana. Vi gratulerer.



Navn: _____

Adresse: _____

E-post: _____

På tide å unne seg litt luksus?

- Besøk eksotiske reisemål med Celebrity Cruises i 2026



Spar opptil
20 900,-
- gjelder utvalgte lugarer



Se hele turen:

Cruise

Luksuscruise i Karibien med Celebrity Ascent

Fra Ft. Lauderdale seiler dere til fem eksotiske øyer i det sørlige Karibien – med tid til både avslapning om bord og opplevelser i land. Utforsk Tortolas landsbyer, St. Johns strender, UNESCO-byen Bridgetown på Barbados, regnskogen og vulkanen på St. Lucia, og Brimstone Hill Fortress på St. Kitts & Nevis. La vinteren bli igjen hjemme og nyt et varmt, vakkert og all inclusive-eventyr i Karibien!

Prisen inkluderer:

- Fly Norge - Miami t/r inkl. 1 natt på hotell i Miami
- 10 netters cruise om bord Celebrity Ascent
- All inclusive, show, aktiviteter og tips om bord

37 998,-

Fra-pris i kr. pr. person
i delt innvendig lugar

Cruiseavgang 12. feb
13 dager

Celebrity Ascent
All inclusive



Se hele turen:

Cruise

Luksuscruise fra Sydney til Hawaii via Fransk Polynesia

Seil fra Sydney til paradisøyene i Fransk Polynesia og videre til Hawaii på et luksuriøst cruise. Opplev ikoniske landemerker i Sydney, svøm i krystallklart vann og utforsk polynesisk kultur. Kryss datolinjen og få samme dag to ganger før eventyret fortsetter til Honolulu og historiske Pearl Harbor.

Prisen inkluderer bl.a.:

- Fly Norge - Sydney / Honolulu - Norge
- 3 netter i Sydney med utflukter og 2 netter på Waikiki Beach
- 18 netters cruise om bord Celebrity Edge med all inclusive

~~98 898,-~~
77 998,-

Fra-pris i kr. pr. person
i delt innvendig lugar

Cruiseavgang 16. apr
25 dager

Celebrity Edge
All inclusive

Ring oss på 23 10 23 80

eller les mer på www.benns.no I salg@benns.no

BENNS

VINNEREN AV NOVELLE-KONKUR-RANSEN



PIA SABEL GULLING

Alder: 38 år. **Bor:** I Oslo. **Sivil status:** Har samboer og tvillinger, to gutter på åtte år. **Jobber som:** Tekstforfatter innen markedsføring og reklame. **Aktuell:** Vinner av Gyldendal og Taras novellekonkurranse. **Premie:** 20 000 kr og oppfølging videre med en av Gyldendals redaktører. Vinnernovellen på trykk i Tara.

PIA SKRIVER OM LIVET HUN KJENNER

I våres utlyste Tara en novellekonkurranse sammen med Gyldendal. Ingen tvil om at det er mange skrivelystne blant oss! Til slutt var det Pia Sabel Gulling som gikk av med seieren. «Pia skriver med varme og driv om et tema svært mange kjenner seg igjen i», sier juryen om Pias novellebidrag «Vel fortjent».

Av Torunn Pettersen

Hva betyr det for deg å vinne novellekonkurransen?

– Det betyr masse. Å skrive kan til tider føles tungt, og litt ensomt, akkurat derfor var det godt å vinne. Det inspirerer meg til ikke å gi opp drømmen om flere bøker!

Hva skriver du – har skrevet?

– Jeg har skrevet to spenningsromaner for barn: «Heltefabrikken» og «Heltemysteriet».

For tiden jobber jeg med to–tre ulike bokprosjekter, både for barn og voksne, som alle befinner i startgropa.

Ditt forhold til feel good-sjangeren?

– Jeg er altetende når det kommer til bøker, og har lest masse feel good opp igjennom. For tiden er jeg hekta på Elizabeth Strout og hennes univers!

Hva er din vei videre?

– Det blir å jobbe hardt, skrive, skrive, skrive, og forhåpentligvis komme ut med en feel good-bok etter hvert – kanskje basert på novellen, kanskje basert på noe helt annet.

Hvorfor valgte du akkurat denne handlingen i novellen din?

– Novellen er tildels basert på egen erfaring: Faren min var dement, og jeg vet derfor mye om hvordan det er å være pårørende – hvilke tanker man har, hvilke refleksjoner man gjør seg, og hvilke vonde følelser man kan kjenne på. Heldigvis har jeg ikke vært i konflikt med søsknene mine, slik som Ida i novellen, men jeg vet at det skjer med mange, og at rolle- og ansvarsfordeling fort kan bli et betent tema. I tillegg synes jeg det er veldig spennende med selvbedrag: løgnene vi forteller oss selv

Juryen om novellen: Pia Sabel Gullings bidrag, «Vel fortjent», skilte seg ut med det samme vi åpnet den. Pia skriver med varme og driv om et tema svært mange mennesker kan kjenne seg igjen i – det å være pårørende til en forelder, og å føle at man ikke blir verdsatt for innsatsen man gjør. Novellen er en øm og vond fortelling om forholdet mellom far og datter, og hva som skjer når omsorgsrollen snus på hodet, og også om relasjonen mellom voksne søstre. Hun viser hvordan selv vanskelige mønstre kan få en lykkelig slutt.

– hvordan vi mennesker kan overtale oss selv til å gjøre fullstendig umoralske handlinger.

Hvilke forventninger har du til samarbeidet med Gyldendal videre?

– Først og fremst tror jeg det kommer til å bli veldig hyggelig å samarbeide med forlaget. Jeg har møtt et par av redaktørene der og har et veldig godt inntrykk av dem. På sikt håper (og tror!) jeg at vi kan få til noen spennende bokprosjekter sammen.

Hva er ditt beste råd til andre som bærer på forfatterdrømmen?

– Mitt beste tips er å sørge for mengdetrening – både skriv og les masse, det er den eneste måten å gjøre det på. Og, når du først skal skrive, bruk erfaringer fra eget liv og skriv om noe som virkelig betyr noe for deg.



Les vinnernovellen av Pia Sabel Gulling

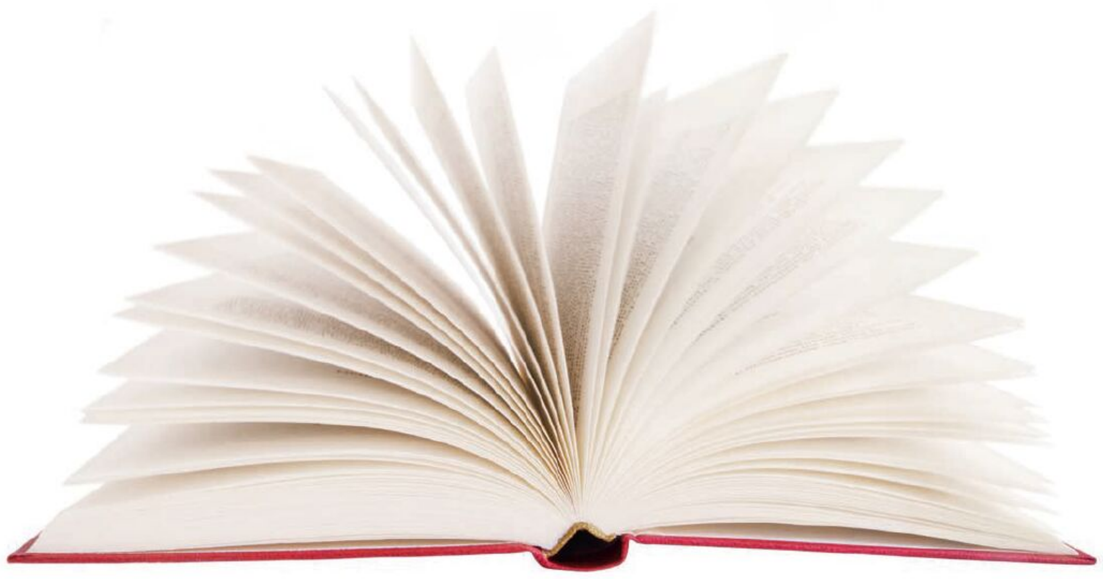
«Vel fortjent»

Det var helt utrolig hvor mange ting faren eide; klær, sko, belter og slips, gamle kassetter, CD-er, bøker og ledninger – herregud, så mange ledninger! Hun fant dem overalt – i kommodeskuffen, i klesskapet, i kjøleskapet, bak dorullene.

Det meste i leiligheten lå på feil plass. Det var ikke system eller orden noen steder, og det til tross for at Ida hadde forsøkt å hjelpe. Hun hadde stilt opp med kluter og svamper og bøtter, hun hadde ryddet og organisert og hengt lapper på alle skapdørene, glass her, tallerkener der – en desperat jakt på litt verdighet, en umulig kamp mot større krefter.

Luften var tett og stillestående. Ida åpnet vinduet og lente seg ut. Det var fortsatt snø i grøftene og tynn is på søledammene om morgenen, men det var helt klart vår i luften, en fin tid å ha visning på. Gatene var feid, syrinene slo knopper, det var stille og rolig, et sted man i teorien kunne leve godt.

Ida pustet dypt, snudde seg og så ut over farens soverom. Det var sparsommelig, nesten stusselig møblert: En smal enkeltseng, et innebygd klesskap, skyvedøren var ødelagt og gikk bare halvveis igjen, på veggen hang et enslig bilde. Det så uferdig ut, et sted hvor noen aldri hadde flyttet helt inn. Ida hadde utallige ganger forsøkt å huske første gang hun skjønte at faren var syk, men hun kom aldri på en konkret hendelse, et konkret minne som liksom skar tiden i to, som en rød, tykk strek mellom før og etter sykdommen. Kanskje husket hun et par glemte avtaler, noen setninger som krøllet seg til, ord som ble borte



og blikk som slapp, som stadig oftere vente innover. Pappa, hører du hva jeg sier?

Men det der kunne vel skje alle, kunne det ikke?

Det var først da diagnosen kom at sykdommen virkelig skjøt fart, som om den bare lå der og ventet, vaket, trengte et navn, en merkelapp, et klarsignal for å komme ordentlig i gang. Brått var kaoset komplett: Sokker i mikroen, ulende brannalarmer, full forvirring og en mann som ble observert langs ringveien i bare regnjakke og boksershorts i minus femten.

«I vinduet fikk hun øye på seg selv, hun så faktisk ikke ut – svett og rufsete ...»

Det med sykehjemmet var Idas idé, hennes forslag, hun forventet sinne, protester og beskyldninger av verste sort, hun forventet overtaling, betenkningstid og mange, mange samtaler. Hun forventet i hvert fall ikke at han kom til å nikke og være enig. Mangelen på motstand gjorde henne bare enda mer bekymret. Forstod han ikke hva hun sa? Skjønte han ikke hva det innebar? Var sykdommen kommet så langt, lengre enn fryktet, og hvem var i så fall hun til å ta avgjørelsene for ham?

Ida kjente tårene brenne bak øyelokkene og fortsatte å pakke og sortere. Hun fordelte klærne i tre hauger: Til dynga, Frelsesarmeen, sykehjemmet. Ikke at han hadde plass til stort mer, Ida hadde for lengst fylt opp klesskapet med de peneste klærne hans. Hun hadde strøket alle skjortene hans og byttet ut de gamle, hullete sokkene med nye. Hun bar et par av søppelsekkene ut av leiligheten, ned trappen og bort til bilen, slengte alt sammen i bagasjerommet og kjente at hun hadde vondt i ryggen, vonde spenninger krøp oppover langs nakken og festet seg i høyre tinning.

I vinduet fikk hun øye på seg selv, hun så faktisk ikke ut – svett og rufsete, klærne fulle av støv og skitt, hun hadde holdt på i timevis der inne, ingen mat, ingen pauser, nesten ingen pust.

Hun gikk tilbake til leiligheten, inn på soverommet og innså at hun ikke kunne stoppe nå. Det gikk fort mot visning, det var masse igjen å gjøre, hun samlet håret i en høy hestehale, strammet til, strammet opp.

Akkurat da gikk det i utgangsdøra, og søsterens stemme fylte leiligheten. – Hallo!

Ida ropte tilbake, stemmen var vennlig, akkurat sånn hun hadde planlagt. Et løst og ledig hei, hei. Ingen irritasjon, ingen frustrasjon, absolutt ingen bitterhet å spore.

– Der er du, sa Mina og stakk hodet inn på soverommet. – Går det greit her?

– Det går fint, svarte Ida.

– Gud. Søsteren lo. – Du er jo helt svett. Få opp et vindu. Jeg kaster meg over kjøkkenet!

Mina snudde og gikk, de høye hælene klikket hardt mot gulvet, Ida kjente sinnet jage gjennom kroppen, dirrende, pressende. Seriøst? Støvletter? På en dag som dette?

Hun trakk pusten dypt og slapp den langsomt ut av munnen, inn på fire, ut på åtte. Hun hadde bestemt seg på forhånd. Hun skulle ikke la seg irritere, ikke la seg provosere, ikke denne gangen også, det førte aldri til noe godt – dette visste hun, dette visste hun med hodet, magen, hjertet, hele kroppen. Det hjalp aldri å glefse tilbake.

Men så var det bare ikke til å holde ut, måten søsteren valset inn, lettheten i stemmen, støvlettene og pelskåpa, som om hun var på vei til et moteshow, som om alt var i skjønneste orden, som om de ikke var i ferd med å selge farens lei-

lighet. Som om sykdommen ikke hadde vunnet.

Som om hun ikke akkurat kom tre timer for sent til avtalen deres.

Og det var akkurat det som provoserte Ida mest; selvfølgeligheten. Selvfølgeligheten i denne situasjonen, i denne rollefordelingen – Ida som prosjektleder og primus motor, Mina som halvslapp assistent. Hadde det noensinne vært oppe til diskusjon?

Ida ba ikke egentlig om mye. Alt hun trengte var en liten beklagelse, en liten anerkjennelse, bare et blikk, et nikk. Sorry, sorry, jeg ser hvor mye du har pakket, jeg ser hvor mye du har gjort, jeg ser det på svetten og håret og papirkuttene mellom fingrene, jeg ser du har jobbet tre timer non stop.

Tre timer? Ida måtte nesten le når hun tenkte på det. Tre hundre var riktigere. Hvis hun regnet på det, hvis hun startet utregningen den dagen faren fikk diagnosen, og så tok med alle timene hun hadde hjulpet, ryddet, handlet, vasket, støttet, tørket, hentet og trøstet, da var ikke anslaget helt urimelig.

Tre hundre timer tatt for gitt, ikke så mye som en takk i sikte.

For selvfølgelig var det sånn det måtte bli. Selvfølgelig måtte det bli Idas ansvar, Idas domene – Ida uten barn, uten mann, uten stort hus og hage, hva hadde hun egentlig å rekke? Sammenliknet med søsteren hadde hun et hav av tid. Sammenliknet med søsteren hadde hun ingenting å stille opp med – ikke engang en karriere, ikke engang en jobb som krevde spesielt mye, bare en helt alminnelig stilling i et helt alminnelig selskap, hva var det egentlig å lure på?

Ida kjente at hun var klam i hendene, stram i brystet, hun ristet på skuldrene, strakte på nakken og fortsatte å pakke. Det var ikke det at Ida ikke var glad for all tiden hun hadde fått med faren. I løpet av de siste tolv månedene hadde de kommet nærmere hverandre enn gjennom et helt liv til sammen. Det var hun som var der da han fikk diagnosen, hun som hjalp ham med alt det praktiske i etterkant: Legetimer, hjelpemidler og støtteordninger, søknader, skjemaer og tidsfrister. Ida hadde vært personlig assistent og dedikert sekretær, mentaltrener, barnevakt og psykolog. Hun hadde droppet ferier, fester og planer for å stille opp, alle vennene sa det samme: Du må ikke gjøre det, du må ikke ofre, det er ikke det faren din vil, hadde han snakket litt tydeligere, tenkt litt klarere, da hadde han protestert, han også.

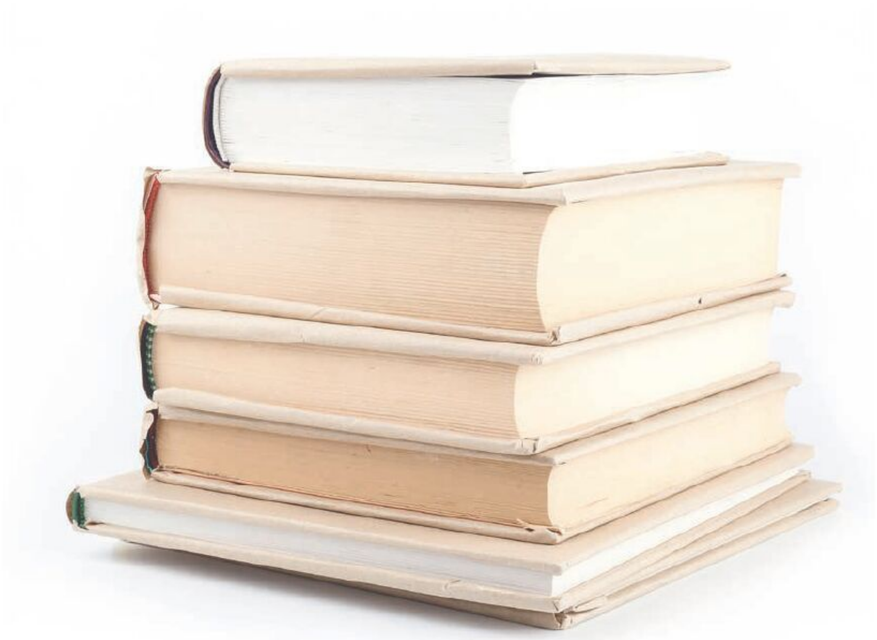
«Så hvordan endte de opp her? Så fjerne, så ulike ...»

Men det var ikke et offer. Det var aldri sånn Ida så det, aldri det det handlet om. Helt ærlig tenkte hun at det var Mina som gikk glipp av noe – av nærheten, sårbarheten, alle situasjonene, en del av dem var faktisk ganske komiske. Ida hadde forsøkt å gjenfortelle, men det var ikke mulig, man måtte ha vært der, måtte ha vært der hele veien for å forstå.

Du kommer til å angre, ville Ida si. Når han er borte, når alt dette er over, kommer du til å ønske at du var der. For var det ikke sånt man angret på? En klassiker blant folk på dødsleie: Skulle ønske jeg var mer til stede.

Eller var det bare Ida som hadde sett for mye på YouTube? Hørt for mye på selverklærte selvhjelpsguruer?

Men det var ikke et offer. Det var aldri sånn Ida så det, aldri det det handlet om. Helt ærlig



tenkte hun at det var Mina som gikk glipp av noe – av nærheten, sårbarheten, alle situasjonene, en del av dem var faktisk ganske komiske. Ida hadde forsøkt å gjenfortelle, men det var ikke mulig, man måtte ha vært der, måtte ha vært der hele veien for å forstå.

Du kommer til å angre, ville Ida si. Når han er borte, når alt dette er over, kommer du til å ønske at du var der. For var det ikke sånt man angret på? En klassiker blant folk på dødsleie: Skulle ønske jeg var mer til stede.

Eller var det bare Ida som hadde sett for mye på YouTube? Hørt for mye på selverklærte selvhjelpsguruer?

I juleferien hadde hun planer om å reise på skiferie, en langhelg til Åre med en venninnegjeng fra videregående, stemningen i Whatsappgruppen var elektrisk, mer og mer overtenning jo nærmere jula de kom. Ida hadde ringt søsteren for å avklare de røde dagene – det var farens første jul på sykehjemmet, de var nødt til å fordele og organisere, han kunne ikke sitte alene i mer enn to dager i strekk. Hvis Mina dro innom andre og tredje juledag, kunne Ida dekke alle de andre dagene – lille julaften, julaften, til og med nyttårsaften, det krevde ikke mye, bare et kort besøk, tretti minutter var mer enn nok, nok til at Ida kunne dra uten altfor dårlig samvittighet.

Men søsteren skulle til Kvitfjell hele ferien, og det var planlagt for lenge siden, barna gledet seg fryktelig mye, hun kunne ikke skuffe dem, kunne ikke la livet stoppe opp bare fordi.

Du skjønner vel det? Dette handler ikke bare om meg, jeg har en familie å ta hensyn til.

Men ... Men det er pappas første jul på sykehjemmet.

Søsteren sukket. Hadde du hatt barn, hadde du skjønt greia.

Ida hørte det klirre i tallerkener og bestikk ute på kjøkkenet. Bevegelsene var raske og effektive, uforsiktige, det var bevegelsene til noen som hadde dårlig tid, til noen som var opptatt av å komme seg videre, komme seg tilbake – tilbake til det store huset, den endeløse hagen, tilbake til det livet hun aldri hadde hatt, hadde hun ikke møtt den rike mannen.

Ida skammet seg. Hun ville ikke tenke sånn, ikke nå, ikke noensinne, det var smakløst og smålig – det holdt at alle andre tenkte det samme. Nei, da. Det handlet ikke om at hun ikke unnet Mina et godt liv. Et drømmeliv. Mannen, barna, huset, bilene, hyttene, veskene, pengene – det var ingenting av det som trigget Ida. Det som plaget henne, det som fikk det til å koke, var hvordan søsteren forholdt seg til det hele – eierskapet hun tok, selvsagtheten hun utstrålte. Her i huset drikker vi kun Champagne!

Som om det var hun som hadde jobbet for det. Som om hun ikke var heldig, som om hun ikke hadde hatt kjempeflaks – som om det å være på akkurat den baren, akkurat den kvelden, ikke var som å vinne i lotto.

Ida så for seg et bilde. Et eller annet sted i farens leilighet pleide det å stå et innrammet bilde av henne, faren og søsteren fra en tur til Paris. Det måtte være minst femten år siden nå, kanskje tjue, det var i hvert fall lenge før sykdommen, lenge før forholdet mellom Ida og søsteren begynte å briste. For de hadde jo vært gode venner før, hadde de ikke?

Brått føltes det vanskelig å avgjøre, vanskelig å skille nåtid fra fortid. Likevel husket hun én ting klinkende klart: På denne turen, da dette bildet ble tatt, var de bestevenner. De hadde delt

hotellrom og snakket til langt på natt, de hadde gått arm i arm gjennom brosteinsgatene, de hadde vært helt enig om hva de ville fylle dagene i Paris med: Shopping, shopping, shopping. Stakkars faren, det var to mot én hele helgen, hun og Mina mot hele verden.

Så hvordan endte de opp her? Så fjerne, så ulike, med så innmari forskjellig oppfatning av hvordan de skulle håndtere farens sykdom?

Ida husket en gang hun ringte moren. Irritasjonen over søsteren lå som et ubehagelig press bak brystbeina, hun trengte noen å betro seg til, helst en som kjente søsteren godt, noen som så henne klart, noen som forhåpentligvis hadde merket seg de samme tendensene, de irriterende momentene. Ida hadde ingen planer om å fortelle så mye, men så bare skjedde det, alt sammen rant ut, alle historiene, alle eksemplene. Ida listet opp alt hun hadde gjort, alt hun fortsatte gjorde, alle oppgavene, alt arbeidet, hvor mye som fulgte med det å være pårørende. Moren var stille i den andre enden.

Hallo? Er det ikke urettferdig?

Jeg hører at du er opprørt.

Opprørt? Jeg er jo ikke det. Jeg bare spurte om du er enig i at det er litt urettferdig?

Urettferdig og urettferdig, svarte moren. Jeg mener, du har jo tid til sånt.

Ida dirret, reiste seg og gikk ut av soverommet, inn på badet. Skrittene var raske, demonstrative, i sidesynet så hun søsteren se spørrende opp fra en pappeske på kjøkkenet.

Nå var det nok. Nå gadd hun ikke mer. En rask rydderunde på badet, så dro hun. Så dro hun på dynga og hjem. Mina fikk ta resten, et sted gikk faktisk grensen.

Ida fuktet pekefingeren og tommelen, åpnet nok en søppelsekk og slo opp skuffene under vasken. Det var selvfølgelig helt kaos – kremer og bomullsdotter og tannbørster og søppel, Ida bestemte seg for å kaste unna, bortsett fra barbermaskinen var det ingenting å ta vare på.

Da fikk hun plutselig øye på noe. Helt innerst i nederste skuff, bak en gammel hårføner, et par doruller og enda flere meningsløse ledninger, lå det penger.

Flere bunker med kontanter, festet og sikret med små gummistrikker.

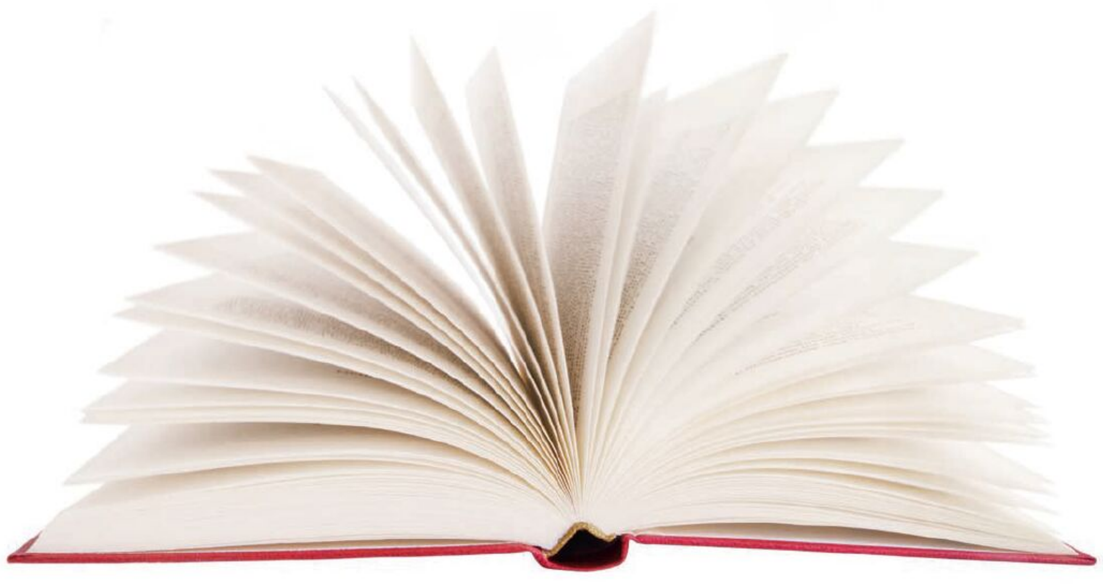
«Flere bunker med kontanter, festet og sikret med små gummistrikker»

Ida slapp seg ned på huk og så nærmere. Det måtte være titusener av kroner, og egentlig sjokkerte det henne ikke. Forvirring, paranoia, matrester under senga og pengesedler på dass, alt sammen var en del av sykdommen.

Ida kjente sedlene hvile tungt i hånden. Så gjorde hun et raskt regnestykke: Si at hun hadde hjulpet faren i til sammen tre hundre timer de siste par årene. Si, rent hypotetisk, at dette var jobben hennes, at hun var hjelpepleier eller hjemmehjelp, og at hun hadde en timelønn på rundt tre hundre kroner. Nitti tusen kroner utgjorde det. Nitti tusen kroner i hardt, redelig arbeid. Nitti tusen kroner. Ida telte og gjorde et raskt anslag; omtrent det hun holdt i hendene akkurat nå.

Og for Ida utgjorde et sånt beløp en stor forskjell. Hun tenkte på alt hun trengte, alt hun ikke hadde råd til, alt hun måtte avstå fordi nesten hele lønnen gikk til husleie og regninger.

Alt hun ikke kunne unne seg, fordi hun ikke hadde noen å dele regningene med. Ingen som kunne ta utgiftene for henne.



Det gikk i en dør et sted, og Ida skvatt ut av tankene. Hun hørte morens stemme der ute, den passet ikke inn der, ikke i denne leiligheten, ikke i denne delen av Idas liv. Etter skilsmissen for mange år siden, hadde foreldrene knapt sett hverandre, knapt snakket sammen, moren hadde ingen interesse for farens liv, ikke engang for sykdommen. Jeg vil helst høre hvordan du har det, jeg, Ida – i det en antakelse om at disse tingene ikke hang sammen. I det en forventning om at Ida evnet å skille dem slik som søsteren.

Hun hørte moren og Mina snakke på kjøkkenet, det var nesten ikke til å holde ut; munterheten i stemmene, morens trillende latter, det var ingenting der ute som tydet på alvoret i situasjonen. Ida kjente at hun var svett i hendene, at pengene bare skled ned i søppelsekken, en handling utenfor hennes kontroll, en motivasjon som ikke stod helt klart for henne.

– Så her har du gjemt deg, sa moren, plutselig i baderomsdøra.

– Hei, mamma, svarte Ida og ga henne en rask klem.

– Har dere holdt på lenge?

– Jeg har i hvert fall være her noen timer.

– Så flinke dere er. Hun tok en pause og kastet et raskt blikk ut i stua. – I hvert fall godt at leiligheten er så liten.

Ida trakk på skuldrene og merket seg morens antrekk; de lyse dressbuksene, pelsen, håret pent krøllet.

– Mina og jeg må dra nå.

– Dra nå? gjentok Ida. – Hva skal dere?

– Teater med smårollingene. De venter i bilen.

Brått stod søsteren der også, først nå gikk det opp for Ida hvor like de var; samme antrekk, samme hårsveis, samme planer.

– Jeg skal prøve å komme tilbake i morgen, sa søsteren. – Etter at Henrik har spilt golf.

– Okay, svarte Ida. – Men må han absolutt spille i morgen? Jeg mener ... Det er to dager til fotografering.

– Klart han må det, skjøt moren inn. – Så mye som Henrik jobber.

– Ja, han må nesten det, sa søsteren og nikket til moren som nikket tilbake – små, gyngende bevegelser som varte og varte, som om det ikke var mulig å bli mer enig, som at dette var så selvsagt at det nesten ble for dumt.

Ida nikket hun også. – Greit, da snakkes vi bare i morgen.

– Jeg tekster deg så fort han er på vei hjem, altså.

Mina ga henne en rask klem og fikk øye på de åpne skuffene. – Oi, jeg holdt nesten på å glemme det. Da jeg var innom pappa i går, sa han noe spinnvilt. Søsteren lo. – Han mente at han hadde gjemt unna noen kontanter på badet. Han sa vi kunne dele dem. Du har ikke sett dem?

Ida ristet på hodet.

– Har du tømt skuffene? spurte moren.

– Ikke ennå.

– Men sjekk, da, sa søsteren. – Tenk om det stemmer.

– Ja, svarte Ida og snudde seg langsomt, armene hang rett ned, føltes tunge og kløne. Hun stakk hånden inn i den øverste skuffen, fomlet rundt. – Ingenting her.

Hun fortsatte med neste skuff. – Ingenting her heller.

– Jeg regnet egentlig med det, sa Mina. – Det er jo bare rør for tiden.

– Ja, svarte Ida. – Bare rør.

– Stakkars mann, sukket moren.

– Ja, sukket søsteren. – Det er helt grusomt.

I et kort øyeblikk var det helt stille, alle så på Ida: Moren, søsteren, skuffene, veggene – alle stirret sånn, ti tusen blikk rett gjennom kroppen.

– Vel, fortsatte moren, – vi må nesten gå nå.

– Ja, svarte Ida. – Kos dere på teater. Og hils kidsa.

– Takk, svarte søsteren. – Så kommer jeg utover dagen i morgen.

– Ikke ... Ikke tenkt på det. Jeg gjør meg ferdig i dag.

– Å, er du sikker?

– Ja. Det går bra. Jeg har uansett ingen andre planer i dag.

– Du er best, sa søsteren. – Skal jeg kaste søpla på vei ut?

Ida snudde seg og så på søppelsekken. Den lå slapp og sammensunket i hjørnet, liknet et svart hull i gulvet.

– Nei, da, svarte hun. – Den ... Den er ikke full enda.

Moren og søsteren gikk, Ida ble stående igjen på badet. Fra der hun stod, kunne hun se rett ut av stuevinduet, rett ut på et stort og kraftig lønnetre. Grenene svaiet i vinden, bladene dirret i luften, liksom vinket til henne gjennom ruta. Ti-tei, jeg ser deg.

Ida lukket døra og så ned igjen i skuffene, ned igjen på rotet, kjente seg brått handlingslammet, ute av fokus, fullstendig slått ut av rytmen.

Hun trakk pusten dypt, noe vokste i brystet, et akutt og ubehagelig press, en voldsom trang. Bildet fra Paris. Hun måtte finne det bildet fra Paris. Hvor var det hun hadde sett det sist?

Ida gikk ut i stua, stanset midt på gulvet, forsøkte å huske. En gang hadde bildet stått i vinduskarmen, nå var den tom. Hadde hun tatt det med til sykehjemmet? Eller kastet det ved et uhell? I så fall bar det ut i søppelkassene, i så fall bar det hele veien til dynga.

Hun fortsatte ut på kjøkkenet, inn på soverommet, tilbake inn i stua, da så hun noe. I en av hyllene under TV-bordet lå en tynn, støvete sølvramme med baksiden opp.

Ida måtte nesten le. Herregud, som de så ut. Kanskje tenåringer på papiret, men fortsatt bare barn, med runde, myke kinn, hun med regulering, og Mina med altfor mye lipgloss. Faren var akkurat like flott som hun husket – høy og mørk med tydelig trekk, når hun så dem sånn, på rekke og rad, tett inntil hverandre på en restaurant i Paris, gikk det opp for henne hvor like de var. Ingen tvil om at de var i familie.

Ida dro mobilen opp av baklomma og knipset et bilde av bildet, kvaliteten var kanskje ikke den beste, men hun sendte likevel.

Husker du dette?

Mina svarte etter noen sekunder: Selvfølgelig. Tidenes helg!

Ida så ned igjen på bildet og kjente at hun smilte. Drakk de seg ikke også litt fulle på rommet, bare de to? Og skyldte de ikke på mensen da de dukket opp bakfulle til frokost og måtte gå tilbake for å sove en ekstra time?

Hun skrev en ny melding, litt lengre denne gangen, nølte og lot fingeren sveve over send-knappen et kort øyeblikk. I sidesynet så hun lønnetreet vinke, trekk til deg øya, sa Ida høyt og trykket.

Jeg fant akkurat de pengene pappa snakket om. 90 000! Helt vilt! La oss bruke dem på ny Paris-tur?

Beste ideen jeg noensinne har hørt, svarte søsteren. ■

TOVES TANKER

BRUDEKJOLE, BALLKJOLE, NAKEN

Både i Toves liv og i litteraturen finnes det mange historier om at klær skaper kvinnen. Og nød lærer naken kvinne å spinne – enten klær eller historier.

Det var en gang moren min satt i lenestolen sin i stua. Jeg var på besøk, som jeg ofte var etter at mor ble gammel. Det vil si, hun følte seg ikke gammel, selv om hun hadde rundet åtti.

– Hvordan det er å være over åtti, aner jeg ikke noe om, det må jeg øve meg på, som hun pleide å si.

Jeg satt i sofaen mens jeg lot som om jeg leste en avis, mens jeg egentlig studerte mor som studerte bilder av oss to i albumet.

– Der har du på deg den grønne kjolen jeg sydde. Jeg jobbet med den til sent på kveld for at du skulle få den til et fødselsdagsselskap. Jeg sydde så jeg fikk senebetennelse i håndleddet, mintes mor.

– Takk skal du ha. Jeg følte meg veldig fin i den, nikket jeg.

– Tenk at jeg også sydde min egen brudekjole. Av det eneste stoffet som jeg klarte å få tak i rett etter krigen. Engelsk fallskjermsilke.

– Å gifte seg i fallskjermstoff, det er sus over det, nikket jeg.

– Og der er jeg på førtiårsdagen min. I den marineblå drakten med innsvingt jakke og trukne knapper. Sydd av en proff sydame. At jeg ikke tok vare på den!

Jeg kikket på bildet og måtte si meg enig. Det var en lekker drakt med jakke som var svingt stramt inn, for så å folde seg ut over hoftene. Jeg spurte hvor den hadde blitt av, men det kunne ikke mor huske.

– Kanskje jeg ga den til et loppemarked?

– Hvorfor lot du ikke meg overta den?

– Du er jo ikke akkurat drakttypen, sa mor og sendte meg et blikk der jeg satt i tights med en gammel genser over.

– Jeg skjønner meg hverken på din generasjon eller de som er mye yngre enn deg. Hvorfor går alle norske kvinner kledd som om de er alltid er på vei til eller fra gymmen?

– Fordi vi ligger i konstant i trening, smilte jeg.

Mor smilte tilbake, men rettet seg opp og kom fram med pekefingeren:

– Uansett er det noe alle dere yngre burde lære dere. At livet går fort og at dere ikke må kaste bort tid på å være så selvkritiske, men rette ryggen, pynte dere litt mer og føle dere fine.

Så lenge jeg kan huske, var mor opptatt av tekstiler og farger. Hun kunne snakke om brokade, fløyel og silke med kjennermine. Det var jeg vant til, men nå fikk hun et spesielt uttrykk, før hun sa at hun ville fortelle meg noe hun aldri hadde fortalt en levende sjel.

– Da jeg var i førtiårsalderen og jobbet på en skjønnhetsklinikk, hadde vi en eneste mannlig kunde. Han kom på grunn av hudproblemer. Men etter hvert stolte han sånn på meg at han våget å ytre det egentlige ønsket sitt. Han ville så gjerne ha tips, fordi han likte å kle seg i kvinneklær når han var alene om kveldene. Du vet, den gangen var sånt noe som ble gjort i all hemmelighet. Men jeg lærte altså en mann hvilke kjoler han ville kle og hvordan han kunne føre seg i dem.

Bra gjort av deg, mor, tenker jeg.

Mens dette kjoleminnet drar gjennom hodet, passer det bra å finne fram en av amerikanske Elizabeth Strouts romaner. Jeg velger meg den med tittelen «Jeg heter Lucy Barton», som kom på norsk for få år siden. Lucy er en gift småbarnsmor som brått havner på sykehus i New York City. Oppholdet blir langvarig, og moren hennes kommer reisende fra småbyen for å sitte ved sykesengen. De to har ikke snakket sammen på lenge. Avstanden mellom dem har blitt stor, ikke bare geografisk. Begge bærer på familiehemmeligheter som rommer fattigdom, fornedring, skam og annet som forties. Litt og litt kommer mor og datter nærmere hverandre. Det betyr ikke nødvendigvis forsoning, men at livene deres er flettet sammen, til tross for at de er så forskjellige. Moren har så vidt livnært seg ved å drive med søm og omsøm. Datterens drømmer går tidlig i en annen retning:

«Læreren min så at jeg elsket å lese, og hun ga meg bøker, voksenbøker, til og med, og jeg leste dem. Og senere, da jeg gikk på high school, leste jeg fortsatt bøker etter at leksene var gjort, på den varme skolen. Men bøkene ga meg noe. Det er det som er poenget mitt. De gjorde at jeg følte meg mindre alene. Og jeg tenkte: Jeg skal skrive, og så kommer ikke folk til å føle seg så alene! (Men det var hemmeligheten min. Selv da jeg traff mannen min, fortalte jeg ham det ikke med en gang. Jeg tok ikke meg selv på alvor. Men så var det det jeg gjorde. Jeg tok meg selv – i all hemmelighet – alvorlig. Jeg visste at jeg var forfatter.)» ■



Foto: Svein Finneide

TOVE NILSEN (73)

er en av Norges mest kjente forfattere. Hun har mottatt en rekke priser for sitt forfatterskap. – Men jeg elsker også den korte spaltistformen, og gleder meg over å dele tankene mine med Tara-leserne, sier Tove.

Gå julen i møte

FÅ 3 UTGAVER AV TARA FOR KUN KR 308

+ GAVE: JULEKULER *ELLER* JULESKÅL
FRA KÄHLER HAMMERSHØI CHRISTMAS



Julekuler fra Kähler Hammershøi Christmas

Her får du et sett med tre julekuler med forskjellige julemotiver, alle skapt av kunstneren Rikke Jacobsen.

- Bruk de stemningsfulle Kähler Hammershøi Christmas-julekulene til å skape julestemning ved å henge dem i vinduet eller på juletreet.
- Julekulene er laget av hvitt porselen med en detaljert utsmykning av grener med små naturdetaljer og pynt.

Verdi kr 629

Juleskål fra Kähler Hammershøi Christmas

Gå julen i møte med denne flotte Kähler-juleskålen. Skålen er perfekt å bruke i hele desember til julesnacks og småkaker, der den vil være et vakkert innslag på et hvilket som helst julepyntet bord.

- Skålen er laget i hvitt porselen med en detaljert dekorasjon av grener med små naturdetaljer og pynt.
- Mål: H: 7,5 cm. Ø: 16 cm.

Verdi kr 599

3 utg. (veil. utsalgspris 329,85)	229,00
Valgfri gave (verdi opptil 629,00)	0,00
Levering	79,00
Totalprisen din	**308,00**
Tilbudets samlede verdi	958,85
Du sparer opptil	729,85



Velg mellom julekuler eller juleskål



Bestill på
tara.no/jul2025

Bonnier Publications International AS, Kundeservice, postboks 1188 Sentrum, 0107 OSLO, tlf.: 23 06 87 00

NESTE NUMMER

KOMMER 21. NOVEMBER

Vi sees!

TARA-SERIE!



FORFATTERMØTET:

Nina Lykke er tilbake

Endelig er den suksessrike forfatteren tilbake med en ny bok! Vi i Tara er like spent som veldig mange andre der ute, og har møtt Nina i denne anledningen. Les vårt intervju i neste nummer av Tara.

MOTE:

JULE-FEST

Årets kjoler er klare for å bli med på julefest. Vi gir deg en smakebit på alle de lekre nyhetene, som varierer fra full fest til mer høytidelig julefeiring.





MAT:

Tid for sot førjulskos

Ingenting er som førjulen. Vi gir deg enkle oppskrifter på julegodt som passer for både store og små.



HELSE:

Kjenner det på gikta

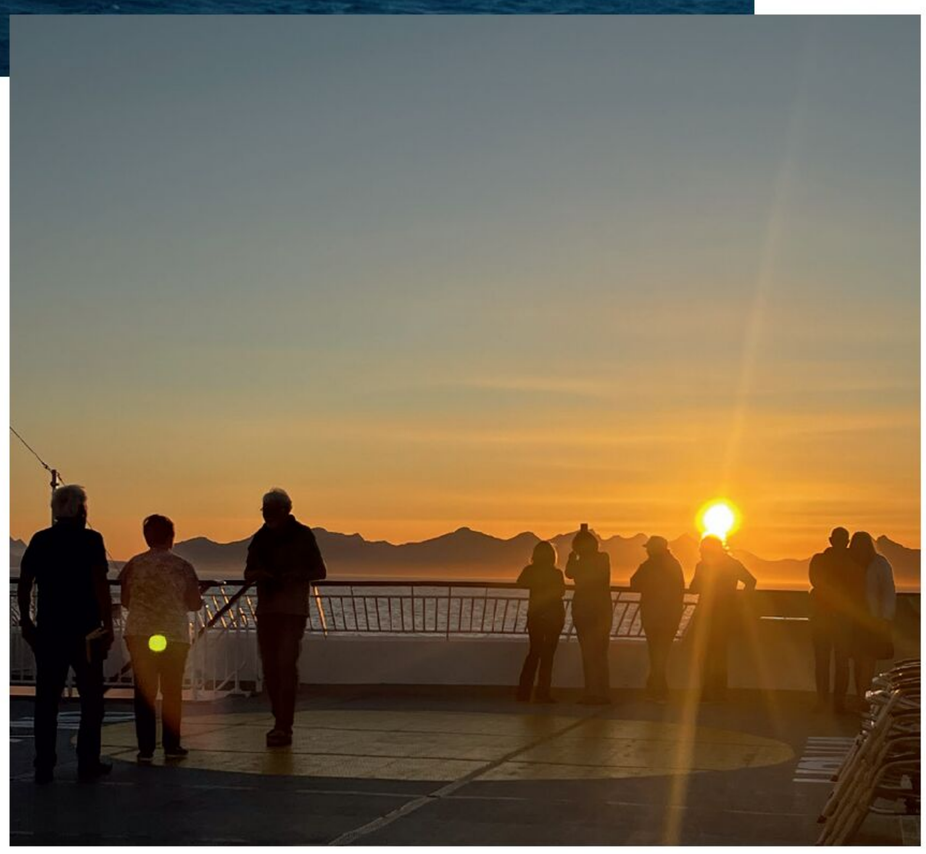
Det sa vi før, men hva er gikt helt konkret? «Det finnes over 200 gikt-diagnoser, og derfor er det faktisk ikke mulig å svare på hva gikt helt konkret er. Vi lar eksperten vise vei, både til symptomer, årsaker og behandlinger.

SKJØNNHET:

Duften av en kvinne

De deiligste dufter i de lekreste flakonger. Kanskje noe for julens ønskeliste?





REISE:

Drømmen om sjøveien

Tid for å drømme seg litt bort. I sommer reiste Tara sjøveien med Hurtigruten. Det ble en avstressende og vakker tur med mange opplevelser underveis. Vår egen kyst byr på vakre steder som er verdt et stopp. Kombinert med livet om bord er dette en annerledes reise.

tara

SJEFREDAKTØR:
Torunn Pettersen torunn.pettersen@tara.no

ART DIRECTOR:
Siri Hass Gjermundsen siri.hass@tara.no

KORREKTUR:
Nina Haugdahl nina.haugdahl@gmail.com

REDAKSJON:
Postadresse: Tara Media Torunn Pettersen AS,
Postboks 1023, 1510 Moss, www.tara.no
E-post til redaksjonen: redaksjon@tara.no.
Redaksjonen påtar seg intet ansvar for manuskripter, bilder og tegninger som sendes inn uoppfordret. Redaksjonen påtar seg intet ansvar for eventuelle feil i bladet. Bladet må bare siteres med tydelige kildeangivelser.
Artikler og bilder i Tara må ikke brukes i ervervsøyemed.

Trykk:
Printall AS Estland
ISSN: 1504-4637

KUNDESERVICE
www.kundeservice.com
Telefon: 23 06 87 00 Personlig service: Mandag–fredag kl. 8.00–18.00
Nytt abonnement bestilles fra Bonniers Kundeservice.
Abonnementsprisen er 109,95 per utgave. Alle henvendelser vedrørende abonnement, adresseforandring, innbetalinger, verving, vervepremier, klubbtilbud, tidligere utkomne blader m.m. bes rettet til abonnementsavdelingen hos Kundeservice. Se abonnementsbetingelsene på www.kundeservice.com. Husk å oppgi abonnementsnummer ved alle henvendelser.
Du finner nummeret på girokortet.

Behandling av personopplysninger
Personopplysninger som angis ved oppretting av abonnement, behandles i henhold til retningslinjene for personvern, som du kan lese på www.bonnierpublications.com/personvernpolitikk

MARKEDSAVDELING
Produktsjef: Cecilie Berg-Sonne cecilie.berg-sonne@bonnier.dk

ANNONSESALG
Salgsfabrikken , www.salgsfabrikken.no
Mona Jørgensrud, salgsdirektør
mona@salgsfabrikken.no

UTGIVER
Tara utgis av Bonnier Publications International AS
Postboks 543, 1411 Kolbotn

SVANEMERKET
Trykksak
4041 0820

BONNIER
Publications International

LEVEL UP YOUR SKINCARE.
SEE THE DIFFERENCE.

MicroDiPeptide^{229}®

Nå er vår bestselgende Skin Active-serie enda mer effektiv. Med 50 års innovasjon i ryggen fortsetter NEOSTRATA å ligge i forkant. Det banebrytende peptidet **MicroDiPeptide^{229}®** virker effektivt i huden og bidrar til å styrke, stramme opp og forbedre hudens struktur.
Innovasjon. Da. Nå. Alltid.



Vil du ha personlig tilpasset hudpleie?

Bestill en behandling hos en NEOSTRATA-ekspert nær deg.

NEOSTRATA®

THE SCIENCE OF VISIBLY HEALTHY, EVEN SKIN

neostrata.no | @neostratanordic