

VOKSENT

**UNNI (68)
PREGET
AV SORG**

Lindells vonde år

Pia Tjelta og
Oddgeir Thune

**DELER SENG
OG SCENE**

JAN THOMAS
OM PRIVAT
LIDELSE:

**«VELDIG
SKAMFULLT»**

Halvor
Bakke:

**«JEG VAR I
EN PILLERUS»**

VG MAGASINER LØSSALG
RETURUKE 37/25



7 052962 909801

**ADVARER ELDRE:
SÅ LETT Å BLI BLIND**

**GREPENE
MOT ARVE-
KRANGLER**



Avfotografering av tekst og bilder forutsetter tillatelse. Redaksjonen tar ikke ansvar for innsendt materiale. Flere av sakene i magasinet har tidligere stått på trykk i andre VG-publikasjoner på nett eller på papir.
ISSN 2535-7832

Ansvarlig redaktør:
GARD STEIRO
Målgrupperedaktør:
BEATE AMUNDSEN KOREN
Magasinsjef: **LINN MARIE BRATVOLD**
Redaksjonsansvar og produksjon:
LEIF MAGNE GRAMSTAD
voksen@vg.no
Utgiver: Verdens Gang AS
Postadresse: PB 1185
sentrum, 0107 Oslo
Trykk: Ålgård Offset AS



Ikke koketter, dropp innbillingen!

730.000 voksne nordmenn er rammet av hørselstap. 300.000 har høreapparat (selvom mange av dem bare ligger i nattbordsskuffen). Ubehandlet hørselstap kan gi negative konsekvenser som sosial isolasjon, depresjon, utmattelse og muskel- og skjelettplager. Forskning indikerer også utvikling av demens. Å oppdage og behandle sviktende

hørsel tidlig kan derfor være avgjørende for livskvaliteten. Kjendisstylisten Jan Thomas syntes det var «veldig skamfullt og veldig flaut» da han fikk diagnosen. Men når han tenker seg om – og har fått apparat – synes han det er flauere å gå rundt og ikke høre når man egentlig har muligheten til å gjøre det.
Redaksjonsansvarlig
Leif Magne Gramstad



VOKSEN



Side **40**



Side **28**



Side **60**



Side **44**

BEDRE LIV

- 4: Jan Thomas: - Skamfullt med hørselstap
- 9: Oppdagelser
- 10: Unni Lindells vonde år
- 18: Så lett er det å bli blind
- 28: Dette fettete kan øke Alzheimer-risikoen

BEDRE RÅD

- 34: Stor arveoversikt: Dette kranter vi mest om
- 39: Oppdagelser
- 44: Holdbarhetsdatoen du ikke trenger å bry deg om

BEDRE TID

- 24: Deler seng og scene
- 40: Slik styker du parforholdet
- 50: Halvor Bakke: - Det var helt svart
- 59: Oppdagelser
- 60: Deilige hverdagsretter



Få mer ut av boligen din – og livet ditt!

Mange kjenner på at økonomien er blitt strammere. Prisene øker, og det kan være krevende å få endene til å møtes – selv etter et langt liv med sparing og innsats. Med SeniorLån kan du få større økonomisk frihet – uten å måtte selge boligen din.

- Frigjør verdiene du har spart opp i hjemmet ditt gjennom mange år
- Velg selv om du vil ha en engangsutbetaling, månedlige utbetalinger – eller en kombinasjon
- Ingen krav om å betale renter eller avdrag så lenge du bor i boligen – rentene legges til lånet
- Hvor mye du kan låne, avhenger av alder, boligverdi og beliggenhet

Skap en enklere og tryggere økonomisk hverdag – med mer rom for det som betyr noe for deg.

Vil du vite mer? Ta kontakt med oss for en hyggelig og uforpliktende prat.

Eksempel: kr 1 000 000 | over 15 år | nom rente 6,85 % | eff. rente 7,07 % | totalt 2.786.230 | kost 1.786.230

LES MER PÅ
bnbank.no
ELLER RING OSS PÅ
22 82 56 00

BN Bank

Hørselstap var veldig skamfullt

Av SARAH NORDBY SKIPAR
og MATTIS SANDBLAD (foto)

I årevis ignorerte kjendisstylisten symptomene på sykdommen. «Veldig skamfullt og veldig flaut», sier han.

Jeg er jo Jan Thomas. Er du gæren? Jeg skal jo ikke ha noe høreapparat. Ikke tenk på det – jeg hører kjempebra, var kjendisstylistens reaksjon da han fikk beskjeden av legen.

I stedet for å ta situasjonen på alvor, valgte 58-åringen å tulle det bort hver gang noen kommenterte den svekkede hørselen.

Rundt 730.000 nordmenn over 18 år er

rammet av hørselstap, ifølge Hørselsforbundet.

Jan Thomas forsøker å finne tilbake til følelsene han kjente på.

I en informasjonsvideo fra Hørselsforbundet har han vært åpen om at det var «veldig skamfullt og veldig flaut».

– Men det er så mange som kjenner på dette, og da er det ikke noe flaut. Det som er flaut, er jo å gå rundt og ikke høre når man egentlig har muligheten til å kunne høre, sier han til VG.

Han aksepterte omsider hørselstapet, og ønsker nå å hjelpe med å spre budskapet om at det ikke bør være noe å skamme seg over.

Nå skal han få sitt første høreapparat – en erfaring han deler med 300.000

nordmenn. Sammen med Hørselsforbundet, som han nå er i et betalt samarbeid med, jobber han for å motvirke fordommer tilknyttet hørselstap.





Allerede på tidlig 2000-tallet merket Jan Thomas at hørselen ikke var helt som den skulle. Han satt på et fly som var i ferd med å lande, og bestemte seg for å ta ut øreproppene han brukte til å høre på musikk.

– Jeg går for det venstre øret først, og så det høyre, men så er den ikke der. «I alle dager. Dette er jo spesielt», tenkte jeg.

Han kikket ned og så at øreprop-pen hadde falt ut.

– Jeg tok den tilbake i øret, og hvis man gjør det, så hører man jo full stereo, men det gjorde ikke jeg, forklarer han og tar hånden mot øret.

Overfor seg selv diktet han opp unnskyldninger som at hørsels-svikten var midlertidig og skyldtes flylandingen. Det tok ham mange år å innse at hørselen faktisk var kraftig redusert på det ene øret.

Rammet av sjelden sykdom

Det Jan Thomas ikke visste under fly-episoden, var at han hadde Ménières sykdom. Sykdommen er kronisk og gir kraftige svimmelhetsanfall, hørselstap, tinnitus og trykkfølelse i øret.

58-åringen forteller imidlertid at han ikke hadde så kraftige anfall i starten, og at han derfor ikke klarte å sette brikkene sammen.

– Men for meg har anfallene med tiden blitt sterkere og sterkere, til et punkt hvor jeg ikke kan stå oppreist og føler at jeg svever. Jeg kaster opp, og så kommer det ut i begge ender.

Da han så sent som i 2018 ble utredet for sykdommen, fikk han høreapparat-beskjeden. Selv hevdet han at han hørte godt nok til å takke nei, ubevisst om at sykdommen trolig var årsaken til andre plager.

– Jeg blir for eksempel fort sliten og enda mer asosial enn det jeg allerede er, sier han og viser til sin lange kamp mot sosial angst.

Ifølge generalsekretær i Hørselsforbundet, Inger Helene Venås, kan ubehandlet hørselstap gi negative konsekvenser som sosial isolasjon, utmattelse og muskel- og skjelett-plager.

– Mange må anstrenge seg veldig når de lytter, og da spenner de musklene, som kan gi muskelpager. Dette igjen kan sette seg i skjelettet. Du trives jo med å trekke deg tilbake, Jan Thomas, men mange kan bli deprimerte av det, sier Venås og understreker viktigheten av å normalisere bruk av høreapparat.

– Hadde den musikken rundt oss nå vært høyere for eksempel, og det er folk og støy rundt meg, så vil du legge merke til at jeg setter det gode øret mot deg, sier han og viser med kroppen.

Ifølge Venås viser forskning også en sammenheng mellom ubehandlet hørselstap og utvikling av demens. Å oppdage og behandle det tidlig kan derfor være avgjørende for livskvaliteten.



SKJULT: Selv om generalsekretær i Hørselsforbundet, Inger Helene Venås, har kort hår, har hun inntrykk av at det er vanskelig for andre å se at hun bruker høreapparat.

I håp om å få enda flere til å teste hørselen sin, lanserte Hørselsforbundet nylig en hørselstest som kan gjøres fra mobilen, og som gir en indikasjon på om du bør oppsøke helsepersonell for en grundigere sjekk.

Vil knuse fordommer

Når Jan Thomas sier han tror at mange har fordommer rundt bruken av høreapparat, nikker Venås fra Hørselsforbundet. Hun trekker frem resultatene fra en spørreundersøkelse hvor 48 prosent svarte at de tror det finnes fordommer i stor eller noen grad til folk med høreapparat.

Jan Thomas tror nemlig mange tenker at sviktende hørsel er et problem som kun rammer eldre mennesker. Selv er han fremdeles i 50-årene og tydelig i sin sak:

– Jeg hopper ikke noe lavere enn før. Jeg løper ikke noe saktere. Jeg løfter ikke noe mindre. Jeg blir ikke noe mindre glamorøs. Jeg er fremdeles meg, og jeg er kul. Hørsel har jo ikke nødvendigvis noe med alderen å gjøre.

– Kjenner du andre på din alder som bruker høreapparat?

– Jeg tror jeg kjenner flere uten at jeg har lagt merke til det. På grunn av dagens teknologi er det jo nærmest umulig å se at noen bruker høreapparat, sier han.

58-åringen legger ikke skjul på at han liker å spøke med situasjonen. Han er derimot åpen om at han også har hatt sine øyeblikk med skepsis.

– Jeg har jo selvfølgelig hatt tanker rundt mitt eget varemerke – hvem er jeg, og passer dette inn?

For veien videre har stylisten likevel en positiv innstilling.

– Jeg har tenkt til å gjøre høreapparat sexy. Og når jeg synes folk prater for mye *bullshit*, så tar jeg bare høreapparatet ut, sier han med et glimt i øyet. ●





DETTE ER TEGN PÅ AT DU BØR SJEKKE HØRSELEN DIN

HVA SA DU? Du irriterer deg over at andre mennesker har begynt å mumle, snakke lavt eller være utydelige. Du må oftere enn før be om at ting som sies blir gjentatt, særlig i situasjoner med mye bakgrunnsstøy.

VOLUM: Du vil ha høyere lyd på TV-en eller radioen enn andre, eller klager over at lyden fra høyttalerne er blitt dårligere. Du synes det er vanskelig å få med deg hva som blir sagt på TV dersom programmet ikke er tekstet.

SMERTER: Du er oftere enn før plaget av smerter og spenninger i nakke, kjeve, hode og øyne. Når vi må anstrenge oss for å lytte, kan det føre til spenninger i muskulatur og skjelett.

SLITENHET: Du blir mer sliten enn før av å være på jobb, skole, i møter eller snakke i telefonen. Dette fordi energien tappes av at du må konsentrere deg for å oppfatte, tolke og forstå hva som sies.

MISFORSTÅELSER: Du misforstår ofte hva andre forteller deg, noe som skaper problemer på jobb, i familien og i sosiale sammenhenger. Pinlige eller irriterende situasjoner oppstår oftere enn før på grunn av feiltolkning av muntlige beskjeder eller informasjon.

SOSIAL TILBAKETREKNING: Du orker ikke å være sosial etter jobb eller skole, og har større behov for å hvile og hente deg inn. Du blir sliten av å være sammen med andre mennesker, særlig i større grupper.

VARHET FOR BAKGRUNNSSTØY: Du synes kafeer og restauranter er blitt bråkete og masete, og vil mye heller møte venner og familie i eget eller andres hjem. Du liker ikke bakgrunnsmusikk, og forstyrres av bakgrunnsstøy fra oppvaskmaskiner, klirrende bestikk eller andre folks samtaler.

FÅ ER BEST: Du unngår situasjoner der mange personer er samlet, og vil helst snakke med andre én til én. Du faller ut av samtalen rundt bordet dersom det er flere enn noen få personer til stede.

LYDØMFINTLIGHET: Du synes høye lyder er plagsomme eller smertefulle, og får stressreaksjoner i kroppen av støy.

ANDRE MENNESKER: Når folk som kjenner deg godt ber deg sjekke hørselen din, gjør du klokt i å lytte. Sannsynligvis har de merket lenge at de ni ovenstående punktene er en stadig mer passende beskrivelse på hvordan du har det. Ta dem på alvor. Be legen din om en hørselstest.



En utgave koster 89 kroner i løssalg. Vi gir deg nå et gunstig tilbud på VG Voksen **levert hjem** i din postkasse.

- Mer info: hjem.vg.no • Tlf.: 220 00 777
- Epost: kundeservice@abo.vg.no

Abonnement fornyes automatisk etter endt tilbudsperiode. Ingen bindingstid. Du må være minst 18 år for å bestille.

Abonner på VOKSEN



BJÖRN SKIFS HAR FÅTT DEMENS

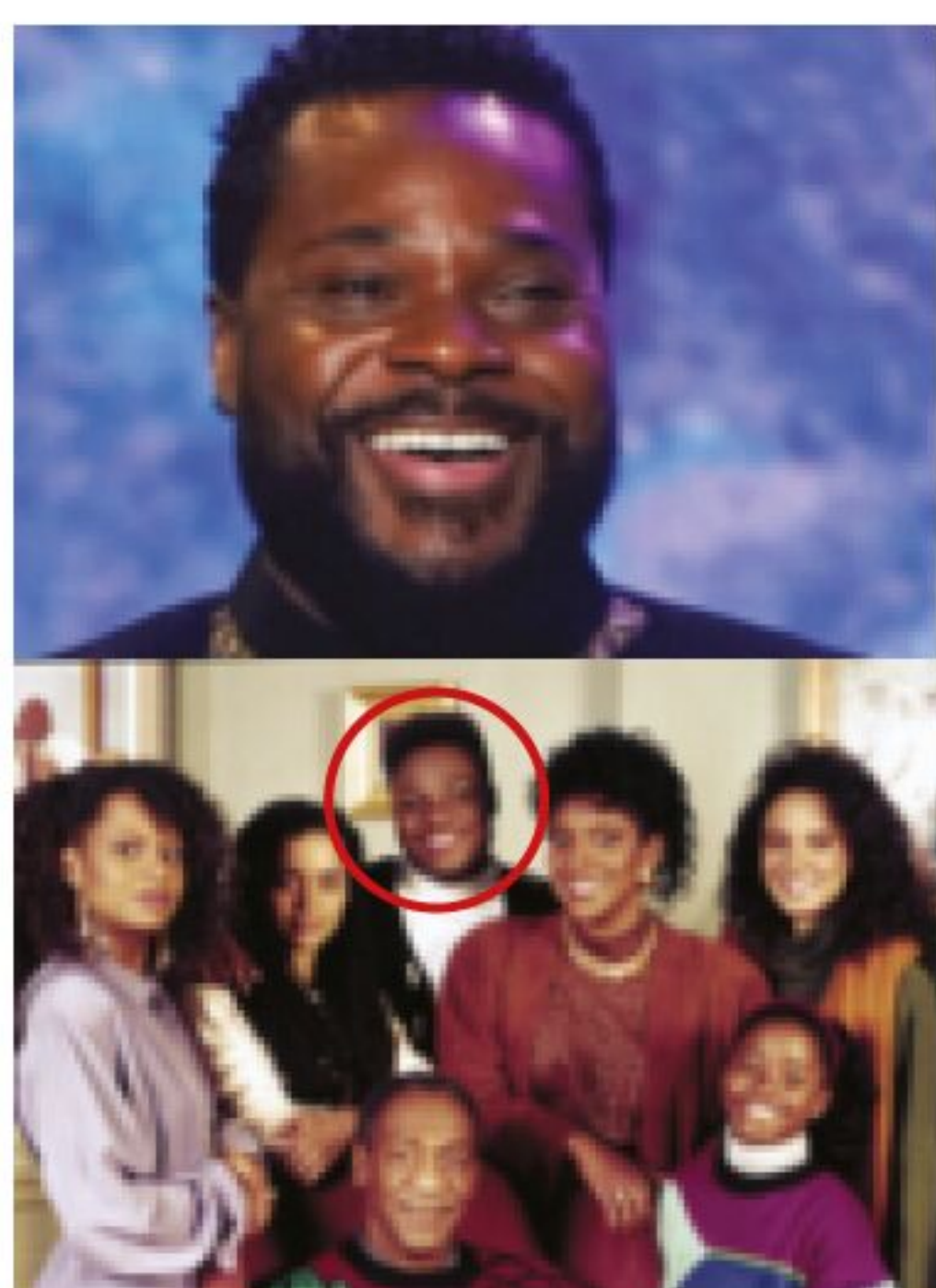
– Det er ikke lett å ta innover seg, hverken for meg eller mine nærmeste, og det føles så utrolig trist på så mange måter, forteller den folkekjære svenske artisten i en pressemelding.

– Men jeg har levd et rikt og fantastisk liv, fylt med musikk, kjærlighet og latter. Takk til alle som på en eller annen måte har vært en del av mitt artistliv, ikke minst publikum! Nå er

det på tide å roe ned og ta én dag av gangen, sier 78-åringen.

Björn Skifs startet og gruppen Blåblus (i USA under navnet Blue Swede) havnet som nummer 1 på Billboard-listen i USA med sin cover av B.J. Thomas' «Hooked on a feeling».

Blant hans mest kjente hits er «Michelangelo», «I mørkret med dej», «Krama dej» og «Härligt, härligt, men farligt, farligt».



DEN GANG DA: Theo Huxtable i den populære Huxtable-familien.

COSBY-STJERNE DRUKNINGSDØD

Skuespilleren Malcolm-Jamal Warner, best kjent som Theodore Huxtable fra den populære 80-talls-serien «The Cosby Show», er død, melder TMZ. Dødsårsaken skal være en drukningsulykke.

Warner (54) ble ifølge lokale myndigheter i Costa Rica tatt av en undervannsstrøm før han ble dratt opp av vannet av vitner på stedet og fikk livreddende førstehjelp av det lokale Røde Kors, men livet hans sto ikke til å redde, skriver People Magazine.



Å flørte med en fremmed eller chatte med en eks?

For mange er dette like ille som å være utro.

En ny undersøkelse viser at grensene for hva som regnes som utroskap er i endring, og at mange handlinger som tidligere ble sett på som uskyldige, nå kan være grunn til brudd.

Undersøkelsen, gjennomført av Talker Research, avslører at 60 prosent mener at det å chatte med en eks er utroskap, mens 51 prosent mener at «uskyldig flørtning» er et tillitsbrudd.

Nesten en fjerdedel av de spurte mener at det å se på pornografi er en form for utroskap. Blant disse mener over halvparten at porno burde «forbys» helt når et forhold blir seriøst.

Regnes som utroskap

EGENØVELSER FOR Å BLI MINDRE TISSETRENGT:

Har du endelig sovnet, så våkner du etter noen timer fordi du må tisse? Det er velkjent for mange, spesielt for godt voksne og eldre, og for noen kan nattetissingen være så frustrerende at det går ut over livskvaliteten.

Urolog Leif Erik Grønning i Aleris deler egenøvelser for personer med overaktiv blære uten annen bakenforliggende årsak. Hensikten er å bli mindre tissetrengt, altså øke intervallet mellom vannlatning.

●●Begynn treningen med å forsøke å utsette tissingen fem minutter. Det hjelper å avlede seg selv med å tenke på andre ting for å distrahere signalene.

●●Etter de fem minuttene bør du likevel gå på do, selv om trangen har gått over.

- Når dette fungerer fint, forsøker du med 10 minutter og deretter 15-minutters intervaller.
- Når du klarer å holde deg 15 minutter, kan du starte treningen utenfor hjemmet.
- Treningen hjelper slik at du gradvis tilvenne blæren til å holde på mer urin.
- Bekkenbunnstrening med knipeøvelser kan også hjelpe, særlig dersom plagene har kommet etter graviditet og fødsel.

– Det anbefales å starte blæretreningen under veiledning av en uroterapeut. Om ikke det hjelper med egentrening, kan man ha nytte av medikamentell behandling kombinert med egenbehandling. Om ikke det hjelper, kan det være aktuelt å gå videre med injeksjonsbehandling eller operasjon, sier urolog Grønning.







«Det gjelder å tørre å være lykkelig»

Av LENA STORVAND og LINE MØLLER (foto)

**Utad har hun fremstått som vanlig.
I virkeligheten har Unni Lindell (68)
hatt et veldig vondt år.**





HELDIG: – Jeg kjenner meg veldig heldig som kan leve i perioder helt uten forstyrrelser, og at familien tolererer det på den måten de gjør. Det er luksus, altså.



Hun vet, det er klart man kan lure; «hvorfor droppet hun bare ikke skrivingen?». Men hun er forfatter, og skrivingen er det hun har å holde seg fast i, en slags normalitet midt i alt det vonde. Derfor trakk hun seg i perioder tilbake til skriveleiligheten og gjennomførte likevel «Dukken i tauet», presset seg gjennom setning for setning, ble oppringt av ektemannen med tilbud om påfyll av mat, skulle han komme med noe? Hun takket nei, og han vet uansett at i intense skriveperioder vegrer Unni seg for samvær; hun skifter til døgnetrundt-pysjen, blir flat på håret, dropper leppestiften, og tvinger seg ned på butikken om hun må. Om det er natt eller dag enser hun knapt, hun er på sin egen planet, et sted så langt der inne i skriveuniverset at hun bare må ha fred.

– For jeg orker ingen invasjon da. Jeg har som regel brød og en pakke med ris som har gjemt seg bak i skapet. Helt topp, det, kaffe og vann holder i massevis, da er det bare å strekke rasjonen lengst mulig.

Men i fjor var det ingen vanlig skriv-einnsputt-periode. Dette var 2024, året den ene av Unni Lindells svigerdøtre mistet begge brødrene sine og faren på under ett år.

– Det var katastrofe, det var det verste jeg har opplevd. Min lille sønnfamilie i sånn sorg.

Unni vekslet mellom skriving og samvær, det var dager hun måtte ta seg kraftig sammen, nesten bli litt kald for å holde fokus på teksten, det var dager der tårene vokste til en klump i halsen, og det var dager der hun tenkte «jeg kan ikke sitte her og jobbe, jeg må bare opp til dem».

– Det er ikke meg det er synd på. Vi var mye sammen med familien hennes og faren hennes, våre barnebarns morfar. Tapet er enormt. Mest for dem, men også for oss. Det er jo veldig vondt når noen du er glad i har vondt. Når en så vanvittig stor sorg inntreffer blir man så maktesløs. Jeg har en helt unik svigerdatter som klarer å være en god mamma oppi det hele. Mannen min og jeg har prøvd å støtte så godt vi kan, og å finne på hyggelige og morsomme ting med barna.

Denne høsten kommer ingen Lindell-krim.

– Jeg har vært for sliten. Har falt litt sammen. Men jeg har klart å skrive en barnebok, «Frøken Snushane og den magiske jakka», den første boka i en liten Frøken detektiv-serie, inspirert av de gamle Frøken Detektivbøkene, og gaveboken «Hvit jul», med Terese Moe Leiner.

”Når en så vanvittig stor sorg inntreffer blir man så maktesløs.

I over 50 år har det vært Unni Lindell og Per Christian Garnæs. De var 17 og 18 år da de ble sammen, har vært «et utrolig bra team fra start», og Unni mener nettopp det er grunnen til at hun har lyktes.

– Jeg var ikke veldig populær på den tiden, og hadde ikke hatt noen kjærestere. Han var veldig populær og veldig kjekk, og hadde vært sammen med alle jentene i klassen min, he-he, det var bare meg igjen.

Årene på barne- og ungdomsskolen hadde vært ille. Hun hadde blitt behandlet som den teiteste, styggeste, et null, fullstendig uinteressant. En gang i skolegården, kom en gutt bort til henne, slo henne skikkelig hardt i ansiktet, og hun sto der og tenkte at «det fortjente jeg sikkert».

– Per Christian hadde en veldig ro, så han var jo helt motsatsen av hvordan jeg hadde vokst opp. Og da skjønte jeg at han her, han skal jeg ha. Det var veldig godt for meg.

99 bøker...

De var knapt tyve og bodde fortsatt hjemme da de ble gravide og plutselig måtte hive seg ut i verden. De skramlet sammen 400 kroner, stappet hver sin dyne i hans lyseblå folkevogn boble, og fikk leie første etasje i et hus langt ut i skogen, eid av Natalia Dobrowen, datteren til en jødisk dirigent som hadde flyktet under krigen. Åtte år senere skulle Unni Lindell gi ut sin første bok i en karriere som i år runder 99 bøker, rundt åtte millioner solgte eksemplarer, og utgivelser i over 20 land.

Unni mistet begge foreldrene tidlig, første gang da hun var 25, andre gang da hun var 35 og med det ble familiens eldste.

– Det har vært mange tøffe tak og tap opp igjennom.

Sorg har preget mange av hennes bøker, som ungdomsromanen «Sugemerket» som kom på begynnelsen av 90-tallet og fikk Kritikerprisen.

– Der beskriver jeg at sorgen også kan være et smykke, en bro- »



MORENS GAMLE BØKER: - Disse inspirerte meg til å skrive «Frøken Snushane». Jeg hadde mine beste stunder da jeg leste på mormor og morfars loft. Foto: PRIVAT

UNNI LINDELL

Født 3. april 1957, Oslo. Gift, to barn, fire barnebarn.

Har skrevet 99 bøker, kjent blant annet for kriminalromanene om Cato Isaksen, Marian Dahle og Lydia Winther.

Har vunnet Rivertonprisen to ganger, fått Mads Wiel Nygaards legat og Kritikerprisen. Hittil er seks av hennes krimbøker blitt TV-serier.

I høst kommer «Frøken Snushane og den magiske jakka», og Hvit Jul, en julebok, med Terese Moe Leiner.

Har eget vinmerke med Anne B. Ragde, hvitvinen «Rissling 57 Anne & Unni»



SPYTTER IKKE: Da Unni Lindell og Anne B. Ragne skulle smake seg frem til sin egen kartong-vin, «Rissling 57 Anne & Unni», satt de der med spyttebakker. Men vi spyttet ikke altså, sånt driver vi ikke med. Foto: PRIVAT



PÅ TV: Unni er sammen med disse tre gutta, Victor Chris og Rob, med i «Ekstrem gjensel». Foto: PRIVAT





ENESTE MÅTEN: – Vi har vært mye sammen, snakket og snakket, og gjort hyggelige ting, vi har hatt barna med på teater, vært på fjellet. Å prøve å være lykkelig er jo den eneste veien ut, sier Lindell om det tøffe året.

sje, fordi du vet noe. Det smykket kan du liksom glitre litt med. Jeg tror jeg ser andre mennesker bedre med min erfaring, forstår hva folk går igjennom. Det er mye sorg i krimromanene mine også. Mange sier at jeg kanskje burde gått til psykolog, men jeg tenker at jeg ikke kan bruke opp materialet mitt, ikke bli helt frisk i hodet, he-he, for der ligger nok millionene jeg har tjent. Sorg kan være en ganske fin ting å ha med seg. Men ikke når den blir så dramatisk som ifjor, for det er hinsides. Det er ikke sånn sorgen skal komme.

Men i mørket kan det likevel være lys.

– Min livsfilosofi er at det gjelder å prøve å tørre å være lykkelig så fort man klarer. Det er den eneste veien. Og man skal ikke kjenne skam om man føler at «oi, nå kjente jeg meg plutselig litt glad!» Det er lett å tenke «kan jeg det nå, når alt dette har skjedd?» Ja, det kan du. Du skal gripe gleden og la lykken flomme, så lenge den varer, for snart er du selvfølgelig nede i kjelleren igjen.

Unni og Per Christians to sønner kom til verden med tre års mellomrom. Hun fikk kritikk fordi hun var hjemme med dem.

– For da var det barnehage for enhver pris. Det er det jo nå også. Jeg var 21 og 24 da guttene kom.

I den første leiligheten på Hagaløkka i Asker, kjøpt for 350 000 kroner, i en høy blokk ned mot E18, hadde hun tre dagbarn.

– Det var svarte penger den gangen, for alle dagmammaer vet du, nå er det så lenge siden at jeg kan si det.

I tillegg hadde hun vaskejobb, ekstrasjabb i bokhandel, og serveringsoppdrag på Leangkollen på kveldene. Alt for å kunne være hjemme med guttene.

– Og så jobbet mannen min alt det han kunne. Vi jobbet mye, men det var alltid en hjemme med barna.

Noe annet var ikke aktuelt.

– Det er mye man liksom skal, men som føles feil. Jeg syntes det var fryktelig å skulle forlate guttene mine så tidlig. Jeg tror ikke det er bra at ettåringer skal rives løs fra foreldrene, og særlig ikke fra mamma. Folk blir så provosert når jeg sier det, men det sier jeg altså.

Da yngstemann var fem begynte Unni som journalist i halv stilling. Dagene hun jobbet, var poden hos dagmamma.

– Men han var veldig lei seg da jeg gikk. En dag satt han på trappen da jeg kom hjem, og sa «mamma, hvorfor gjør du dette mot meg?» Dagmammaen var veldig søt, men det ble likevel for mye for ham.

Dagen etter sa Unni opp jobben og jobbet heller hjemmefra, som frilanser.

– Den gangen fikk man 3500 kroner for en artikkel, det var ganske mye penger, det holdt at jeg skrev et par sanner i måneden.

Slik vendte rusletempoet tilbake i ungenes liv, rolige morgener i pysj, dager uten klokkestress.

” Jeg føler det er mye sutring på så mange plan i dag, folk er bortskjemte.

– Det var det beste for alle, jeg hadde jo heller ikke hatt det noe godt selv heller, det hadde stresset meg veldig. Men jeg var selvsagt heldig, som kunne jobbe hjemmefra. Men alle mine fire barnebarn har vært i barnehage altså, og det har gått helt fint.

Unni tror knapt folk forstår hvor privilegert man er i dag, med ett års permisjon, og hun har lite til overs for sutring.

– Jeg føler det er mye sutring på så mange plan i dag, folk er bortskjemte. Vi er alle bortskjente av velferdssamfunnet vårt. Å være lenge hjemme med ungene var ikke fett, og gikk på bekostning av andre ting, men det var et valg vi tok. Folk blir irriterte når dette kommer fra meg, at jeg er bortskjemt selv, som sitter her med alt. Det kan hende. Men jeg har ikke vært bortskjemt på veien, tvert i mot. Suksessen har ikke kommet av seg selv.

Fysiske anstrengelser

En dag i desember, en uke etter en fuktig julefest på deres felles forlag Bonnier – med veldig mange gin tonic uten tonic – ringte Victor Sotberg Unni. Han sa: «Unni, da sender jeg deg kontrakten». Unni svarte forvirret «Kontrakt? På hva da? Hvorpå svaret var at hun jo skulle være med i «Ekstrem gjemsel», som nylig hadde premiere på TV2 Play.

– Jeg sa «nei, det har jeg aldri lovet», han sa «jo», jeg tenkte at «det har jeg da virkelig ikke lovet», og spurte Isabel Skolmen, som var på samme fest. Hun sa at vi hadde lovet det, begge to.

Selv hadde Unni aldri sett programmet: – Så viste barnebarnet mitt meg første sesong, og jeg tenkte: «Herregud, hva er det jeg har sagt ja til?!»

Ektemannen påpekte at deltakelsen krevde fysiske anstrengelser, hvilket ikke ligger noe særlig for Lindell.

– Jeg sliter så ekstremt med at jeg synes det er så forferdelig kjedelig bare å gå en tur.

I løpet av de 19 årene de bodde ved Høvikodden, gikk hun tur to ganger.

– Jeg prøver ikke å være morsom når jeg sier at jeg ikke liker det.

For Unni, som nå bor i leilighet på Snarøya er det nok å ta med seg en solstol, rusle bort på stranden og sole seg litt, en strekning på rundt 50 skritt, maks.

– Det føler jeg er idrett. På proffnivå.



Men, hun tar alltid trappene, er ganske pigg, og er spretten med barnebarna. Hun tror bare kroppen hennes ikke trenger så mye trening, fordi den ikke vant til det.

Mest fysisk fostring får hun på Sørlandets sommerferier, hvor hele storfamilien samles, og Unni dermed er konstant bekymret. Barnebarnas bading, båtturene i skjærgården, ferden på seilbrettene, den sterke solen, de hustrige kveldene, svigerdatterens joggeturer alene på småveier i skogen, Unni er konstant på vakt, overbevist om at noe fryktelig vil skje, og patruljerer, kommanderer; pass på, spis, kle på deg, ta på solkrem.

– Jeg er fryktelig masete, men ingen av dem hører på meg, de sier «ikke mas, kutt ut!».

Hun prøver å la det være, tenker at nå skal hun bare rusle naturlig og avslappet rundt og ikke si noen ting, men det går bare ikke, hun har tross alt vært vett-skremt de siste 60 årene - minst.

– Det er litt som når jeg flyr. Hvis jeg går ombord og ikke er redd, men bare slenger inn og slapper helt av, da kommer flyet til å dundre i bakken. Jeg holder det liksom oppe ved å være redd. Noen må ta ansvaret.

Unni er som en fuglehund. Først når hele flokken er samlet innendørs, med lukket dør, kan hun være fri for bekymring. Både barn og barnebarn er sporty typer med tett program.

– Men jeg er jo lat, ikke sant, og prøver å redde dem fra de sportsgreiene, jeg gjør virkelig det. Derfor holder vi oss inne når barna kommer hit til Snarøya selv om solen skinner.

Det minste tegn til sår hals hos et av barnebarna er usedvanlig velkomment; en perfekt unnskyldning for å bli inne. For hjemme hos Nunne er det minst mulig aktivitet og mest mulig avslapping. Lange frokoster på sengen, lesing av bøker, surring på nettet, akkurat hva de gjør er ikke så farlig, så lenge de er sammen.

– Jeg tror barn i dag trenger litt ro. Det er så stressende, alt sammen.

At Nunne er med i «Ekstrem gjemsel»,

synes barnebarna er topp. Et av dem sa at «dette er nok høydepunktet i karrieren din Nunne», og at hun var travel under innspillingen, var umiddelbart tilgitt. Som barnebarnet forklarte læreren sin: «Du skjønner det at Nunne har ikke tid til å hente oss så mye på skolen nå, hun bare fester med Viktor Sotfjell».

Midt i sorgen ble innspillingen av «Ekstrem gjemsel» et ubekymret friminutt.

– Jeg må bare si at å delta i «Ekstrem Gjemsel» var akkurat det jeg trengte. Så mye latter og gøy, så kule, unge influensere jeg har blitt kjent med.

De fikk selvsagt alle hver sin farge. For Unni har synestesi, en nevrologisk tilstand hvor sansene blander seg slik at hun opplever ting litt annerledes.

Noen ser farger når de hører musikk, andre kjenner at tall har en bestemt tekstur. For Unni handler det om å koble farge til navn.

– Jeg ser farger på alle navn. Mitt navn er oransje, og jeg er ikke så glad i navnet Unni, jeg synes ikke det er pent. Det er liksom et hestnavn.

Også månedene ser hun som farger – og former.

– Når noen sier mars, så dukker det opp noe rødt og en firkant. Januar er litt sånn mer avlang med streker i hvitt.

Og ukedagene? Mandag er brun, tirsdag hvit, og onsdag oransje med mønster. Sånn har det alltid vært. Helt fra hun var liten har Unni hatt farger på ting og hendelser. Det er en gave for forfatteren.

«Du må være det»

– Folk sier til meg at «jeg vil så gjerne bli forfatter». Og da pleier jeg å si at «du kan ikke bli det, du må være det».

Unni har også trypofobi, et voldsomt ubehag, ja, nærmest avsky, ved synet av prikkete samlinger, som planters frøhoder, små blader og flass på bena.

– Jeg klarer ikke se masse små ting sammen, jeg synes det er fryktelig ekkelt og blir kvalm, sur, opprørt og har bare lyst til å klore det vekk.

Hun har alltid vært sensitiv, som liten brukte hun neglesaksen for å klippe de bittesmå hårene på bladenes overflate.

– Fordi jeg ikke klarte synet av hårene. Jeg har mange rare ting for meg.

Flere ganger har hun også hatt søvnparalyse, ligget der i sengen, våken, men likevel ikke, ute av stand til å bevege seg, til å komme seg løs, drømt med åpne øyne, sett et menneske i rommet som kommer nærmere og nærmere.

– Det er veldig ubehagelig. Jeg hadde mye mer av det da jeg var liten, men det står på nettet at hvis du er et kunstnersinn, så har du mange sånne ekstra ting som dette.

Unni tror hennes filter mellom seg og verden nok er tynnere enn gjennomsnittet, at hun tar ting veldig inn, og at det nok både handler om den utrygge

barndommen og mobbingen på skolen.

– Jeg er litt ferdig med å snakke om dette.

Heller ikke mobbingen er hun interessert i å snakke om i reprise.

– Jeg er litt ferdig med å være det offeret.

Men uten denne bakgrunnen tror ikke Unni Lindell at hun ville vært der hun nå, da hadde hun kanskje ikke skrevet som hun gjør, levd seg så intenst inn i romanfigurene.

Resten av livet

– Hadde jeg hatt et helt vanlig liv og oppvekst, hvor alt hadde vært fint, så hadde jeg kanskje vært lærer, og det hadde sikkert vært flott. Men jeg tror mange barn som har hatt en litt urolig barndom bærer det med seg resten av livet. Det kan gå helt galt, du kan bli ødelagt av det, men du kan også, som jeg, bruke det til mye. Jeg synes jeg har lykket veldig i livet. Jeg er veldig fornøyd. Ja, jeg vil si jeg er et lykkelig menneske.

Også alderen er hun tilfreds med. Under innspillingen av «Ekstrem gjemsel», hvor de andre deltakerne er adskillig yngre enn Lindell, drømte hun aldri om at de skulle tenke på henne som yngre enn det hun er.

– Det er mange som sier at tiden går så fort, at «jeg er 19 år inni meg, men når jeg ser meg i speilet, så ser jeg en gammel dame». Jeg synes tiden går veldig sakte, og jeg er 68 år både inni og utenpå. Litt fotkrem i ansiktet hjelper dog, den holder rynkene unna!

Hun regnet aldri med at hun skulle bli så gammel, siden hun selv mistet foreldrene så tidlig.

– Men nå er jeg jo søren meg ganske så voksen. Og jeg ville ikke vært ett år yngre. Det verste jeg visste var jo å være ung. Jeg er fornøyd med alderen min, har en super familie, og er så privilegert. Jeg har fått til drømmen min.

Men i fjor drønnet altså de vonde tapene inn. På Instagram, der Unni Lindell har 23 500 følgere, er aktiv, fargerik, morsom, og både proff og privat, var det ingen tegn.

– The sun always shines on Instagram, vet du. Jeg må beskytte meg litt, ikke dele alt. Det har vært fint at bare noen få der ute har visst om siste års mareritt. Jeg hadde ikke klart å reise rundt, stå på scenen og holde foredrag hvis noen hadde sagt «åh, stakkars deg».

Så har hun dratt hjem, vært tett på sine kjære, grått, snakket, støttet, vært stille, og gang på gang blitt enormt imponert av sønnen og svigerdatteren som oppi det hele har maktet å skape ro og trygghet i livet for seg og ungene.

– Den lille sønefamilien min er veldig kloke folk. Det hjelper å være klok. Og det hjelper å skjønne at livet på en måte ikke skylder oss noen ting. Det går ikke an å bli fornærmet på livet. Vanskelige ting skjer hele tiden, og du må bare ta i mot det som kommer.

Unni Lindells sønn og svigerdatter er innforstått med at hun forteller om dødsfallene. ●



LETTSKREMT: – Jeg skvetter så grusomt og er redd for mye. Jeg går aldri inn i en heis hvis det står en ukjent mann i den. Det er jo det samme som å lukke seg inn i et tett jernrom med en fremmed potensiell morder, sier Unni Lindell.



” Nå er jeg jo søren meg ganske så voksen. Og jeg ville ikke vært ett år yngre. Det verste jeg visste var jo å være ung.

NÆRMEST GAL: – I skriveinnspurten printer jeg ut alle arkene og legger ut over, da er jeg nærmest litt gal.

- Ingen grunn til å vente

Av HANS PETTER TREIDER

Risikoen for en rekke øyesykdommer øker med alderen. Enkle grep kan virke forebyggende. Kommer man for sent til behandling, kan det i verste fall ende med blindhet.

Med en stadig eldre befolkning, hvor mange står i lange helsekøer, blir helseforebyggende tiltak viktigere og viktigere. Ikke minst gjelder det for synet vårt. Tørre øyne, forkalkninger på

netthinnen, grå og grønn stær og øyekomplikasjoner ved diabetes, er de vanligste lidelsene. Samtlige kommer med alderen – og kan forebygges.

Det forteller professor og øyelege Tor Paaske Utheim. I tillegg til å drive Øyehelseklinikken og Tørreøyneklubben i Oslo, er han rådgivende øyelege for Norges Blindeforbund, der Inga Britt Kjelle-vold Haugen er forskningssjef.

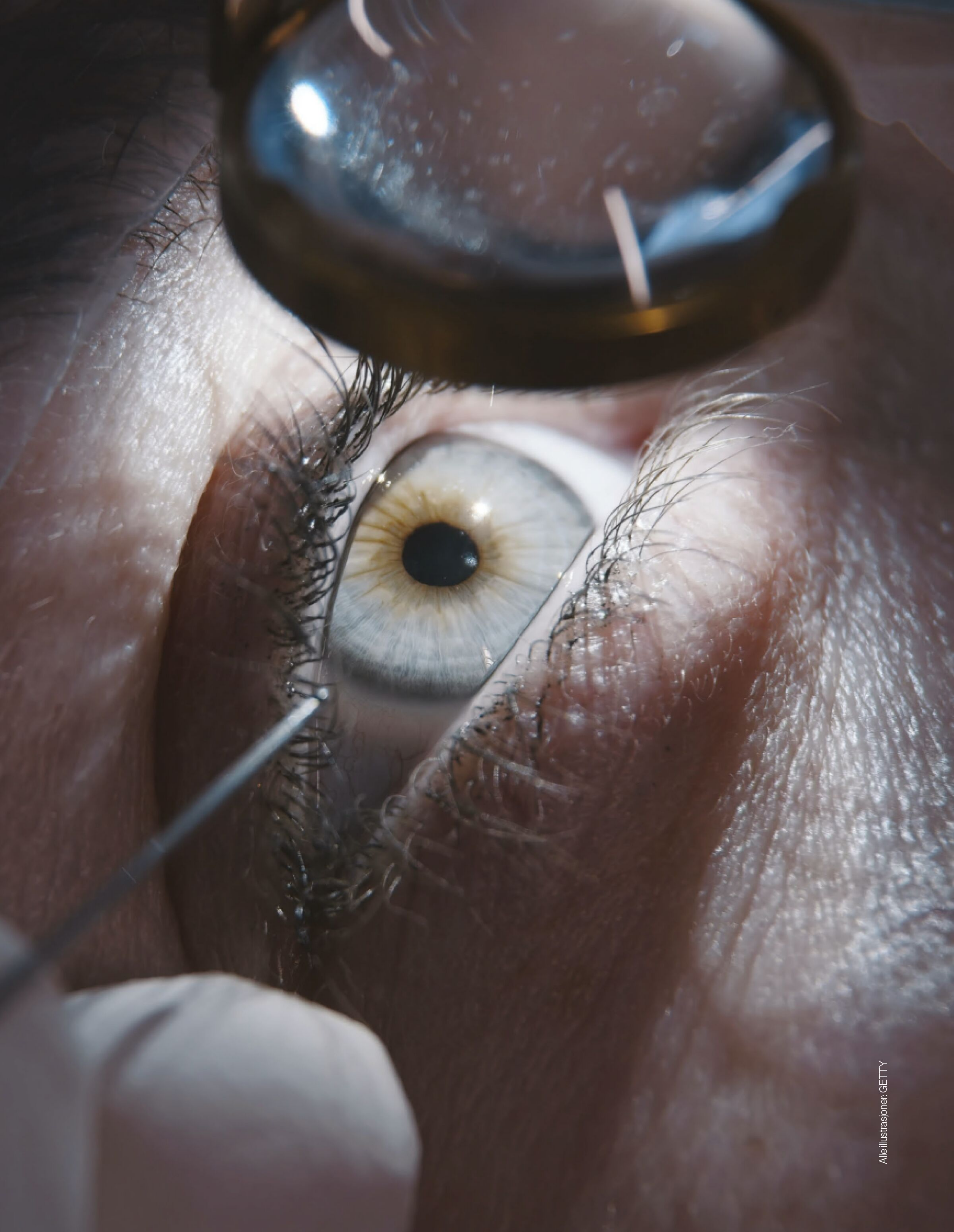
VG har bedt de to ta for seg de ovennevnte øyesykdommene som i hovedsak rammer godt voksne, hva man kan gjøre for

å forebygge, samt presentere siste nytt innen behandlingen av lidelsene.

– Med stadig dypere innsikt i hva som forårsaker disse øyesykdommene, øker også mulighetene for forebygging. Det gjør at tiltakene man kan sette inn, er faglig godt dokumentert, er uten bivirkninger og har ingen eller minimale kostnader. Med andre ord er det ingen grunn til å vente, forteller Paaske Utheim, og får samtykkende nikk fra Kjelle-vold Haugen.

– Det er et stort, uforløst potensial i forebygging. Å »

**UNNGÅ
PROBLEMER
MED SYNET**



ha to velfungerende øyne, er helt avgjørende. Viktigheten av dette, skjønner man kanskje ikke før synet begynner å bli dårligere. Og da kan det være i seneste laget, supplerer forskningssjefen.

Tørre øyne

Professor Paaske Utheim foreslår å begynne med den øyesykdommen som rammer flest, nemlig tørre øyne. Estimerer viser at mellom 10 og 30 prosent er plaget med dette i løpet av livet, og at kvinner er mer utsatt.

Lidelsen, som kjennetegnes ved blant annet kløe, sårhet, irritasjon og – paradoksalt nok – økt tåreproduksjon, rammer både unge og eldre, men øker med alderen.

– Det er ingen tvil om at deler av vårt moderne levesett er utfordrende for øynene. Og skjermen har mye av skylden. Jo mer tid vi tilbringer i selskap med mobiltelefonen, TV-en, nettbrettet eller datamaskinen, desto mer anstrenger vi øynene. Langvarig skjermbruk kan gi tørre øyne.

– *Å be folk skru av, er et råd som neppe blir lyttet til ...?*

– Nei, det er ikke realistisk, medgir professoren, som heller tar til orde for skjermvett.

Blant rådene Tor Paaske Utheim kommer med, finner vi blant annet:

- Kutt ned på unødvendig skjermbruk, ta pauser og husk å blunke.

- Plasserer du skjermen lavt, får du en mindre øyespalte, noe som i sin tur gir mindre fordampning av tårefilmen.

- Økt skriftstørrelse gir mindre anstrengelser.

- Unngå refleksjoner fra skjermen. Vurder å bytte til matt skjerm.

– Det kan også være verdt å merke seg at i den største og mest oppdaterte konsensusrapporten om skjermbruk, ble gevinsten av daglig Omega-3 tilskudd særlig trukket frem, opplyser han.

Tren deg til bedre syn

Men det er flere ting i vår moderne hverdag som er utfordrende for øynene, og som man av den grunn bør unngå eller redusere:

- Aircondition
- Kontaktlinsebruk
- Luftforurensning
- Tørt innemiljø

– Vi ser også at inaktivitet øker risikoen for blant annet tørre øyne. Og motsatt:

At fysisk aktivitet er med på å redusere risikoen. Dette bør virke motiverende for de kommende treningsøktene, og bidra til at man gir det lille ekstra, understreker Tor Paaske Utheim.

– *Sett i et øyehelseperspektiv; er det en spesiell type trening man bør ha fokus på?*

– Man bør konsentrere seg om de store muskelgruppene. Når disse styrkes, øker også testosteronproduksjonen. Det er lett å tenke at testosteron bare har med menn å gjøre. Også kvinner produserer dette hor-

monet, men i mindre grad enn menn.

Testosteron har en beskyttende effekt på tårekjertlene og de fettproduserende kjertlene i øyenlokkene, noe som bedrer tåre kvaliteten og reduserer fordampningen av tårer.

Tørrere enn i ørkenen

Dette er også en av grunnene til at menn er mindre utsatt for tørre øyne enn kvinner, forklarer professoren, og minner om at kraftig vind også kan forårsake tørre øyne.



**Det er disse avfallsstoffene
bidrar til at vi etter hvert får**



– eller avleiringene – som et dårligere skarpsyn.

Når det gjelder effektive produkter på markedet som skal hjelpe mot tørre øyne, nevner Paaske Utheim det som på fagspråket kalles fuktkammerbriller.

– Dette er spesialbriller med silikoninnlegg som holder på fuktigheten i øynene. Selv bruker jeg dem blant annet under flyturer, hvor luftfuktigheten gjerne er lavere enn i ørkenen. De er også supre i miljøer med aircondition, vind, partikler og støv.

Er man allerede plaget med tørre øyne, er det greit å vite at det finnes over 100

ulike behandlingsstrategier. Men det som kan være løsningen for én, kan forverre tilstanden hos en annen.

– Så oppsøk fagfolk, slik at du får den behandlingen nettopp dine øyne trenger. Gjøres alt rett, vil de aller fleste kunne få hjelp. Moderne behandling består av langt mer enn kunstig tårevæske. En spesiell form for lysbehandling, øyenlokksbehandling, reseptbelagte øyendråper og nøyte utvalgte tabletter er blant mulighetene som finnes.

Risikoen for å få det vi gjerne omtaler som forkalkning på øyet, øker også med alderen. Og da snakker vi om både forekomsten og alvorlighetsgraden.

En av ti personer over 70 år har i større eller mindre grad mistet skarpsynet som følge av denne sykdommen, som på fagspråket heter aldersrelatert makuladegenerasjon.

Den forkortes gjerne AMD, og finnes i to varianter, en tørr og en våt.



SKJERMVETT: Langvarig skjermbruk kan gi tørre øyne, advarer professor og øyelege Tor Paaske Utheim.

Foto: LINE LYNGSTADAAS

– Sykdommen starter som tørr AMD, og kan utvikle seg videre til våt AMD. Ni av ti har den tørre typen, opplyser forskningssjefen i Norges Blindesforbund, Inga Britt Kjellebold Haugen, som ved siden av å være optiker også har en doktorgrad i øyesykdommer.

Når det gjelder hvem som utvikler AMD, viser forskningen følgende:

Røykere har 3–4 ganger høyere risiko enn ikke-røykere. Risikoen blir også større desto flere sigaretter man røyker.

I likhet med tørre øyne, øker også risikoen for å utvikle AMD dersom man er fysisk inaktiv.

Dette har først og fremst med blodsirkulasjonen å gjøre: En god blodsirkulasjon er nødvendig for blant annet å fjerne kroppens avfallsstoffer, inkludert avfallsstoffene på netthinnen.

Det er disse avfallsstoffene – eller avleiringene – som bidrar til at vi etter hvert får et dårligere skarpsyn. Et stillesittende liv og i tillegg en høy kroppsvekt (i dette tilfellet en BMI på over 31) utgjør også en høyere risiko.

Kjellebold Haugen forteller at en stor amerikansk studie har vist at en



gitt kombinasjon av antioksidanter, vitaminer og mineraler kan redusere risikoen for forverring av AMD hos pasienter i mellomstadiet av sykdommen.

– Øyelegen vil kunne opplyse hvilket stadium du befinner deg på, og om dette kan være aktuelt for deg, forteller hun.

Hun legger til at briller med UV-beskyttelse også vil forebygge denne sykdommen.

– Disse bør ikke bare brukes i påsken og om sommeren, men hele året, oppfordrer hun.

Frem til nylig har det ikke vært noen tilgjengelig behandling som har bedret synet til pasienter med tørr AMD. Nå har imidlertid flere vitenskapelige studier vist at en spesiell form for lysbehandling kan være gunstig.

Grå stær

Grå stær, som på fagspråket kalles katarakt, er også aldersrelatert, og gir fordunklinger i øyenlinsen. Dette gjør at synet blir uklart.

– For forebygging av grå stær gjelder også noen av de samme rådene som vi allerede har vært inne på: stump røyken, vær fysisk aktiv og bruk briller med full UV-beskyttelse. Har du i tillegg et sunt kosthold, har du redusert risikoen betraktelig. Når det gjelder forhold som øker risikoen, ser vi at alkohol kan trekke i negativ retning. Men da snakker vi om et høyt alkoholforbruk, og ikke et glass vin til maten, presiserer professor Tor Paaske Utheim. Han legger til at også følgende kan fremskynde utviklingen av denne sykdommen:

- Høyt blodtrykk.
- Diabetes.
- Fedme.

Bruk av kortikosteroider, altså kortison som brukes til blant annet å dempe betennelser i kroppen.

– Når man først har fått grå stær, hvordan behandles den?

– Da er det snakk om å fjerne den uklare linsen og erstatte den med en kunstig linse. De aller fleste vil oppleve en betydelig forbedring i synet etter et slikt inngrep, forteller han.

Grønn stær

Grønn stær, eller glaukom som er det korrekte navnet, er også aldersrelatert. Ser vi den norske befolkningen under ett, har

1,4 prosent denne øyesykdommen. I aldersgruppen fra 70 år og oppover, øker forekomsten til hele 8 prosent.

– Synsnerven vår sørger for at synsimpulsene som vi mottar, ledes fra netthinnen og til hjernen. Rammes man av grønn stær,

” Noe av det viktigste man kan gjøre, er å gå til regelmessige øyekontroller. Tidlig diagnose er helt avgjørende.

blir denne nerven, som inneholder cirka 1,2 millioner nervefibre, over tid skadet. Det gir økende synsfeltdefekter, som i verste fall kan ende med blindhet, opplyser Inga Britt Kjellekvold Haugen.

Forskningssjefen omtaler grønn stær som en snikende øyesykdom, fordi man selv ofte ikke merker sykdommen før den har rukket å utvikle seg langt.

– Og da er det i mange tilfeller for sent å gjøre noe. Synsnerveskade som allerede har skjedd, lar seg dessverre ikke reverse.

– Hva kan man foreta seg for å oppdage den tidlig?

– Noe av det viktigste man kan gjøre, er å gå til regelmessige øyekontroller. Tidlig diagnose er helt avgjørende. Den amerikanske øyelegeforeningen anbefaler alle å sjekke øynene fra og med 40-årsalderen – og enda tidligere dersom man har kjente risikofaktorer for øyesykdom. Det er et forslag jeg støtter fullt ut.

Ut over dette, kan man tilrettelegge på ulike vis for å redusere risikoen. Basert på tilgjengelig forskning, foreslår Inga Britt Kjellekvold Haugen:

●● Pass på blodtrykket. Både et for høyt og for lavt blodtrykk kan øke risikoen. Det samme kan ubehandlet diabetes.



Inga Britt Kjellekvold Haugen Foto: NORGES BLINDEFORBUND



●●Få i deg nok grønnsaker og antioksidanter.

●●Og også her: Stump røyken og kom deg opp av sofaen! Trening kan redusere øyetrykket. Men unngå hodestående stillinger.

– Har man først fått grønn stær, hva finnes av behandling?

– Det er i dag tre hovedformer for behandling: trykksenkende øyendråper, laserbehandling og kirurgi. Innen hver av disse hovedgruppene finnes det flere ulike tilnærminger. Valg av behandlingsstrategi, vil variere fra pasient til pasient, avhengig av blant annet hvor langt man har kommet

i sykdomsforløpet, forteller forskningssjefen.

Diabetes og øyesykdom

Rundt 6 prosent av den norske befolkningen har diabetes, og forekomsten er økende.

Dette settes blant annet i sammenheng med en økt forekomst av fedme, noe som er en betydelig risikofaktor for diabetes type 2. Omtrent 90 prosent har denne diabetesformen.

Anslagsvis 60 000 her i landet har dessuten diabetes uten at de er klar over det. De fleste i denne gruppen har diabetes

type 2 i tidlig fase. Dette mener Paaske Utheim og Kjellebold Haugen er bekymringsfullt.

– Diabetes bør i høyeste grad diagnostiseres og behandles. I tillegg til at diabetes øker risikoen for blant annet hjerte- og karrelaterte sykdommer, øker også risikoen for flere potensielt alvorlige øyekomplikasjoner, forteller de.

– Hvorfor er nettopp diabetes så utfordrende for øynene?

– Av flere årsaker. Blant annet kan høyt blodsukker over tid skade blodkarene. Dette kan føre til lekkasje eller blødninger i netthinnen. Resultatet kan bli et svekket syn. Men diabetes øker også risikoen for grønn stær – og kan fremskynde utviklingen av grå stær med 10–15 år, advarer Inga Britt Kjellebold Haugen og legger til at en vanlig synstest ikke sjelden ender med at pasienten blir sendt videre til fastlegen.

Kontroller

– Diabetes – og også høyt blodtrykk – er noe en optiker eller øyelege svært raskt får mistanke om, forteller hun.

– Har man diabetes og/eller høyt blodtrykk – og blir behandlet for dette – er det da tilstrekkelig at man blir medisineret, eller skal man tenke på noe ut over det?

– Også her er det viktig med regelmessige øyeundersøkelser, slik at man hele tiden har situasjonen under kontroll, understreker øyelege og professor Tor Paaske Utheim, som mener det viktigste denne pasientgruppen skal ha fokus på, er god blod-sukkerkontroll gjennom medisiner, kosthold og livsstilsendringer. God

kontroll av blodtrykk og kolesterol er også av stor betydning.

– I omtrent 20 år har det vært mulig å behandle netthinnekomplikasjoner ved diabetes med injeksjon av såkalte VEGF-hemmere. Dette er legemidler som sprøytes inn i øyet for å hindre nye blodårer i å dannes. Denne behandlingen har i mange tilfeller erstattet laserbehandling, men laser benyttes fortsatt. Kirurgi er aktuelt der vi ikke kommer i mål med annen behandling. Et eksempel kan være vedvarende blod i øyet fra et kar som lekker, konkluderer øyelege og professor Tor Paaske Utheim. ●



PAR I HJERTER: Pia Tjelto og forloveden Oddgeir Thune lever sammen, har barn sammen og har spilt i filmer sammen. Men de har aldri stått på en teaterscene sammen. Før nå.

Deler seng



Av YNGVE KVISTAD
og HALLGEIR VÅGENES (foto)

På scenen skal de grave i skjulte lengsler og undertrykt begjær. Pia Tjelta og forloveden Oddgeir Thune har aldri før stått på en teaterscene sammen. Nå åpner tvillingforeldrene opp om sine ikke helt compatible lengsler på privaten.

Da Ibsenkompaniets bejublete London-produksjon «Fruen fra havet» fikk norgespremiere i Grimstad 19. juli, er det ikke bare Oddgeirs Ibsen-debut.

Det er også hans teatrale debut med fruen. For første gang står skuespillerparet sammen på samme scene.

Og for første gang lar de seg intervju – som skuespillerpar.

Hun spiller den plagede Ellida Wangel, fruen som har gitt stykket navn.

Han er den mystiske fremmede, mannen som etter ti år dukker opp for å hente kvinnen han en gang var forlovet med.

– Det handler mye om det undertrykte og det uforløste, sier Pia Tjelta (47).

– Og ulevd liv, skyter Oddgeir Thune (46) inn.

For ordens skyld: Ibsen-karakterenes alter ego, Pia og Oddgeir, er stadig forlovet.

– Ja, vi deler seng og scene, ler Pia, vel vitende om hva den tabloide overskriften på dette intervjuet dermed kommer til å bli.

De sitter klin oppi hverandre og fletter hender. Riktig nok anbrakt på VG-fotografens befaling i en stram toseter midt på salig Ibsens stuegulv i Victoria terrasse.

Det er lite i situasjonen som minner om noe uforløst.

Den eneste eksistensielle tørst som fornemmes er at vi alle skulle



og scene

hatt en skvett kaffe såpass tidlig på dagen.

– *Er det lettere eller vanskeligere å jobbe scenisk med noe så mentalt intimt som undertrykte følelser når man også lever sammen?*

– Generelt synes jeg det er enklere å forholde meg profesjonelt til venner og kolleger jeg kjenner godt. Rolleprosesser kan være temmelig nærgående, for ikke å si avslørende. Det fjerner noen runder med skam, rett og slett, når vi kan være trygge på hverandre, sier Pia.

– *Men skuespillere sier jo alltid at de må bruke seg selv og egne erfaringer når de skal dykke ned i de vanskelige følelsene. Hvordan blir det å utforske utilfredsstilt sult mellom to mennesker når dere allerede har ... eh, smakt på konfekten?*

– Konfekt er så mangt, repliserer Pia lattermildt.

– Ja, det er mange biter, poengterer samboeren, og lyder et øyeblikk som et ekko av Forrest Gump. Tom Hanks-karakteren som i den massivt Oscar-belønte filmen med samme navn sammenlignet livet med en konfekteske: Du vet aldri hva du får.

Fest ble fast følge

Det visste ikke Pia Tjelta heller da hun for ti år siden dro på Nationaltheatersjef Hanne Tømtas venners-venner-fest og kom hjem med fast ansettelse og fast følge.

Noen måneder senere var det klart at Pia og Oddgeir skulle bli tvillingforeldre.

– Vi vokste opp på samme sted, i nærheten av hverandre på Stavanger-kanten. Han i Kvernevika, jeg i Sola. Ett år skiller oss, men vi har de samme referansene, har vært på de samme konsertene og har sett de samme stykkene på Rogaland Teater. Vi kjenner også mange av de samme folkene. Men vi traff hverandre først på festen til Hanne i 2014.

– Nei, de' e'kje heilt sant, avbryter Oddgeir.

– *Aner vi flere overraskelser i konfektesken?*

– Vi møttes på Cementen. Jeg så Pia Tjelta flere ganger, insisterer han.

– ... men Pia Tjelta så'kje meg ...

Til gjengjeld har Pia Tjelta

i dag et blick for Oddgeir som ikke er til å misforstå.

Hun er ikke den eneste.

Regissører av teater, film og TV ønsker seg Oddgeir. Kamera elsker ham. Nylig har vi sett den sympatiske rogalendingen i Netflix-serien «Milliardærøya» og som typen til «Pørni»

Prisjuryer i inn- og utland har også fått opp øynene.

12 priser

Hans siste film, «Elskling», der han spiller mot Helga Guren, har så langt mottatt 12 internasjonale priser. Den fikk også årets filmkritikerpris, og til Amandafesten – Den norske filmfestivalen i Haugesund – er både Helga og Oddgeir nominert som beste skuespillere.

Blant kolleger er han selveste Mr. Nice Guy. En gjennomgående likandes kar som lytter til andre før han tar ordet selv, ifølge en troverdig teaterkilde, som også vet å legge til:

– Du vil ha problemer med å finne noen som har noe ufordelaktig å si om Oddgeir.

Ikke at det har vært noe mål. Men han bryter med skuespillerklisjeen, anekdotisk tillagt Toralv Maurstad, visstnok, der han i en intervjusituasjon avbryter sin egen talestrøm og sier:

«Nei, herregud, nå har jeg snakket lenge nok om meg selv. Nå er det min tur til å spørre: Hva synes du om meg?»

Sitt kall

Som det er sagt om en annen siddis i den vestnorske kulturkanon, skipper Worse, kom Oddgeir Thune «sent, men godt» frem til sitt endelige kall.

Han måtte bare utdanne seg til radiograf og jobbe noen år på Rikshospitalet først.

Å søke Statens teaterhøgskole i en alder når mannlige skuespillere gjerne har gjort sin første Hamlet, sin andre Ejler Løvborg og sin tredje Morten Skogmus, kan oppfattes i overkant optimistisk, grensende til fravær av selvinnsikt.

Men også opptaksjuryen på teaterhøgskolen må ha sett noe ekstraordinært hos denne 30 år gamle radiografen. I 2008 kom han inn på



PÅ IBSENS STUEGULV: Oddgeir og Pia i Ibsenkompaniets eksklusive prøvesal.



første forsøk. To år etter at Pia Tjelta ble uteksaminert.

Så skulle det gå ytterligere 17 år før Oddgeir og Pia ble et par også på scenen.

– Det går ikke så bra i stykket, da, minner Pia om.

Hun gir kjæresten en inderlig klem, som kompensasjon for bortfall av kjærlighet i Ibsens drama.

De erfarne skuespillerne vet at parforhold får kjørt seg i Henrik Ibsens univers.

Stas

– Jeg er jo ikke ukjent med Ibsens dramatikk, akkurat. Men siden dette likevel er første gang jeg er med i et av hans skuespill, er det jo litt stas at det ble akkurat dette stykket – og sammen med Pia, selvfølgelig.

– Hun er jo en Ibsen-masterclass i seg selv, sier Oddgeir, med henvisning til de mange Ibsenroller forloveden har tolket.

– Jeg har aldri opplevd en kollega som forbereder seg så grundig som henne. Hun må være verdens mest dedikerte skuespiller.

– Oddgeir er en drøm for ethvert ensemble, parerer Pia.

– Han har en veldig beroligende effekt på sine omgivelser. Det være seg hjemme eller på jobb. Han er grunnleggende *chill* og veldig kollektivt orientert

Nye dybder

– Det som aldri slutter å forundre meg med Ibsens skuespill, er hvordan man oppdager nye dybder og dimensjoner i teksten jo eldre man blir, og jo mer livserfaring man får, påpeker Pia.

– *Hvordan da?*

– Kåre Conradi og jeg gjorde «Lille Eyolf» gjennom en seksårsperiode – med noen pauser og tvillinger innimellom. Da opplevde jeg nye og overraskende erkjennelser underveis. Etter tre år skjønte jeg «plutselig» at enkelte ord hadde en annen betydning enn det jeg først trodde.

– *Og slik er det denne gangen også?*

– Ja, det er replikker fra innstuderingen av stykket i 2019 jeg har en ny forståelse av i dag. Når jeg nå utforsker Ellida Wangel er det sider av henne og hennes forhold til

Den fremmede som fremstår tydeligere enn for seks år siden.

– *På Ibsenfestivalen for en tid tilbake var det et gjestespill som indikerte at Den fremmede bare var en fiks idé i Ellidas hode, og at hele handlingen kunne forstås som en psykose i et menneske på sammenbruddets rand. Er du med på den. Pia?*

– At stykket kan utlegges også på den måten, sier noe om en tidløs dramatiser med stor menneskelig innsikt. «Fruen fra havet» er jo et psykologisk drama som tematisere frihet, ansvar og menneskets eksistensielle lengsler.

Lengsler

– *Den fremmede representerer det fortrenge, noe uavklart*

– *noe som kunne blitt. Men kanskje også drømmen om drømmen. Hvilke lengsler bærer dere på selv?*

– Oi, utbryter Pia og ler høyt.

– Snakker vi konfekt igjen? spør hun lattermildt.

– *Nei, tenkte mer om dere drømmer så sterkt om noe at denne tanker vender regelmessig tilbake?*

– Jeg har lyst til å bo i utlandet en periode. Et år kanskje, i Paris, sammen med familien. Det hadde vært noe, sier Pia.

– Min drøm er et enklere liv. Småbruk ved Sognefjorden, svarer Oddgeir.

– *To ikke helt compatible lengsler, der altså ...*

Oddgeir nikker. Han erkjenner at småbruket henger i en tynn tråd.

– Spørsmålet som river Ellida i filler er hva forholdet til Den fremmede kunne blitt om det hadde fått utvikle seg. Og fordi opplevelsen, eller kanskje *minnet* om opplevelsen, er så dominerende, har det uforløste bare vokst i intensitet. Jeg tror man skal passe seg for det.

– *Hvordan da?*

– Jeg tror det er noen fantasier som har best av å forbli som fantasier, konkluderer Pia. ●

Dette fettete



Alzheimer-

Av ANNE BERGSENG

Bukfett kan øke risikoen for Alzheimers sykdom, viser ny forskning. Sammenhengen kan påvises inntil 20 år før symptomer oppstår. Ekspertene gir råd om forebygging.

Rundt 116.000 personer i Norge har demens, ifølge Helseundersøkelsen i Trøndelag (HUNT4), omtalt i rapporten «Forekomst av demens i Norge».

Man anslår at nærmere 240.000 nordmenn vil ha sykdommen i 2050. En av tre personer vil utvikle demens i

løpet av livet. Rundt 60 prosent av disse rammes av Alzheimers sykdom.

«The Lancet Commission on Dementia, prevention, intervention and care» la frem sin nyeste rapport på Alzheimer's Association International Conference (AAIC) i Philadelphia i USA i fjor sommer.

Hovedfunnene er at så mye

kan øke



RISIKO: Bukfett, eller såkalt visceralt fett, kan øke risikoen for Alzheimers sykdom, viser ny studie. Foto: GETTY

-risikoen

som 45 prosent av demenstillfellene kan forebygges gjennom livsstil. I tillegg kan man peke på 14 konkrete risikofaktorer for demens.

En av disse faktorene er fedme, som har en indirekte effekt ved å øke risiko for diabetes type 2, høyt blodtrykk og fysisk inaktivitet.

Men frem til nå har det

ikke vært klart hvilken type fett som påvirker kroppen og hjernen negativt med tanke på risiko for demens.

Bukfett øker risikoen
En ny studie presentert på det årlige møtet til Radiological Society of North America (RSNA), viser at visceralt fett (magefett) skjult rundt

organene, også kjent som bukfett, i motsetning til for eksempel underhudsfett, kan kobles til redusert blodstrøm i hjernen.

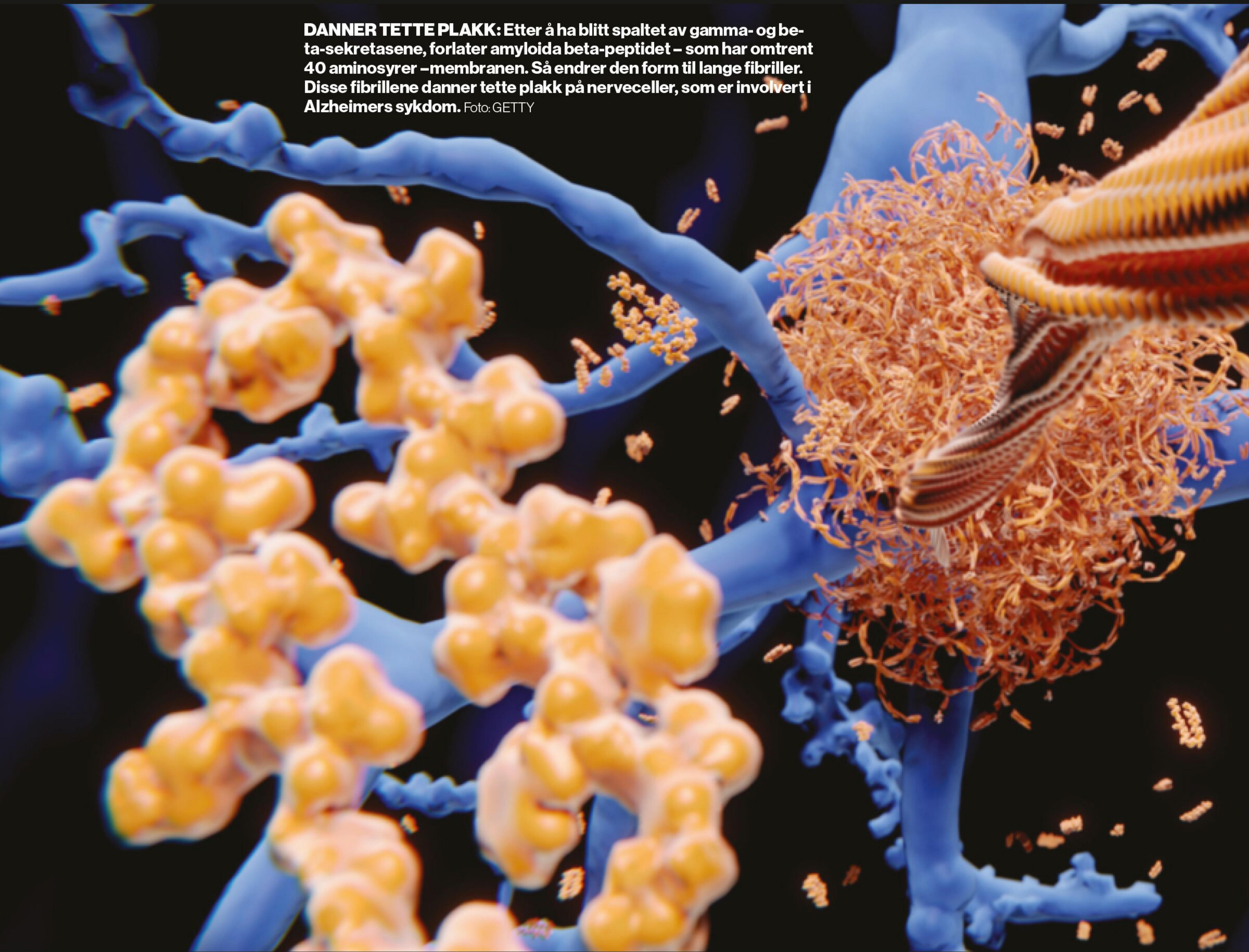
Dette kan føre til avleiringer av amyloid- og tau-proteiner, som er karakteristiske tegn på Alzheimers sykdom.

– Dette er et viktig gjennombrudd fordi vi undersøkte

Alzheimers sykdoms patologi så tidlig som i 40- og 50-årene, når livsstilsendringer som vektnedgang har større effekt for å forebygge eller forsinke sykdommen, sier studiens hovedforfatter, Mahsa Dolatshahi i en e-post til VG.

Hun er forsker ved Malinckrodt Institute of Radiology ved Washington





DANNER TETTE PLAKK: Etter å ha blitt spaltet av gamma- og beta-sekretasene, forlater amyloida beta-peptidet – som har omtrent 40 aminosyrer –membranen. Så endrer den form til lange fibriller. Disse fibrillene danner tette plakk på nerveceller, som er involvert i Alzheimers sykdom. Foto: GETTY

University School of Medicine i St. Louis.

Dolatshahi legger til at selv om det har vært kjent at visceralt fett har mer metabolsk og inflammatorisk aktivitet, er det overraskende at det kun er dette fettet som er knyttet til endringene i hjernen som er forbundet med Alzheimers sykdom.

Studien inkluderte 80 friske deltagere, med en gjennom-

snittsalder på 49,4 år, hvorav 57,5 prosent var overvektige med en gjennomsnittlig BMI på 32,3. Deltagerne gjennomgikk blant annet PET-skanning av hjernen for å måle amyloid- og tau-proteiner, samt MR-skanning for å måle fettfordelingen i kroppen.

Første gang påvist

Forskerne fant at høye nivåer av visceralt fett forklarte hele

77 prosent av sammenhengen mellom høy BMI og økte amyloidavleiringer i hjernen. Fett under huden (subkutant fett) hadde ingen tilsvarende effekt.

– Vårt arbeid viser at et høyt nivå av visceralt fett er forbundet med de to hovedproteinene som kjennetegner Alzheimers sykdom. Dette er første gang denne sammenhengen er påvist så tidlig i livet, flere tiår

før symptomer oppstår, sier Dolatshahi.

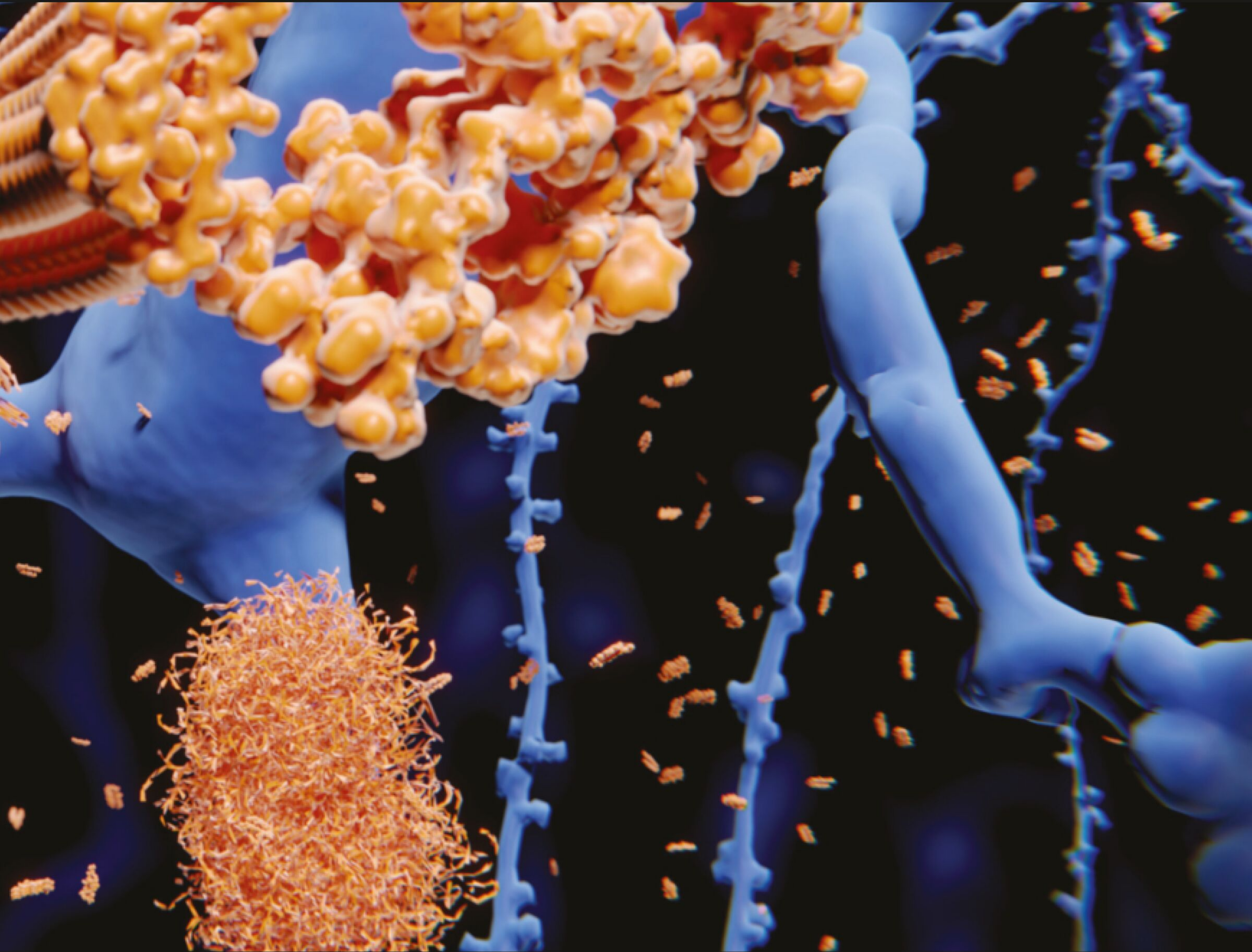
Studien viste også at insulinresistens og lave nivåer av det gode kolesterolet HDL var knyttet til økt amyloid i hjernen. Forskerne fant at høyere HDL-nivåer delvis reduserte effekten av visceralt fett på amyloidavleiringer.

I en annen studie fra samme forskergruppe fant man at høyt visceralt fett var koblet til

FAKTA OM ALZHEIMERS SYKDOM

●●Alzheimers sykdom er en tilstand karakterisert av et gradvis, jevnt og irreversibelt tap av nerveceller i hjernebarken. Nedbrytningen av nerveceller resulterer

i nedsatt hukommelse, svekkelse av andre kognitive funksjoner og endringer i personligheten. Sykdommen er den vanligste årsaken til demens. (Wikipedia)



redusert blodstrøm i hjernen. Dette kan potensielt forverre risikoen for Alzheimers sykdom ytterligere.

Forskerne peker på at resultatene kan få stor betydning for folkehelsen, særlig fordi en stor andel av befolkningen er overvektige eller har fedme.

Størstedelen av den voksne befolkningen i Norge har overvekt eller fedme, ifølge

Folkehelserapporten fra FHI.

Verdens helseorganisasjon (WHO) har kategorisert fedme som en verdensomspennende epidemi.

Forskerne peker på at å opprettholde sunne vaner, spesielt knyttet til kosthold og fysisk aktivitet, er avgjørende for å opprettholde en sunn vekt og redusere opphopningen av visceralt fett.

– I tillegg kan nye behand-

linger for fedme, for de som kvalifiserer for det, vurderes for å forbedre hjernens helse, i tillegg til andre helsefordeler, sier Mahsa Dolatshahi.

– Unge personer

Geir Selbæk er forsknings-sjef ved Nasjonalt senter for aldring og helse og professor i geriatri ved Universitetet i Oslo. I tillegg er han medlem av Lancet-kommisjonen.

Han mener dette er interessant forskning som bruker gode metoder, både for å måle mengden visceralt fett og hjerneforandringer som er forbundet med demens generelt, og Alzheimers sykdom spesielt.

– Det er særlig interessant at de påviser disse forandringene i hjernen hos relativt unge personer. Samtidig må man være klar over at dette er små studier, og forskergruppen



14 FAKTORER SOM PÅVIRKER DEMENSRISIKOEN

Følgende 14 faktorer kan påvirke risikoen for demens, ifølge den nyeste rapporten fra «The Lancet Commission on Dementia,

prevention, intervention and cares»:

- Lav utdanning
- Hørselstap
- Høyt kolesterol
- Depresjon

- Hodeskade
- Fysisk inaktivitet
- Diabetes
- Røyking
- Høyt blodtrykk
- Fedme

- For mye alkohol
- Sosial isolasjon
- Luftforurensing
- Svekket syn



sier selv at de foreløpig er i en pilotfase, eller utprøvningsfase.

Han peker også på at bare deler av denne forskningen er så langt publisert i vitenskapelige tidsskrifter.

– Siden jeg var barn har jeg hørt at det ikke er bra å være «innfeit», et begrep som nok har ulikt innhold, men som antyder at det ikke er fett under huden som er farlig, men det som omgir de indre organene våre, noe som til dels kan vises ved en stor mage.

I forskningssammenheng har man lenge visst at fedme øker risikoen for demens, og en lang rekke andre sykdommer.

Men sammenhengen har ikke vært helt klar.

– Mange hevder at BMI (kroppsmasseindeks) ikke er et godt mål på fedme og at vi heller bør måle hvordan fett er fordelt i kroppen f.eks. ved midjeomkrets eller forholdet mellom omkrets rundt hoftene og rundt midjen.

– De siste er trolig bedre mål på mengden visceralt fett.

Innsats midt i livet

Selbæk viser til at det er flere årsaker til at visceralt fett er særlig ugunstig for helsen.

– Det øker inflammasjon, noe som er den mest sannsynlige årsaken til at det er en sammenheng mellom visceralt fett og Alzheimerforandringer i hjernen. I tillegg påvirkes metabolismen negativt, og i neste omgang kan blodsirkulasjonen

bli svekket, noe denne studien også kan tyde på.

Selv om denne studien viser en sammenheng mellom visceralt fett og demens- eller Alzheimerforandringer i hjernen, peker han på at vi ikke vet sikkert om det å redusere visceralt fett minker risikoen for senere Alzheimers sykdom.

– Likevel mener jeg vi vet nok, også om sammenheng mellom visceralt fett og andre sykdommer, til å satse på å redusere mengden visceralt fett,



FORSKNING PÅ ALZHEIMER: En amerikansk studie viser at en vanlig form for kroppsfett kan øke risikoen for Alzheimers sykdom. Et sunt kosthold, vektreduksjon og fysisk aktivitet reduserer mengde visceralt fett. Foto: GETTY

og å redusere fedme generelt, i befolkningen. Som for mange andre livsstilstiltak for å redusere demensrisiko, vil effekten trolig være størst hvis innsatsen gjøres midt i livet.

De viktigste tiltakene for å redusere mengden visceralt fett er det vi kjenner igjen fra andre folkehelseiltak, f.eks. vektreduksjon, fysisk aktivitet, et sunt kosthold og redusert stress.

– I tillegg kan de nye vektreduserende medisinene være

et viktig bidrag til å redusere mengden visceralt fett i befolkningen.

– Slipper raskest

Karoline Steenbuch er ernæringsrådgiver og forfatter av bøker om kosthold og helse.

Selv om man faktisk kan være slank og likevel ha visceralt fett, og være overvektig og ikke nødvendigvis ha mye av dette fett, mener hun at overvektige normalt har mer visceralt fett.

– I tillegg vet vi at det er en sterk sammenheng mellom mengden visceralt fett og en rekke livsstilssykdommer.

Det viktigste tiltaket for å redusere dette fett er naturlig nok å gå ned i vekt.

– Det som er fint, er at buk fett slipper lettest og raskest, i motsetning til fett rundt hofte og lår. Sørg for et kaloriunderskudd og spis samtidig næringsrikt og rikelig med frukt, bær og grønnsaker, fiberrik mat, magre proteiner

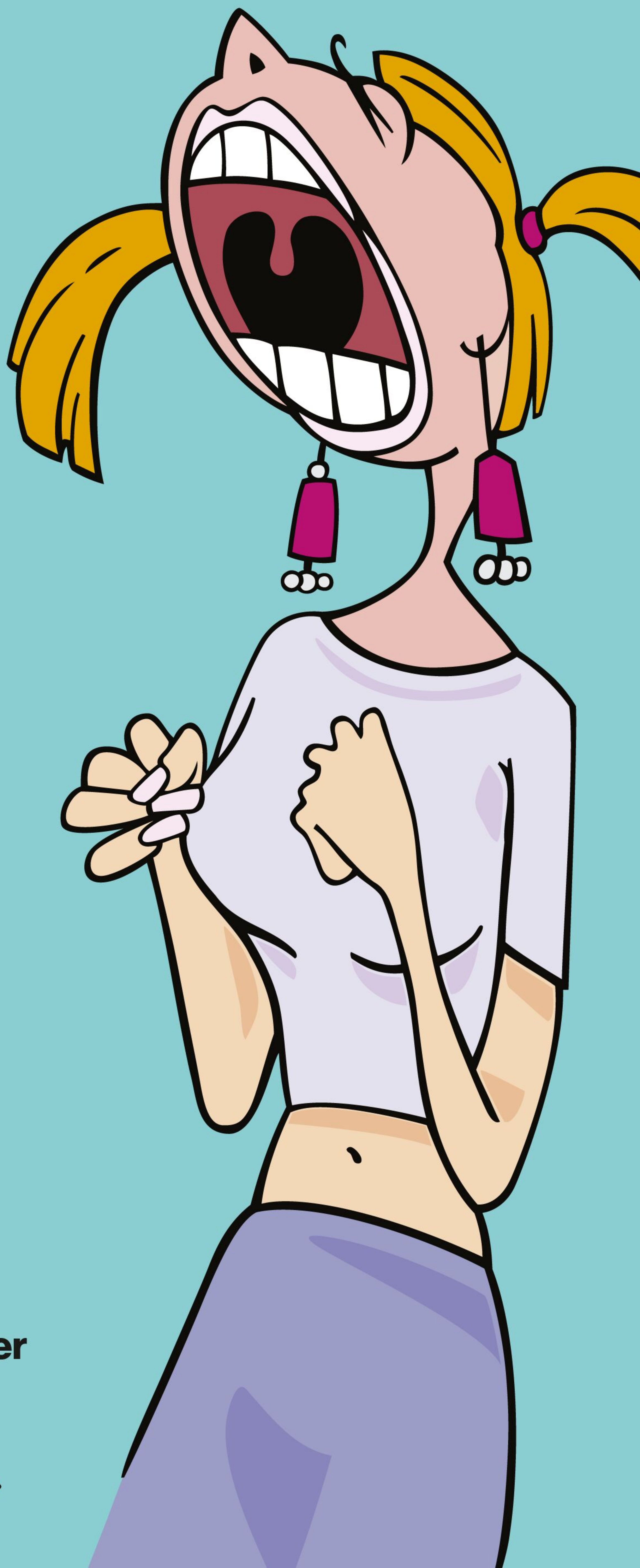
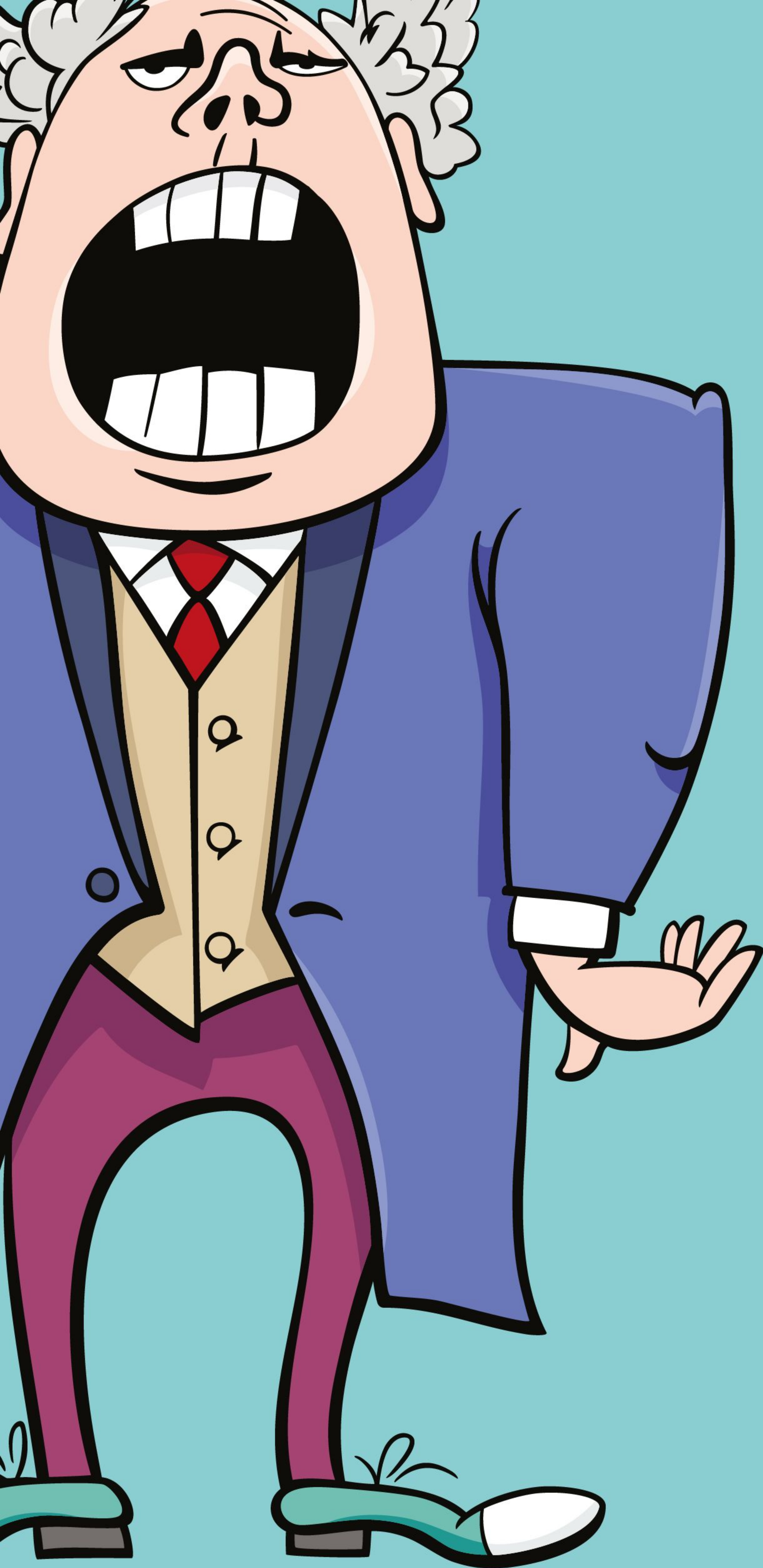
og sunt fett. Begrens inntaket av sukker og raffinerte karbohydrater.

Det er også viktig å sørge for en daglig dose med fysisk aktivitet.

– Pass også på stress og søvn. Stress kan føre til økt produksjon av kortisol, som fremmer fettlagring rundt magen. Dårlig og lite søvn kan også gi økt risiko for buk fett fordi mer våkentid fører ofte til at man spiser mer, og gjerne da den usunne maten. ●



**Dette
krangler
vi mest om**



Av ASTRID DALEN

Arv genererer ofte krangler. Men det er spesielt ett tema som skaper mye konflikt. Syv advokater har svarene på hvordan de kan løses.





Nordmenn har jo et nærmest religiøst forhold til familiehytta. Markedsverdien til hytta blandes med affeksjonsverdien og sterke følelser hos arvingene, og gjør det vanskelig å finne en løsning for hvem som skal få hytta, sier arverettsadvokat Line Karlsen Ask i Help-advokatene.

Det VG-eide magasinet Dine

Penger har spurt syv arverettsadvokater om hva vi krangler mest om når mamma og pappa forlater oss.

– Sølvttøy og bunader er gjenganger. Ofte krangles det til og med om eiendeler som objektivt sett ikke er verdt så mye, sier Ask.

Også arverettsadvokat Karianne Listerud Lund i Formue Advokater forteller at uenighet om eiendommer ofte er tema.

– Noen arvinger har kanskje en sterkere tilknytning til hytta enn de andre, og mener de bør ha krav på å overta, sier Lund.

De skal også ha den billig.

– De mener gjerne at de har krav på å overta til en lavere pris enn markedsprisen.

SÆRKULLSBARN

Særkullsbarn, altså hvor ett eller flere av barna ikke er felles barn, nevnes av

nesten alle de syv advokatene som et stort problemområde, selv om de aller fleste familiene ikke består av det.

Ifølge Statistisk sentralbyrå er bare hver 10. barnefamilie en familie med særkullsbarn. Likevel blir særkullsbarna ofte et problem når arven skal fordeles.

– Det er en del flere konflikter i slike familier enn i familier med bare felles barn, sier Lund.

Hun sier at mange blir overrasket over at den gjenværende ektefellen har krav på en fjerdedel av avdødes verdier inkludert avdødes særeie, og at den gjenværende kan bruke både boligen og løsøre vederlagsfritt i minst ett år mens arveoppgjøret pågår, selv om eiendelene var eid av avdøde og det er særkullsbarna som skal arve.

SKJEVDELING

Men også før bortgangen har de voksne med særkullsbarn sine utfordringer.

– Foreldre med barn fra tidligere forhold kommer ofte i krysspress, hvor de må avveie hensynene til partner nummer to og deres felles barn opp mot hensynet til barna fra første forhold, sier advokat Kjell Morten Méd i Advokatfirmaet Méd.

Etter bortgangen oppstår det krangler mellom særkullsbarna og steforelderen. Begge parter kommer gjerne med krav om skjevdeling av dødsboet.

– Dersom lengstlevende ikke har tilstrekkelige likvide midler til å gjøre

FAKTA OM USKIFTET BO

●● Normalt gjøres et dødsbo opp ved bortgangen. Men lengstlevende ektefelle, og i noen tilfeller samboer, kan sitte i uskiftet bo når partneren går bort, dersom lengstlevende ønsker dette og får tillatelse fra eventuelle særkullsbarn.

●● Da overtar gjenlevende part avdødes formue, og fordelingen av formuen (skiftet) til avdøde utsettes.

●● Formålet med ordningen er at lengstlevende skal kunne fortsette å bo i boligen og kunne fortsette livet som før partnerens bortgang, ved å disponere

alt den avdøde ektefellen har etterlatt seg.

●● Arveoppgjøret skjer først når lengstlevende går bort, dersom det ikke er gjort tidsbestemte avtaler med eventuelle særkullsbarn.

●● Alternativ til uskiftet bo er at avdødes formue etter bortgangen deles mellom arvingene i tråd med arveloven eller et testament.

●● Ektefeller med felleseie har rett til å sitte i uskiftet bo. Det samme har samboere med felles barn, med noen begrensninger, og ektefeller med særeie, dersom dette er

regulert i en ektepakt.

●● Ektefeller med særkullsbarn må imidlertid innhente tillatelse fra særkullsbarna for å kunne sitte i uskiftet bo.

●● Retten til å sitte i uskiftet bo opphører ved nytt ekteskap eller ved nytt samboerskap som varer i mer enn to år.

●● Tingretten må ha beskjed om at man vil sitte i uskiftet bo innen 60 dager etter dødsfallet.

Kilde: Store norske leksikon, Huseierne og advokat Andreas Poulsson.

opp arven med særkullsbarna, vil et arveoppgjør kunne bli vanskelig, sier Karianne Listerud Lund.

Noen ganger må steforelderen selge boligen for å betale ut særkullsbarna.

– Dette kan føre til en stor emosjonell og økonomisk belastning, i tillegg til en praktisk utfordring, fordi lengstlevende mister hjemmet sitt og må finne seg et nytt sted å bo.

– SKREDDERSØM

Arverettsadvokatene understreker at spesielt familier med særkullsbarn ofte trenger testament.

– Det blir gjerne et motsetningsforhold mellom gjenlevende ektefelle på den ene siden og avdødes særkullsbarn på den andre siden. Da kan det være behov for skreddersøm fordi lovens løsninger ikke alltid vil være tilstrekkelig, sier Dine Pengers arverettseksperter Anne-Sofie Rolfsjord, som til daglig er arverettsadvokat i Bull & Co Advokatfirma.

Hun anbefaler familier med «dine, mine og våre barn» om å opprette både ektepakt som regulerer skiftet mellom ektefellene, og testament som regulerer arvefordelingen.

– Da vil man både skape forutsigbarhet og få til løsninger som i større grad ivaretar både ektefelles og livsarvingenes interesser, sier Rolfsjord.

TOMME KONTOER

Mange arvinger får sjokk når de får tilgang til avdødes bankkontoer. Noen ganger er kontoene helt tomme.

Det skjer gjerne når ett av barna har hjulpet foreldrene med økonomien, og hatt tilgang til foreldrenes penger.

– Mange blir fristet til å tilegne seg litt ekstra penger når de får tilgang til foreldrenes kontoer. Jeg har sett flere eksempler på at det ikke er penger igjen når foreldrene er døde, sier arverettsadvokat Andreas Poulsson i Codex Advokat.

– *Hva kan man gjøre for å unngå slikt?*

– Vær åpen, og opplys alle arvingene om hvem som har tilgang og disposisjonsrett til kontoene dine.

Poulsson sier man ikke må gi fra seg sin egen Bank-ID til arvingene.

– Gi de heller disposisjonsrett til kontoene med sin egen Bank-ID, slik at det blir tydelig hvem som har gjort hvilke disposisjoner. De

andre arvingene kan også få innsynsrett, slik at alle kan se hva som skjer på kontoene, sier han.

«USKIFTET BO»

«Uskiftet bo» skaper ofte konflikter, også i familier hvor alle barna er felles.

– Det er mye mistenksomhet fra arvinger som følger lengstlevendes pengebruk med argusøyne, sier advokat Line Karlsen Ask i Help.

Ikke bare pengebruken fører til krangler. Mange familier fyller ikke ut skjemaet for uskiftet bo.

– Det skaper problemer når uskifteboet skal gjøres opp, sier Ask.

I familier med særkullsbarn må steforelderen få særkullsbarnas tillatelse til å sitte i uskiftet bo. Mange familier velger en slik løsning, men den er ikke nødvendigvis god, ifølge arveadvokatene.

– Mange særkullsbarn føler seg presset til å akseptere at gjenværende ektefelle skal sitte i uskiftet bo med dem, uten at de vet helt hva det innebærer, sier advokat Andreas Poulsson.

HØY PENGEBRUK

Poulsson sier at mange særkullsbarn tror uskiftet bo kun handler om selve boligen, og ikke at det gjelder alle verdiene, også familiehytta.

– Mange særkullsbarn er heller ikke klar over at gjenlevende ektefelle kan selge eiendeler i uskifteboet, og i stor grad forbruke verdiene, slik at det er minimalt igjen når han eller hun dør.

Andreas Poulsson påpeker at særkullsbarna heller ikke har innsynsrett i uskifteboet.

– Etterpå oppstår det ofte spørsmål om lengstlevende i strid med uskiftebestemmelsene har prioritert egne barn på bekostning av særkullsbarna.

Også arverettsadvokat Hanne Skråmm i Tenden Advokatfirma påpeker at pengebruken i uskiftede bo kan være høy, og favorisere noen av arvingene.

– Noen gir verdifulle gaver til noen arvinger, uten at øvrige arvinger får tilsvarende verdier. Men det kan man ikke, og da blir det ofte konflikter. Mangelen på kunnskap gjelder både arvingene, som har satt arven sin på vent, og den gjenlevende, sier Skråmm.



ALTERNATIVER

Arverettsadvokatene Dine Penger har snakket med sier aktuelle løsninger kan være å begrense det uskiftede boet til for eksempel kun å gjelde boligen, gjøre avtalen om uskiftet bo tidsbegrenset, og ha en avtale som sikrer at verdiene ikke forsvinner.

– Man kan også sette som vilkår at bonusmammaen eller bonuspappaen ikke kan ta opp lån mens de sitter i uskiftet bo, og at boligen ikke kan selges, sier Skråmm, som også er leder i Advokatforeningens lovutvalg for arv og skifte.

Det finnes gode alternativer til uskiftet bo i familier med særkullsbarn. Særkullsbarna kan få litt av arven, for eksempel pliktdelen, når forelderen går bort, og resten når steforeldrer går bort, og at dette er fastsatt i et ugjenkallelig testament.

FORSKJELLSBEHANDLING

Det blir også arvekonflikter av forskjellsbehandling, ved verdsettelse av eiendeler, og rett og slett når det er hemmelig-

hold innad i familien.

– En vanlig arvekrangel kan handle om manglende åpenhet i familien om avtaler som er gjort mens arvelater fortsatt lever, og om usikkerhet om hva som skal skje etter bortgangen, sier Marianne Aarbakke, advokat hos boligeiernes organisasjon Huseierne.

Hanne Skråmm forteller at det ofte oppstår konflikter om gaver gitt mens man lever.

– Det kan for eksempel være at man overfører den mest verdifulle eiendelen, for eksempel boligen, til den ene av tre livsarvinger formelt, men at den overføres reelt først ved bortgangen.

Krangelen handler om gaven skal være en del av arveoppgjøret eller ikke.

Kjell Morten Méd sier at forskjellsbehandling av barn er utgangspunktet for mange arvekonflikter.

– Det er lov å gjøre forskjell på barna. Men det er lurt å tenke seg grundig om før man forskjellsbehandler, sier han.

MINEFELT

Innholdet og gyldigheten av testamentet trekkes også frem av flere av advokatene som et minefelt.

– Mange krangler om forståelsen av innholdet i testamentet. Det kan også være opprettet flere testamenter, og det er uklart hvilket som gjelder. Mange er også uenige om testamentet er opprettet gyldig, om det har skjedd en utilbørlig påvirkning, eller om testator var samtykkekompetent, sier advokat Andreas Poulsson i Codex Advokat.

For å unngå slike konflikter, anbefaler advokatene å høre med arvingene om hva de selv vil, og deretter involvere dem om det du som arvelater har bestemt.

– Det er ingen plikt om å dele det man skriver i testamentet sitt. Men da kan man unngå at arvingene får sjokk etter dødsfallet, sier Line Karlsen Ask i Help.

Begynner du å dra på årene, kan det være smart å få bekreftelse på at man er ved sine fulle fem når man skriver sin siste vilje.

– Kontakt legen din for en uttalelse om kognitiv helse før du oppretter et testament, råder Hanne Skråmm i Tenden Advokatfirma.

FAMILIEHYTTA

Men hva gjør man med familiehytta som flere vil ha, hvis det ikke er et testament som forteller hvem som skal få den?

– Arvingene må bli enige seg imellom, uten at partnerne deres er involvert, eller trekke lodd, råder Line Karlsen Ask.

Er man usikker på verdien av hytta, krever arveloven at man skal gjennomføre skiftetakst.

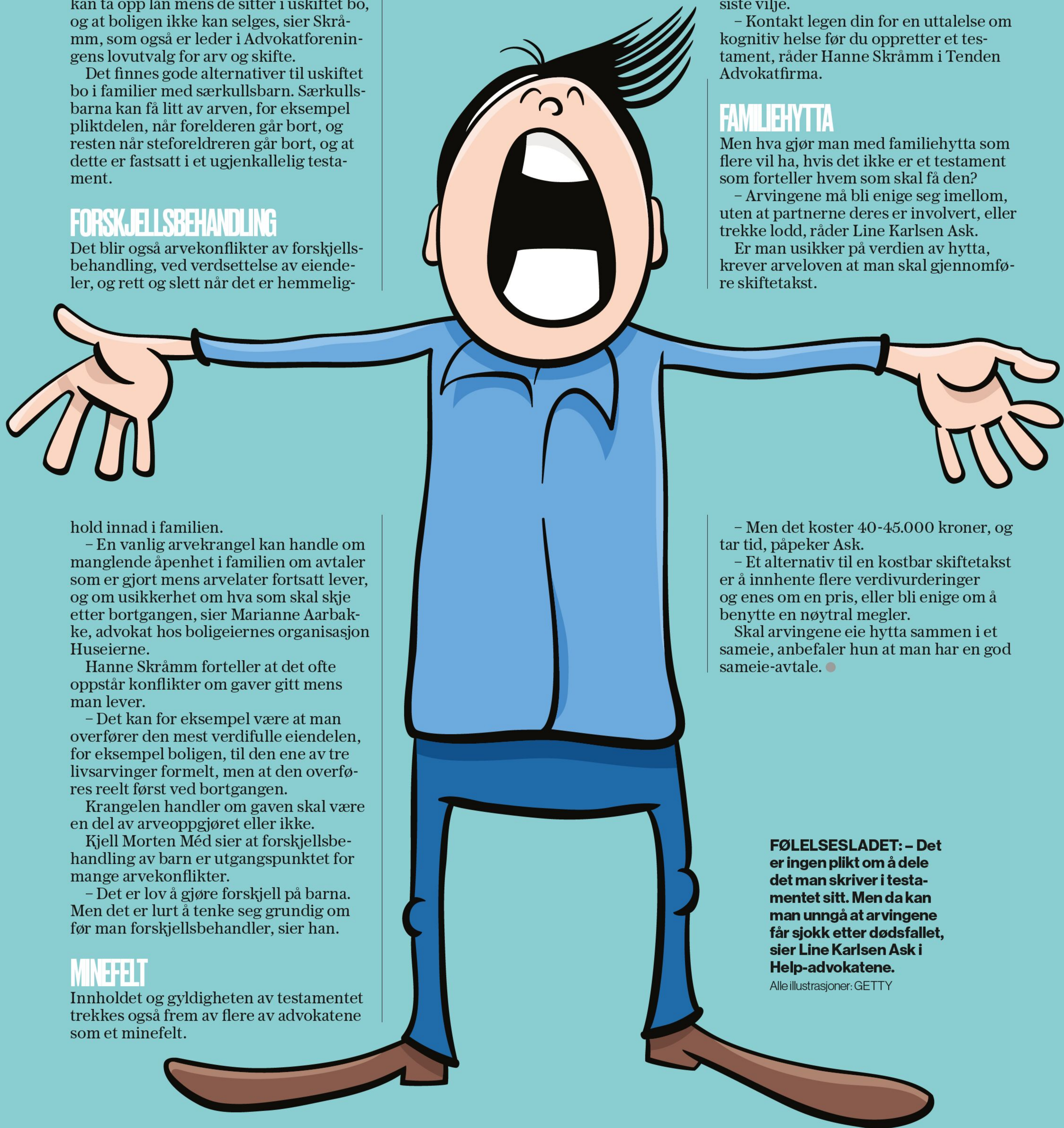
– Men det koster 40-45.000 kroner, og tar tid, påpeker Ask.

– Et alternativ til en kostbar skiftetakst er å innhente flere verdivurderinger og enes om en pris, eller bli enige om å benytte en nøytral megler.

Skal arvingene eie hytta sammen i et sameie, anbefaler hun at man har en god sameie-avtale. ●

FØLELSESLADET: – Det er ingen plikt om å dele det man skriver i testamentet sitt. Men da kan man unngå at arvingene får sjokk etter dødsfallet, sier Line Karlsen Ask i Help-advokatene.

Alle illustrasjoner: GETTY



GIFTER OSS ELDRE ENN FØR

I Norge er omtrent 44 prosent av befolkningen gift, og i 2024 var det over 21.100 par som ga hverandre sitt ja.

Samtidig som stadig færre gifter seg, viser tall fra Statistisk sentralbyrå (SSB) at de som først velger å gifte seg, i gjennomsnitt utsetter bryllupet til de er godt oppe i 30-årene.

Blant alle som giftet seg i fjor, var snittet 37 år for kvinner og 40 år for menn. For dem som gifter seg for første gang, synker snittet noe: 35

år for kvinner og 37 år for menn.

Seniorrådgiver i SSB, Anders Sønstebo, forklarer økningen slik:

– Kort og godt handler det om livsfaser. Vi går lengre på skole og bruker lengre tid før vi blir ferdig utdannet.

– Mange kan nok føle at det er usikkert å etablere seg med hus og barn før de har fast inntekt, og ikke bare studielån å livnære seg av.

I løpet av 50 år har alderen for når man gifter seg, økt med ti år.

Sønstebo kaller det en tids-

forskyvning – og at alderen også har en sammenheng med lave fødselstall.

– Jo lengre kvinner venter med å få sitt første barn, desto kortere tid har de på å få flere biologiske barn.

I 2024 fordelte vigselstypene seg slik:

- Borgerlig: 10.054
- Den norske kirke: 7147
- Andre trossamfunn: 2090
- Utenlands: 1720



TOK UT 6,3 MILLIONER

Komiker og TV-profil Truls Erik Svendsen innkasserer nok et millionoverskudd i selskapet Truls Svendsen Holding AS.

Svendsen har i år blant annet vært aktuell med sesong to av «Kokkeskolen» med Eyvind Hellstrøm. Samtidig lanserte Svendsen ny podkast om ADHD med samboeren Charlotte Hvide Smith.

Ifølge årsregnskapet ble det tatt et utbytte på 6,3 millioner. Det er også en økning fra året før, da det ble tatt et utbytte på 4,25 millioner. I tillegg ble det betalt lønnskostnader på 638 146 kroner til ett årsverk. Svendsen er ansatt som daglig leder i selskapet.

Tidligere i år annonserte Svendsen og samboeren på Instagram at de hadde kjøpt bolig på Nesodden. Ifølge Se og Hør skal huset ha kostet 13,25 millioner kroner.

Foto: VG OG NTB



– Vil selge for 3,4 milliarder

Mangemilliardær John Fredriksen (81), verdens rikeste nordmann, vil selge en av Londons dyreste boliger, ifølge en eiendomsmegler og storavisen The Times.

– Jeg vet at den har vært diskret tilgjengelig for kjøp, sier eiendomsmegler Charles McDowell, som står bak firmaet McDowell Properties, til E24.

Han omtaler huset og beliggenheten som veldig spesiell. The Old Rectory ligger i Chelsea, sørvest i London, med en egen ballsal

og en hage på rundt åtte mål – en av de største som tilhører en privat bolig i det sentrale London. Størrelsen på huset skal være 2800 kvadratmeter.

Ifølge både McDowell og storavisen The Times vil Fredriksen ha minst 250 millioner pund for eiendommen. Beløpet tilsvarer 3,4 milliarder kroner.

Han har vært statsborger av Kypros siden 2006. Fredriksen har bodd i London i mange år, men bekreftet i juni at han har flyttet til De forente arabiske emirater. Nye skatteregler i Storbritannia er en av grunnene til at han flytter.

– Det begynner å minne meg mer og mer om Norge. Storbritannia har gått til helvete, som Norge, sa Fredriksen til E24.

Har anslagsvis en formue på over 250 milliarder kroner, ifølge Kapitals 400 rikeste-liste

Kathrine Astrup Fredriksen kjøpte huset som grenser til farens bolig lenger ned i gaten, i 2006 for 4 millioner pund.

Fredriksen har overført en del av eierskapet til sine tvillingdøtre Kathrine og Cecilie, som også er aktive i farens forretningsvirksomhet.



Foto: GETTY

Slik du



Av HANNE KREUTZ-HANSEN

Det er særlig en ting du aldri må slutte med hvis du vil at forholdet skal vare. Og det handler ikke om sex.

Imange parforhold har det bygget seg opp en distanse, sier sexologisk rådgiver og universitetslektor Andreas Håheim ved Universitetet i Stavanger.

Ofte fungerer man tilsynelatende fint sammen i hverdagen, har faste rutiner og sysler, gjerne kretsende rundt barna. Mens nærheten til partneren er blitt litt borte, kanskje føles det som den er redusert til en time Netflix i sofaen etter at ungene har lagt seg.

– Man kjenner kanskje på en uro, sier Håheim. Har vi det egentlig bra sammen? Hvor er vi på vei. Er livet bare dette?

– Det er typisk å tenke at det sikkert blir bedre, sier Håheim.

Bare vi får reist på den sydenturen, eller får oss hytte, eller man

og sene samtaler over et glass vin på terrassen. Sex ble vanskelig på en hytte med familiemedlemmer tett på, eller med ungene på samme hotellrom. Kanskje kranglet barna og ville ikke være med på aktiviteter dere foreslo, sier Håheim.

Men det er mulig å gi et vaklende forhold ny boost, ifølge samlivsekspertene.

Tvunget til å lytte

Når Håheim tar i mot par som oppsøker ham for hjelp, starter han alltid med en samtale med en av dem først – mens den andre må sitte og lytte.

Den som lytter får ikke lov til å si et ord.

– Etterpå spør jeg hvordan det opplevdes å høre partneren fortelle.

Ofte er vedkommende overrasket, sier han.

For når man krangler om hvem som tok oppvasken eller støvsugde sist, handler det kanskje ikke om at det er et problem for den ene at hun alltid tar oppvasken. Det er mangelen på takknemlighet og anerkjennelse for at hun gjør det som er problemet.

– Distansen i et hjem med mennesker som bor og lever tett sammen er ofte sjokkerende stor. Det er så mye som er underkommunisert, sier Håheim han og forklarer:

Mange har sluttet å lytte til hverandre. I stedet fortolker man. Basert på tidligere krangler, kroppspråk og episoder, tillegger man partneren meninger og følelser

styrker forholdet

kommer seg litt mer ovenpå på jobben, kanskje skifter jobb, eller bare barna blir litt større, eller han ser mindre på tv eller hun drar på en weekendtur med venninner, så skal det bli bra.

Mange hadde forventninger til ferien, først sommer, så høstferien, og snart jul.

– Parforholdet skulle få seg en ny boost. Endelig skulle dere få mer tid sammen. Ha mer sex. Skape fine minner. Slappe av, sier Håheim.

Men så innfridde kanskje ikke helt forventningene.

– Det ble ikke så mye kvalitetstid

som de kanskje ikke har.

– Vi er ofte redde for å kjenne på egen uro og utrygghet i forholdet og vi er redde for å adressere den. Bare det å spørre partneren «Har vi det greit?» er skummelt, sier han.

Å tørre å si at man ikke har det bra i forholdet oppleves risikabelt.

Spesialpsykolog Elfrid Krossbakken i Bufetat sier følelser ofte blir sterke fordi forholdet er viktig for oss.

– Det føles som om ingen kan irritere så mye, eller gjøre deg så sint som kjæresten din. Når



vi er aktivert er det lettere å legge merke til ting som oppleves som veldig problematisk, og det gnager og koker på innsiden, sier Krossbakken.

Kanskje er du redd for at partneren ikke bryr seg om deg, og begynner å samle bevis for at det er slik du antar.

Det er ikke lurt.

– Istedenfor å ramse opp alle gangene partneren din har gjort noe galt mot deg, eller trekke deg unna i stillhet, kan det være lurt å øve seg på å gjenkjenne det du trenger og sette ord på dette, sier Krossbakken.

Kanskje savner du at dere bruker mer tid sammen, kanskje trenger du at partneren din gir uttrykk for at han eller hun ser all den innsatsen du gjør i hverdagen.

Derfor er det bare én ting å gjøre sier psykolog og parterapeut Catrin Sagen. Om dere ønsker å komme tettere hverandre og ønsker et varig forhold, må dere snakke sammen.

– Partneren er ikke en tankeleser, selv om dere har vært sammen i mange år. Man trenger ikke betro seg hele tiden, men man må tørre å være litt sårbar overfor partneren. Tørre å fortelle hva man trenger og savner.

Slik snakker man godt sammen:

SNAKK FOR DEG SELV – hva føler du?

IKKE ANKLAGE – mange har lettere for å påpeke hva vi mener den andre gjør feil enn å se egen rolle.

IKKE FORTOLK – vi tillegger ofte den andre hensikter, meninger og følelser som den ikke har. Det er provoserende og låser gjerne kommunikasjonen.

SER DU AT kjæresten din er opprørt, stopp opp, lytt til hva han eller hun prøver å fortelle deg.

VÆR NYSGJERRIG og let etter budskapet bak sinne eller irritasjonen. Spør om noe er uklart, og unngå antagelser.

ØV DEG PÅ Å sette deg inn i hvordan den andre har det, og vis at du forstår og at du tåler følelsene dens. Gjenfortell gjerne det du forstår til partneren din, og sjekk ut om du har forstått riktig.

VÆR RAUS mot deg selv og partneren din når det koker. Vi kan alle si eller gjøre ting vi ikke er stolt av i ettertid, men nøkkelen er å ta ansvar for det som ble dumt i ettertid. Det kan åpner opp for at dere kan snakke om det som ble vanskelig på en ny måte.

MAN ØNSKER ofte nærhet og forståelse, men oppnår bare avstand ved å anklage og tillegger partneren negative hensikter.

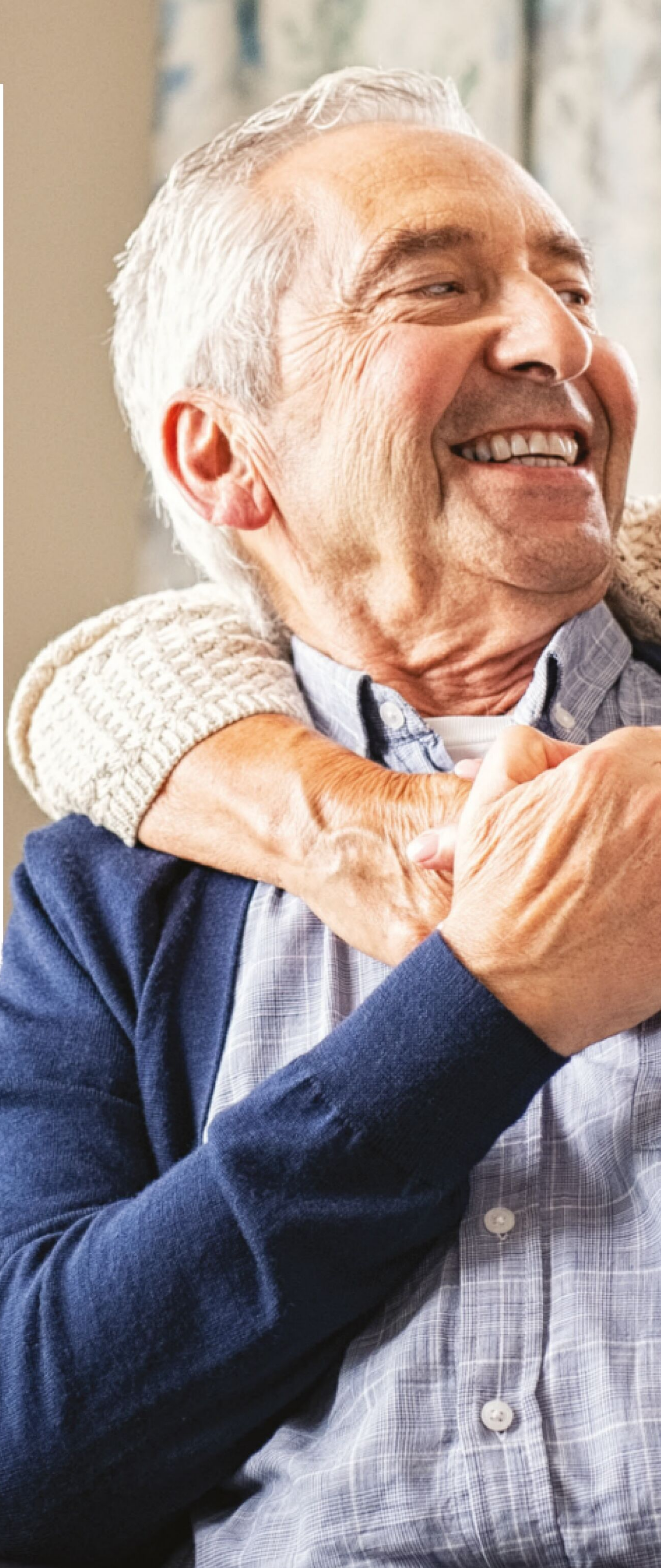
SÅRBARHET åpner kommunikasjonen opp for mer forståelse og forandring.

VÆR FLEKSIBEL. Vær villig til å endre planen din, oppfatningen din eller holdningen din.

SPILL MED. Ta imot den andres invitasjon, forslag, tanker, følelser og behov. Ikke avvis. Ta imot den andres forsøk på å reparere etter en krangel.

Vi mennesker har en tendens til å tenke at dersom andre endrer seg, så blir livet mitt bedre og jeg får det bra, påpeker Håheim.

– **Men faktum er at vi kan faktisk ikke endre andre enn oss selv.** ●





HER ER EKSPERTENES FEM RÅD

●●Sett av 10-15 minutter hver kveld. Sett dere i trappa eller ved kjøkkenbordet, ikke foran tven. Vis interesse. Spør, lytt og del.

●●Legg mobilen på hylla, den er kilde til mye konflikt. Den er en tidstyv, sjalusiskaper og intrigemaker.

●●Bli flinkere til å si unnskyld. Du må ta ansvar for det du gjør som kan såre den andre. Si «jeg er lei meg for at jeg såret deg», ikke «jeg er lei meg for at du ble såret».

●●Fortsett å være nysgjerrige på hverandre, ikke tro at du vet alt om partneren din, for vi forandrer oss hele tiden.

●●Ikke forvent det verste og samle bevis for partnerens dårlige intensjoner, vær heller åpen om hva du føler og trenger.

Kilde: Sexolog Andreas Håheim ved Stavangersexologene og parterapeut, psykolog Catrin Sagen, Institutt for Psykologisk Rådgivning, og psykologspesialist Elfrid Krossbakken i Bufetat.

Holdbarhet du ikke tre deg om

Av VEGAR JANSEN

Mat som har «gått ut på dato» kan være både trygg og god å spise. Her er ekspert-rådene.

Asjekke holdbarhetsmerkingen er noe mange av oss vanemessig gjør når vi tar matvaren ut av skuffen eller kjøleskapet. Det er klart – med en lukket og forseglet pakning er det jo ellers vanskelig å bedømme kvaliteten.

Det har ikke alltid vært slik. Før datomerking ble obligatorisk, var vi nødt til å stole på den lokale kjøpmannens kunnskap og erfaring, for ikke å snakke om vår egen dømmekraft. For vi er heldigvis utstyrt med et brukbart fargesyn, pluss en

lukte- og smakssans som gjennom årtusener har sørget for at våre forfedre som regel har klart å unngå direkte dårlig mat.

Men mange har parkert sansene til fordel for holdbarhetsmerkingen på pakken. Det er jo også veldig enkelt å forholde seg til en bestemt dag eller måned, men å følge merkingen slavisk fører til unødvendig matsvinn.

Den fastsatte datoen er nemlig i mange tilfeller kun veiledende, og forteller egentlig veldig lite om den faktiske tilstanden til matvaren.

Ofte god etter

Hovedregelen er at alle ferdigpakkede matvarer skal merkes med holdbarhetsdato. Med unntak av «lett bederverlige» matvarer – som kan bli helsefarlige på grunn av bakterievekst – er det aller meste av innpakket mat og drikke merket med en «best før»-dato.

Denne holdbarhetsda-



Anne Marie
Schrøder

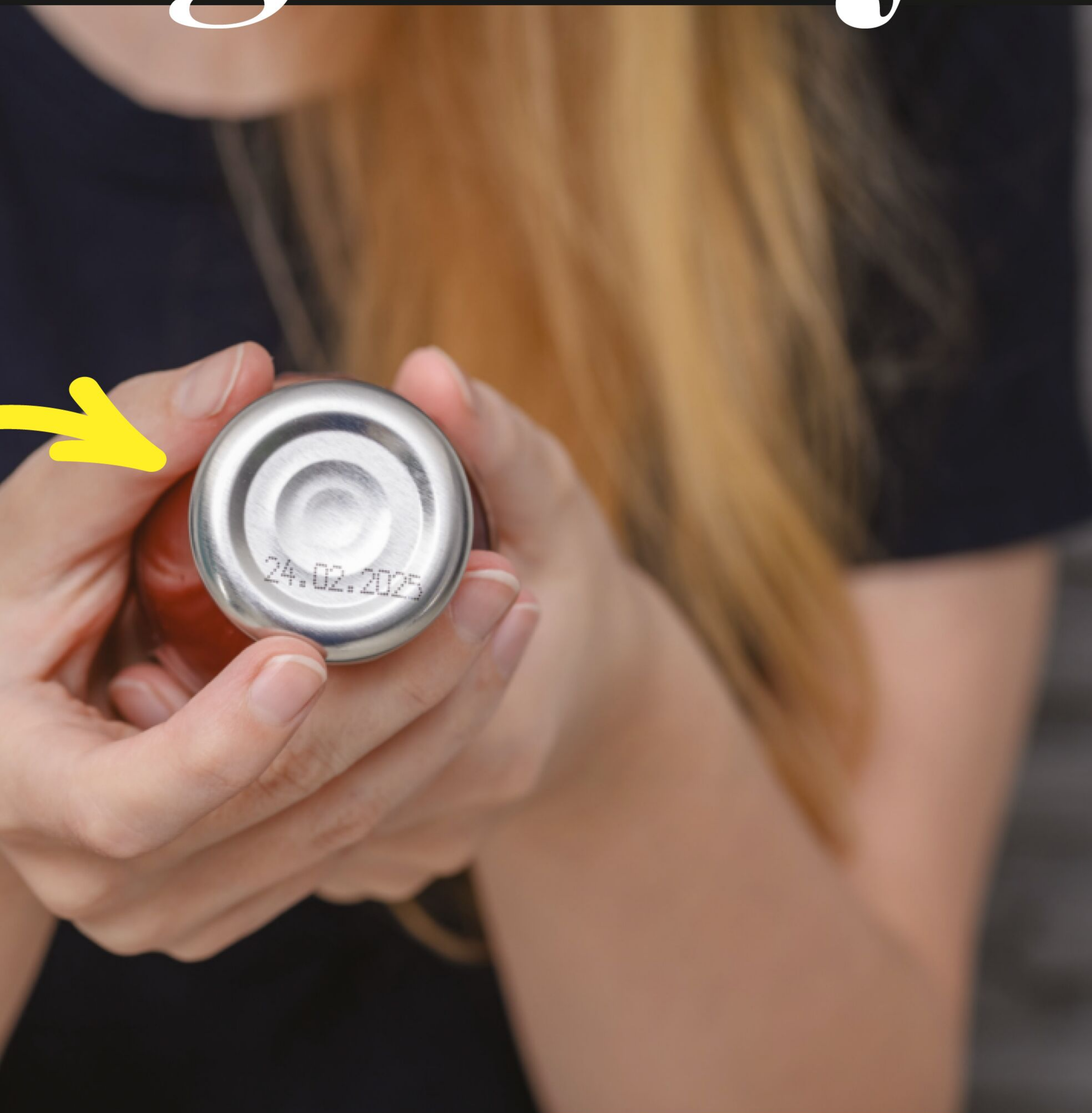
Aina
Stensgård

Terese Glemminge
Arnesen

Sigrun J.
Hauge

EKSPERTENE GIR RÅD

etsdato en enger bry



SLIK SKAL MAT- VARENE MERKES

Holdbarhetsdatoen gjelder for uåpnede pakninger og er kun gyldig dersom vilkårene for oppbevaring er fulgt.

Generelt skal alle ferdigpakkede matvarer merkes på én av to måter:

Siste forbruksdag

Best før

SISTE FORBRUKSDAG

Denne merkingen gjelder for ferskvarer som er lett bedervelige og derfor kan bli helsefarlige etter fastsatt holdbarhetsdato – selv om de ser helt greie ut. Gjelder typisk for skalldyr, fisk og kjøtt. Her forteller holdbarhetsdatoen om matvaren er trygg å spise. Etter datoen kan matvaren inneholde smittestoffer som kan forårsake sykdom. Mattilsynet fraråder derfor konsum av «siste forbruksdag»-merkede varer etter utløpsdatoen.

I tillegg er det viktig at lett bedervelige matvarer lagres riktig. Derfor skal slike varer alltid ha opplysninger om korrekte forhold, der utgangspunktet for kjølelagring er at maten skal oppbevares på under 4 °C, hvis ikke annet er angitt. Butikker har ikke lov til å selge matvarer etter angitt siste forbruksdag.

BEST FØR / BEST FØR UTGANGEN AV

Dette er den vanligste merkingen. Her forteller datoen hvor lenge du kan forvente at kvaliteten og egenskapene til matvaren holder seg tilsvarende ny – gitt at pakken er uåpnet og korrekt oppbevart.

Butikker har lov til å selge matvarer etter angitt best før-dato.

OFTTE GOD ETTER

Dette er en frivillig tilleggsmarkering, og vil alltid være i tillegg til «best før».

IKKE DÅRLIG ETTER

Samme som over.

INGEN MERKING

Noen matvarer har ingen krav om dato-merking. Enten fordi de ganske enkelt ikke har noen naturlig eller opplagt utløpsdato, eller fordi det er veldig enkelt å se at varen er gått ut på dato. For sistnevnte har vi slikt som frisk frukt og grønt eller bakervarer – som blir råttert eller muggent når det blir gammelt. Varer som sukker og salt (uten jod) eller vin og sprit har ikke noen opplagt grense for holdbarhet, og trenger derfor heller ikke holdbarhetsmerking.

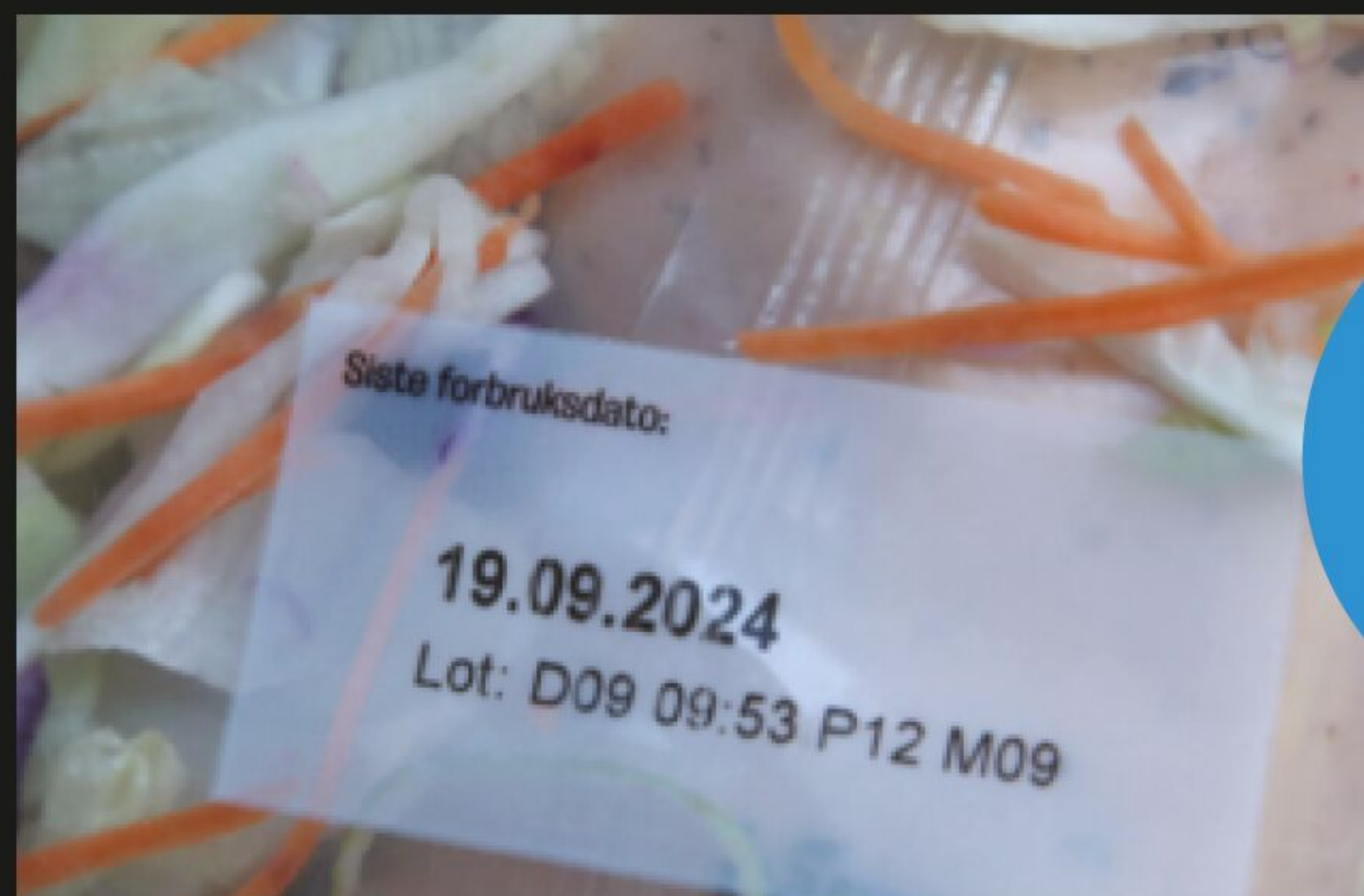
Kilde: MATTILSYNET

FORSKJELL:
Noen produsenter merker sitt ferske fåriskjøtt med «best før», mens andre bruker «siste forbruksdag». Det utgjør en forskjell.

Alle foto: VEGAR JANSEN



UVIKTIG: Hermetiserte varer holder som regel god kvalitet i årevis. At en boks har passert utløpsdatoen trenger ikke bety noe.

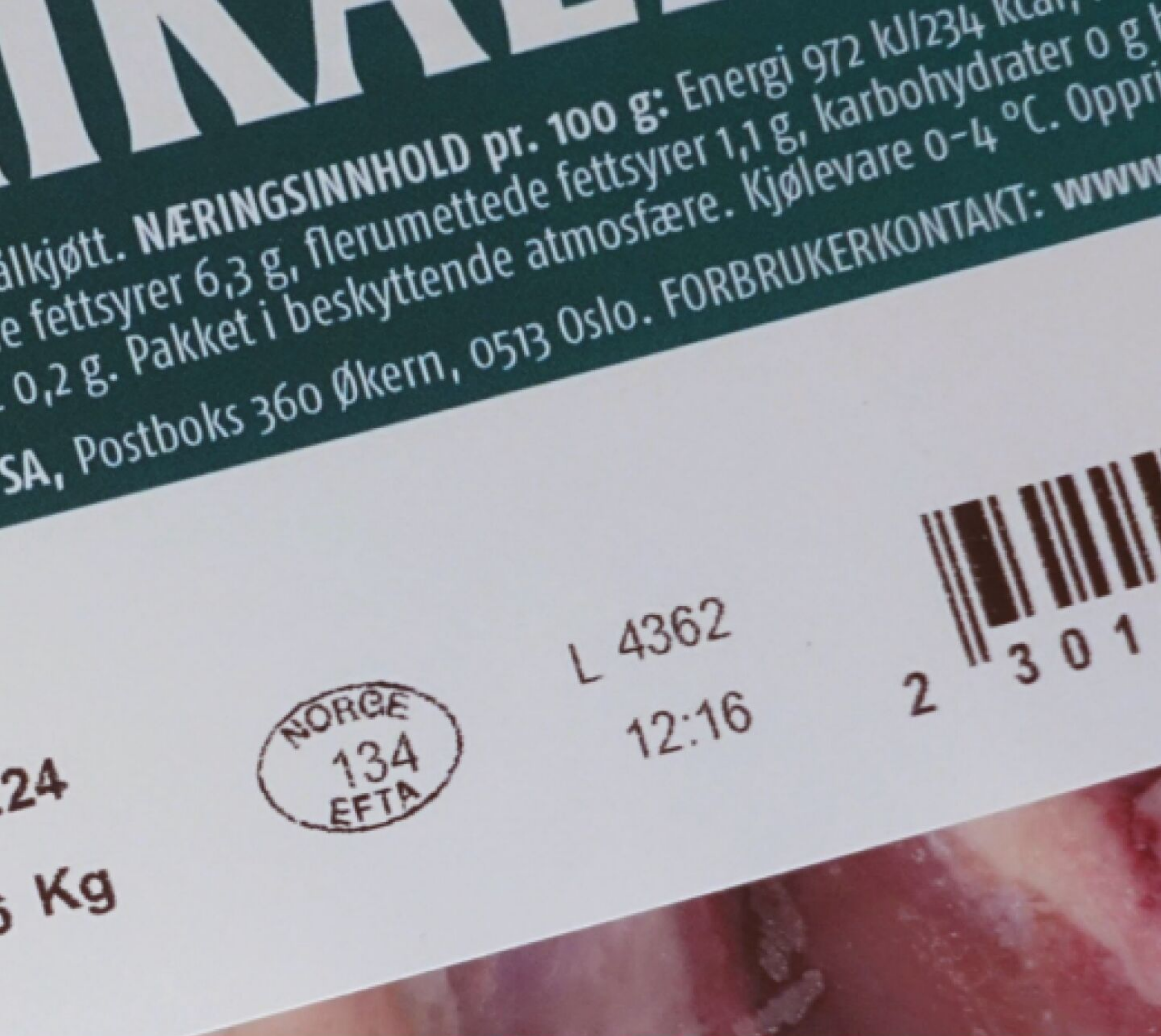


ULOVLIG: Ferdigkuttet salat i pose er merket med «siste forbruksdag» (eller forbruksdato) og er ulovlig å selge etter denne dato.



SWEET!: Ved korrekt oppbevaring blir ikke sukker dårlig, og har derfor heller ikke noen holdbarhetsdato.





FLEKSIBEL: Biff er ofte merket «best før» og kan holde seg bra også etter utløpsdatoen.

HVER AV OSS KASTER 35 KG

Ifølge oppdaterte beregninger fra Norsk institutt for bærekraftsforskning (NORSUS) kaster hver innbygger i snitt 35 kg matavfall i fjor. Dette er en reduksjon på 12 prosent mellom 2020 og 2023.

Matsvinnet skal være redusert for alle mattyper, men folk har i hovedsak blitt flinkere til å ikke kaste mat fra dyrere og mer klimaintensive varegrupper som kjøtt, fisk og meierivarer.

Per 2023 kastes det mest måltidsrester (37 %), frukt og grønnsaker (26 %) og bakerevarer (20 %).

De eldste aldersgruppene - det vil si de over 60 år - oppgir å kaste minst mat. Folk mellom 40 og 59 år kaster mest, mens de under 40 år befinner seg i midten. Det er også de yngre under 40 som i den siste tiden har hatt størst reduksjon i selvrapportert matsvinn.

toen skal kun fortelle oss forbrukere at kvaliteten på matvaren tilsvarer «ny».

Men så lenge matvaren ser ut som den skal, lukter som den skal og har riktig smak og konsistens, er det ingen fare selv om «best før»-datoen er passert – forutsatt riktig oppbevaring.

– Alle tørrvarer, hermetikk og nesten alle meierivarer som melk, yoghurt, rømme og ost, er derfor ofte helt fine å spise – selv etter at varen er utgått på dato, forteller Anne Marie Schrøder. Hun er kommunikasjonssjef i Matvett AS, som er matbransjens selskap for å forebygge og redusere matsvinn.

4 grader

– Det er ingen varer man absolutt ikke bør spise etter «best før»-dato, så sant man har oppbevart maten riktig. For ferskvarer, som for eksempel melk og hele kjøttstykker, forutsetter holdbarheten at produktet har vært oppbevart i kjøleskap – som ideelt sett ikke skal være høyere enn 4 grader, påpeker hun.

Schrøder får også støtte fra Terese Glemminge Arnesen, som er ernæringsrådgiver hos Opplysningskontoret for melk og meieriprodukter.

– Datostemplingen handler først og fremst om hvor lenge produsenten kan garantere for at produktet skal holde høy kvalitet, forutsatt at det håndteres, transporteres og oppbevares riktig. For meieriprodukter betyr dette riktig temperatur, holde dem unna sollys, sette på lokk og ikke berøre helleåpningen på melkekartongen eller inn-siden av rømmeboksen, sier Arnesen.

Ikke farlig

– Dersom sansene dine forteller deg at produktet fortsatt er bra, har datoen lite å si. Det er altså opp til en selv å vurdere om melken kan brukes både før og etter datoen ved å lukte, smake og se på den. Det er heller ikke farlig, ettersom melkeprodukter ikke regnes som lett bedervelige matvarer slik som kjøtt og fisk, fortsetter hun.

«Se-kjenn-lukt-smak»-metoden kan med fordel også benyttes på matvarer som ikke har gått ut på dato hvis du er i tvil om maten har blitt dårlig. Noe kan jo ha



HVEM BESTEMMER HOLDBARHETS- DATOEN FOR MATVARER?

Som hovedregel er det produsentene selv som setter holdbarhetsdatoen på sine produkter. Men det finnes også krav i visse regelverk som overstyrer matprodusenten. Det mest kjente eksempelet er egg, som på grunn av spesifikke EU-regler har unormalt kort holdbarhetstid.

Hvordan kommer de frem til akkurat den datoen?

Holdbarheten til en matvare vil være avhengig av slikt som råvarekvalitet, produksjonsmetoder, emballasje og lagringstemperatur. Holdbarheten for visse matvarer variere gjennom årstidene, eller etter hvor produsenten får råvarene fra.

Mattrygghet og kvalitet er det viktigste når holdbarhetsdatoen settes. Her kan produsentene bruke forskjellige metoder – fra laboratorieforsøk og dataprogrammer til smakspaneler og god, gammeldags erfaring.

Kan de lure oss ved å sette en veldig kort holdbarhetsdato?

Kanskje det. Norske matvareprodusenter må riktignok kunne redegjøre og dokumentere hvorfor de har valgt akkurat den og den holdbarhetsdatoen når Mattilsynet kommer på besøk. Men samtidig følger Mattilsynet kun opp forhold som kan ha betydning for mattryggheten, og reagerer ikke på holdbarhetsdatoer som er «for korte».

”

Sykdomsfremkallende bakterier kan være «usynlige» ettersom de ikke ødelegger utseendet eller lukten av matvaren.



skjedd under produksjonen, det kan ha vært problemer med temperaturen på lageret eller skader under transport.

– Men dette merker du gjerne ved at det er hull i emballasjen, at hermetikkboksen buler og så videre. Ellers er det noe du gjerne ser og lukter når pakken åpnes. Er du usikker, skal du i hvert fall unngå å spise varen, opplyser Anne Marie Schrøder i Matvett.

Mattilsynet tipser for øvrig om at det er lett å la seg lure av vakuumpakket mat, da den noen ganger kan lukte litt rett etter åpning – selv om varen ikke er dårlig.

Kastes mest

Ved siden av meieriprodukter, er det primært mat uten datomerking som kastes, forteller forsker Aina Stensgård.

Dette vil si brød og bakervarer, samt fersk frukt eller grønt i løsvekt. Grunnen til at slike varer ikke er datomerket, er at det er veldig enkelt å oppdage om varen er egnet for konsum eller ikke.

– Vår 2023-rapport om matsvinn fra forbrukere viser at de viktigste årsakene til at mat kastes er «glemt i kjøleskap» og «kort holdbarhet/dårlig kvalitet ved innkjøp» – som til sammen utgjør 41 prosent av matsvinnet i vekt, påpeker Stensgård.

I en tidligere spørreundersøkelse fra 2020, der «utgått på dato» var et svaralternativ, oppga hele 25 prosent av respondentene at de kastet mat på grunn av passert holdbarhetsdato.

– Generelt vet vi at mye mat kastes på grunn av dato, sier NORSUS-forskeren.

Men for private husholdninger er det ikke nødvendigvis så vanskelig å få ned matsvinnet.

– Frukt og grønt er ferskvare, så her er det enkelt å kutte matsvinnet ved å ikke kjøpe for mye av gangen. I tillegg har plastpakket frukt og grønt lenger holdbarhet, og er ikke farlig å bruke etter utløpsdatoen så lenge varene lukter og ser ut som de skal, tipser Anne Marie Schrøder i Matvett oss om.

Men her er det også unntak.

– Salatblandinger i pose er ofte merket med «siste forbruksdag» fordi de er ferdig vasket og kuttet. Dette kan gi tilvekst for listeriabakterier, som kan

formere seg selv i kjøleskapstemperatur. Selv om sjansen for listeria i norske matvarer er liten, er det generelle rådet fra Mattilsynet å respektere siste forbruksdag, selv om det finnes de med god matkunnskap som utøver skjønn også her, sier Schrøder.

For gravide, folk med nedsatt immunforsvar og andre spesielt sårbare grupper er det i hvert fall alltid en god idé å følge slik datomerking.

Bakterier

Holdbarheten på matvarer bestemmes først og fremst ut fra mattryggheten og risiko for sykdom, får vi vite fra Sigrun J. Hauge. Hun er fagsjef for mattrygghet i Animalia AS – et fag- og utviklingsmiljø innen kjøtt- og eggproduksjon.

Saken er at noe av det vi liker å spise også gir veldig gode vekstforhold for mikroorganismer som bakterier. Dette kalles «lett bederverlige» matvarer: – Bakterier i matvarer kan deles inn i to grupper; produktødeleggende og sykdomsfremkallende. Produktødeleggende bakterier gir tydelig dårlig smak, mye gass i pakninger, dårlig lukt og slimete utseende. Dette gjør at folk advares ved å se på produktene og dermed ikke spiser matvarene.

Problemet ligger i den andre gruppen av bakterier.

– Sykdomsfremkallende bakterier kan være «usynlige» etter som de ikke ødelegger utseendet eller lukten av matvaren. I tillegg kan de gi sykdom selv ved små mengder, sier Hauge.

Dette er grunnen til at Mattilsynet er så strenge på at slike produkter skal merkes med «siste forbruksdag», og at disse varene ikke kan selges i butikker etter at datoen er gått ut.

– For kjøttprodukter kan holdbarhetsmerkingen settes på bakgrunn av laboratorieforsøk for å sjekke bakterievekst, bruk av «supersmakere» som tester smak og lukt, tidligere erfaringer med slik vare og dataprogrammer med prediktive modeller. Sistnevnte vil for eksempel kunne beregne vekstpotensialet for listeriabakterien i forskjellige typer kjøtt under forskjellige forhold, forklarer Sigrun J. Hauge.

Stadig bedre

De siste årene har det vært

mye forskning og utvikling for å redusere matsvinn og gjøre matvareproduksjonen mer bærekraftig. I kjøttindustrien har det blant annet kommet nye pakkegasser og emballasjemetoder.

– Ikke alle kjøttprodukter er like lett bederverlige, og nyvinninger innen produksjon og pakking har ført til at produsentene har endret en del kjøttvarer fra «siste forbruksdag» til «best før»-merking, når det er dokumentert at det ikke går på bekostning av mattryggheten, forteller Sigrun J. Hauge fra Animalia.

Som eksempler har vi bacon og større kjøttstykker – som biff. Solide stykker fra storfe, som har vært pakket, transportert og oppbevart riktig, kan holde seg fine i dager eller til og med uker etter «best før»-datoen.

– Med store og hele kjøttstykker sitter bakteriene på utsiden og ikke inni kjøttet. Så lenge de lukter og ser bra ut, vil de være trygge å spise så lenge de stekes godt på utsiden. Dette gjelder forresten for alle dyreslag, men hvis det er kyllingkjøtt bør det uansett gjennomstekes, opplyser Hauge.

Gjennomstekes

Blandingsprodukter som kjøttdeig og hamburgere vil på sin side kunne ha bakterier inni, og må i så fall gjennomstekes grundig etter sin «siste forbruksdag». Etter den datoen bør også folk være ekstra forsiktige med kjøttpålegg, salatkjøtt og andre produkter som ikke varmebehandles før de spises.

– Men som en generell anbefaling, bør matvarer med «siste forbruksdag» være den endelige utløpsdatoen, mens «best før» kan strekkes i tid under visse forutsetninger, presiserer Hauge.

Fra Opplysningskontoret for melk og meieriprodukter får vi også vite at holdbarheten har blitt bedre.

– De senere årene har holdbarheten økt med omtrent én uke. Når melken nå tappes på meieriet settes «Best før, men ikke dårlig etter»-datoen rundt 20 dager etterpå, forteller Terese Glemminge Arnesen.

Akkurat hvilke grep de forskjellige aktørene har utført vil hun ikke røpe, men nevner forbedringer på alt fra melketanker og hygienetiltak til konstant kjøling. ●

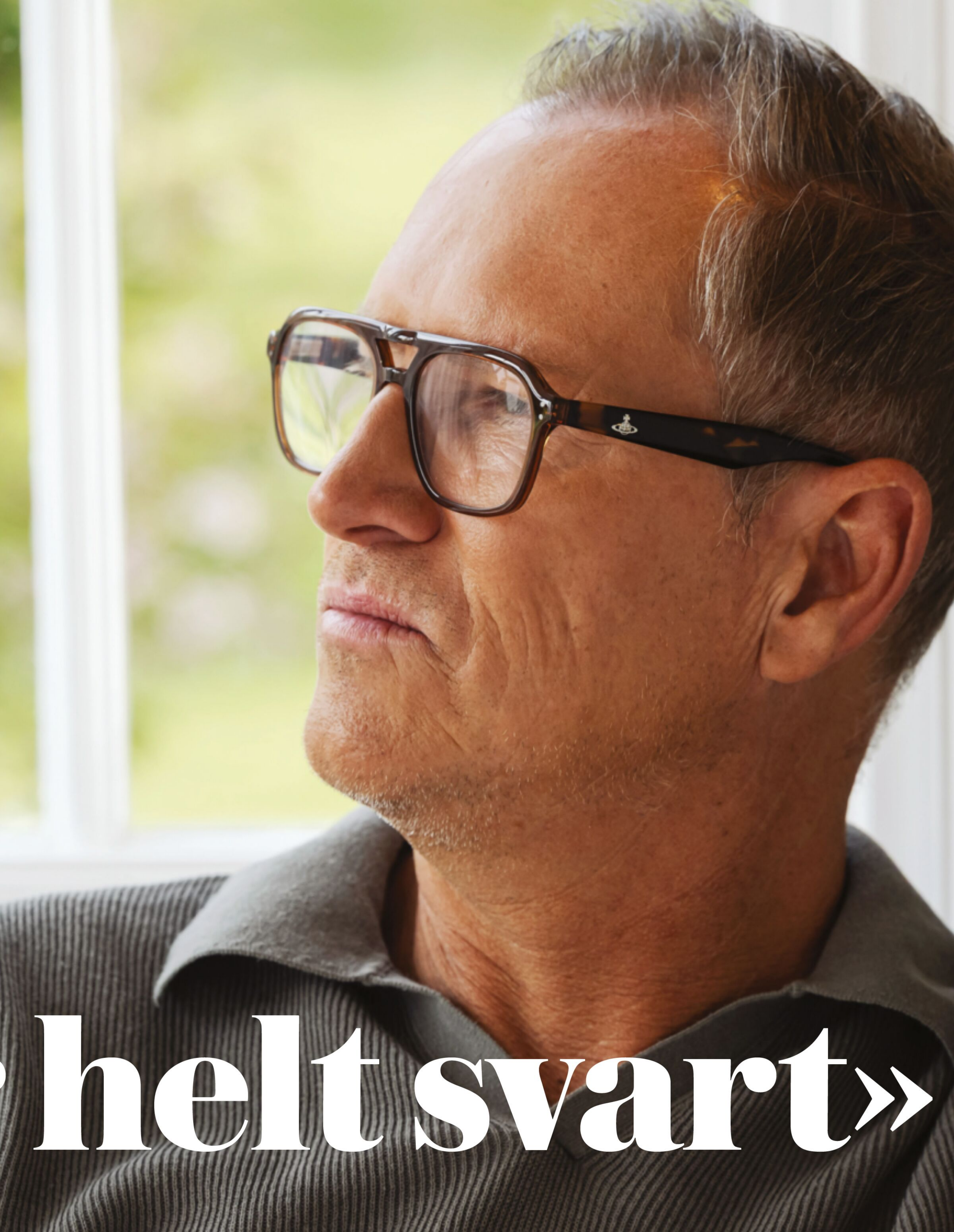


Av LENA STORVAND
og NAINA HELÉN JÅMA (foto)

**Halvor Bakke vet
hvor skjørt og
skjønt livet kan
være. Derfor for-
vandler han sine
fremtidsdrømmer
til virkelighet. Nå.**



«Det var



helt svart»



SPINNVILT: En dag Halvor Bakke våknet i hytta på Turufjell, slo det ham: – Dette er egentlig helt spinnvilt. Hytta, sengetøyet, møblene og alt interiøret har



mitt navn. Det er jo helt sjukt at det er mulig.

Ute var det mørk november. Inne på sofaen lå Halvor Bakke. Ved siden av ham satt mamma Lise, pappa Osvald, eller søster Ingunn.

Dagene gikk i loop: Våkne, stå opp, slepe seg ut på glassverandaen, kollapse på sofaen, pirke i favorittmaten mamma hadde laget, gråte, tvingesvelge klementinbåter. Om ettermiddagen, ved firetiden, byttet han rom og sofa, til den foran peisen ved TV`n, tok en ny Sobril. Og så han, da, som alltid hadde hatt så stor arbeidskapasitet, godt humør og sterk psyke. Nå var det som om kroppen bare hadde skrudd seg av, uten mulighet for viljestyrt restart.

– Det var en sjokkerende opplevelse. Jeg husker ikke alt, for å være helt ærlig, for jeg var i en pillerus, lå bare i en slags koma for å overleve, gikk ned syv kilo på en måned og var livredd for at jeg aldri skulle bli glad igjen. Jeg hadde noen hos meg hele tiden, det kjentes trygt, og så var de redd for at jeg skulle finne på noe. For det var helt svart. Jeg tenkte jo at det hadde vært deilig ikke å våkne i morgen.

Odelsgutt

500 meter unna Halvors glassveranda i Stavern ligger barndomshjemmet Bakke gård.

I hovedhuset, farfars gamle, bor lillebror Fredrik, hans kone og deres to barn. I kårboligen bor mamma Lise alene, etter at pappa Osvald døde i november i fjor.

Det var i kjelleren i låven at den beskjedne odelsgutten Halvor begynte å jobbe. Alle ungene startet tidlig, selv var han kanskje seks-syv år da han lærte å pakke gårdens gulrøtter ved det effektive samlebandet hvor moren sorterte, og Halvor & co veide opp, nøyaktig en halv kilo i hver pose, lukket denne, værsgod neste, så mange poser som mulig i løpet av en dag, akkordbetalt som de var.

– Mamma og pappa var veldig nøye på at det var en jobb, og at vi skulle få penger for det.

Hver sommer, så fort årets gulrøtter var i hus, slapp familien Bakke alt de hadde, pakket sin blå Peugeot og satte kurs for campingliv i Kristiansand; middag på primus, lyse kvelder, ferske myggstikk, dyrepark og badeliv. De ble tre-fire dager,

maks, for selv om farfar holdt fortet i mellomtiden, kunne de aldri være borte lenge, det skulle vannes, gjødsles, og lukes.

På nattbordet hjemme lå stabelen med reisekataloger fra Spies, Tjæreborg og Vingreiser, eventyrlig lektyre som næret Halvors lengsel om et annet liv langt der borte i utlandet. Han var fullstendig obsesst, leste, pugget reisemål, utflukter og hoteller.

– Jeg drømte om å reise ut, følte at Stavern var for lite, her skjedde det ikke noe, det var skolen, frikirken og aktivitetene. Jeg ville se noe mer. Jeg ville gjøre noe mer. Og så var det nok litt denne flukten fra det jeg skjønte etter hvert skulle komme.

Utfrysing

For Halvor ble forelsket i gutter og bodde på dette lille stedet hvor han ble mobbet i alle barneskoleår, og hvor hele familien var med i en frikirke.

Så ille var mobbingen og utfrysingen at han har blokket ut mye, fortrent det verste. I dag, mange tiår senere, kjenner han seg uansett ferdig.

Ferdig med å fortelle hvordan det var å være det mobbeoffret. Og ferdig med å fortelle om legningen.

For han har snakket offentlig om det så mange ganger, dette med at han kikket på gutter, trodde det var noe gærent med hodet hans fordi han ble forelsket, at han ble kastet ut av frikirken og forsøkt «helbredet», at hele familien møtte ham med umiddelbar kjærlighet, og at han har villet være det forbildet han selv hadde trengt den gangen.

– Men nå føler jeg at jeg har andre ting i livet som er viktigere å snakke om enn hvem jeg kan forelske meg i, eller har vært gift med. Jeg synes at det er så uvesentlig hvilken legning jeg har i forhold til hva jeg gjør og hvilken jobb jeg har.

Dus fargeskala

Halvor er programleder for TV3-programmet Eventyrlig oppussing som går inn i sin 10. sesong. Han jobber med interiørdesign og har sin egen merkevare som favner interiørprodukter og møbler, alt i en dus fargeskala, milevis fra den orangblomstrete tapeten og den grønne sengen han hadde på rommet helt til han som tenåring fikk brun og hvit-





TV-FJES: Halvor Bakke (t.h) sammen med resten av «Homsepatruljen» i 2005. F.v. Adam A. Schjølberg, Jan Soløy, Birger Løkeng, John Ødegård Jensen og Bakke. Foto: FRODE HANSEN

stripete tapet, beige gulvteppe og brune møbler – på sett og vis varianter av fargeskalaen som har gjort ham rik og berømt.

– Jeg er ikke så god på farger, kan takle grønt, liksom, men har aldri likt sterke farger. Pynter du med en rød julestjerne, er den det eneste jeg ser. Jeg blir stresset av mange ulike farger og synes det er godt når fargene flyter i hverandre. Men, det viktigste er ikke hvilke farger folk velger, men at de er bevisst sine valg og skaper et hjem de elsker å komme hjem til.

I 2023 ble det omsatt varer som bærer hans navn for om lag 400 millioner kroner, og hans eget selskap, Trae AS, hadde et resultat på nær 15 millioner kroner. Selv om dette selvsagt ikke er summen han selv sitter igjen med, er det ingen hemmelighet at Bakke er svært god butikk.

– Det er helt uvirkelig og aldri noe jeg hadde tenkt var mulig for meg.

«Plassen min»

Det Halvor tenkte var mulig, var ikke bare å lese, men å leve reisekatalogene. Reiselederskolen ledet ham til Lanzarote, til kostymekledd moro for ungene, til baklengstmiddager på familiehotellet, sol, varme, vennskap.

– Jeg elsket det, jeg bare «yes, nå har jeg funnet plassen min». For det første har jeg alltid likt varme mye bedre enn vinteren, sol og bad fremfor ski og ull, jeg tenkte

«skal jeg virkelig få gå i shorts et helt år?!»

Like viktig var de nye vennskapene, hvor mange fortsatt er sterke, mer enn 30 år etter.

– Alle som jobbet der var interessert i å skaffe seg venner. Jeg syntes det var helt nydelig, og jeg fikk på en måte aksept for den jeg var. Det var flere andre homofile, og de hadde kommet mye lengre enn det vi hadde gjort her hjemme på bygda, så det var ikke noe tema, bare helt naturlig og fritt. Der kunne jeg bli kjent med seg selv og følelsene mine i fred og ro, fri fra frikirken og fra redselen for at foreldrene mine kunne avvise meg.

Det gjorde de altså aldri, og for Halvor betyr det alt å ha familieflokken i nærheten, ha spontane middager, svinge innom, hjelpe til, være seg selv på den ukompliserte hjemmebanen.

– Det er jo de som ser meg, altså de ser Halvor, ikke merkevaren Halvor Bakke. De er de som alltid er der for meg, og som ikke er opptatt av hvilken jobb jeg har, eller hvor bra jeg har gjort det. Det er ikke tema, vi er bare sammen, og det er veldig deilig, veldig fint.

For opp gjennom suksessårene har han møtt folk som egentlig er mer opptatt av merkevaren enn mennesket. Da han var yngre, kunne det være litt stas med oppmerksomheten, med følelsen av at «åh, de har lyst til å være sammen med meg».

– Livredd for å miste dem

– Men man endrer seg jo i livet, jeg er veldig god på å lese hvem som kanskje er mer opptatt av jobben min enn de burde, og bevisst på hvem jeg vil slippe inn i livet mitt. Jeg er ikke den samme nå som da jeg var tyve. Man opplever ting, og får kanskje andre verdier. Jeg har erfaringer som har gjort at jeg har tatt noen valg opp igjen. Jeg vil dyrke vennskap som gir meg noe, og hvor jeg får lov til å gi noe.

Han har evig dårlig samvittighet for ikke å ha tid nok til sine nærmeste.

LÆRTE MYE:

Som ung gikk Halvor Bakke på reiselederskole på Lanzarote. – Jeg lærte mye om å lytte til folks utfordringer og håndtere ulike situasjoner og mennesketyper. Det er noe jeg har tatt med meg.

” Det er helt uvirkelig og aldri noe jeg hadde tenkt var mulig for meg.

– Så det er sånn at jeg ikke har lyst på nye venner, for jeg må ta vare på dem jeg har. Jeg er livredd for å miste dem. Det er viktig for meg å være en venn som er der.

Både familie og venner er varmt velkomne i det store huset han har bygget i Sør-Afrika, og som han deler med sin bestevenn Julian, akkurat som med leiligheten i Oslo. Og nei, de er ikke kjærester.

– Jeg skjønner at folk kan tro det, Vi bor sammen, reiser sammen, og gjør mye hyggelig sammen. Vi storkoser oss, deler så mye i livet, han er det nærmeste jeg kommer en kjæreste, uten at vi er det. Vi er som et gammelt ektepar uten sex. Det er veldig fint og trygt, og etter at jeg fikk diagnosen har han vært blant de helt enestående.

I 2023 fikk Halvor Bakke påvist prostatakreft, siden ble han fulgt tett opp, i juni



i år ble han operert. De påfølgende ukene etter operasjonen passet Julian på ham hjemme i Stavern hvor Halvor noen år tidligere lå i kollaps. Det var summen av alt som til slutt hadde bikket ham overende: Alle årene med intens jobbing, den store eiendommen, og skilsmissen, alltid full gass, aldri bremse, eller bearbeide. Han styrte alt unntatt regnskapet selv, var et høyenergisk enmannsorkester med en bedrift i heftig vekst som kjente at her er det litt i overkant. Og så ble han skilt.

– Burde snakket med noen

– Vi var enige, og jeg tenkte at skilsmissen ikke var noen dramatisk greie, for det var så avklart mellom oss. Men uansett så er det en dramatisk hendelse i livet. I ettertid ser jeg at jeg burde snakket med noen. Så jeg sier til alle som tenker at «dette var

HALVOR BAKKE

Født 30. oktober 1970 i Tønsberg, vokst opp på gård i Brunlanes, Larvik kommune.

Bor på småbruk i Stavern, leilighet i Oslo, og hus i Sør-Afrika.

Interiørdesigner, møbeldesigner og programleder. Kjent fra programmer som Homsepatruljen, Norges styggeste rom og Eventyrlig oppussing.

Nominert til Gullruten 2023 som beste programleder i livsstilskategorien.

Har gitt ut boken «Mitt rom», hvor han deler tanker om hjem og identitet.

Har utviklet en rekke interiørkolleksjoner.

deilig og riktig, dette ordner seg», at «selv om du ikke tror det er noe vits, så må du snakke med noen og sortere».

Eksen etablerte seg på nytt, Halvor ble boende i huset de i sin tid hadde pusset opp sammen. Nå gjorde han det på nytt – alene. Det kjentes så viktig; han tapetserte, malte, byttet kjøkken, seng, møbler, gjorde om fra vårt til sitt, jobbet stadig mer, bare fylte på med ekstra oppgaver for å skyve bort det vanskelige.

– Man tror at man kan jobbe bort en sorg, at den forsvinner, men den gjør jo ikke det.

Så kom dagene da han ikke husket koden på bankkortet, da han dro på butikken uten å ane hva han egentlig skulle ha, og returnerte med en liter melk, og til slutt kom selve mørket og uker i fosterstilling på sofaen. Halvor selv forsto ikke



selv hvor dystert han egentlig var: – Nei, jeg tror egentlig ikke det. Og nei, jeg hadde nok aldri gjort det, men tankene var der. Jeg tenkte at det hadde vært deilig bare... ikke våkne, jeg kjente at «kan jeg ikke bare sove?»

For hva om det var sånn som dette livet skulle bli..? Men Halvors nydelige fastlege, som også er en god venninne, og alltid der for ham, forsikret: Dette ordner seg, han kom til å bli glad igjen et stykke der fremme.

– Hun sa jeg måtte stole på henne, og at det var pillene som dempet alle følelsene mine.

Totalt utslitt

Hun fikk helt rett. Lenge før kollapsen hadde Halvor bestilt et lengre opphold i Cape Town. Første uken skulle tanten og en kompis være med, uke to skulle søster og svoger ta turen. Men nå, rett før avreise, visste han ikke om han engang ville make å komme seg inn på flyet. Fra flysetet, før take-off, sendte han en melding til moren: Jeg klarte det!

Likevel var dagene i Sør-Afrika sorte og seige, tante passet på, kledde på og trøstet sin gråtende nevø, nyttårsaften ga han bare opp og la seg timer før midnatt. Men så, kanskje på grunn av sola, tiden, medisinen, og kjærligheten fra hans nærmeste, ikke vet Halvor.

– Nei, jeg aner ikke, jeg hadde jo vært totalt utslitt, kanskje jeg hadde begynt å lade litt i sol og varme? Det var i alle fall et eller annet som løsnet etter hvert, og 2. nyttårsdag var siste gang jeg gråt.

Et halvt år senere, i juli, svelget han sin siste antidepressiva. I mellomtiden tok Halvor grep for å skape en annen hverdag.

Han ansatte Julian, som brand manager, og sin barn-doms-venn Lene,



VENNER: Halvor Bakke og bestevennen Julian på den røde løperen under ELLE-festen tidligere år.



AVSLAPPET SONE: – Jeg tror man har mer kvalitetstid når man møtes her hjemme, enn om man treffes i er vi sammen og ingen skal rekke noe.

som vokste opp to hus bortenfor hans, som sin personlige assistent. For Halvor vil ha et så godt liv som mulig, han vet svært godt hvor skjørt det er. En kompis, en onkel, og hans far ble alle rammet av samme type kreft som Halvor, og kompisen og onkelen døde av den.

– Det er en arvelig kreft-type. Det er krevende.

Jevnlig kreftsjekk

Siden Halvor rundet 40 år, har han gått jevnlig til kreft-sjekk. En enkel blodprøve som sjekker verdiene er det som skal til.

– Så det å få prostatakreft kom ikke over natten for meg.

En dag var verdiene så høye at de tilsa operasjon. Halvor merket fortsatt ingenting på kroppen.

– Hadde jeg ikke testet meg, så hadde jeg ikke visst det. Det er problemet med denne krefttypen, at du kan gå med den uten å merke noe, og når den først oppdages så kan den ha spredd seg.

Derfor fronter Halvor kreftsaken.

– Sjekk deg hver november! Ta blodprøven! Gjør det for de du er glad i! Om en pappa eller to overlever fordi de fulgte mitt råd, så er det virkelig meningsfullt å bruke stemmen min på dette.

Full vigør

En kveld i november i fjor ringte søsteren til Halvor, som akkurat hadde dratt til Sør-Afrika, til det store huset, tilfeldigvis bygget som en H. Dagen før

hadde pappa Osvald som vanlig vært i full vigør på traktoren, og i forkant av Halvors avreise hadde hele gjengen feiret bursdagen hans på restaurant, med hele klanen rundt bordet. Femten år var gått siden faren fikk påvist prostatakreft.

– Så det hadde gått sakte, vi hadde lik-som levd med det hele tiden.

På telefonen fortalte søsteren hva som hadde skjedd: Faren hadde fått hjertestans og var lagt i respirator. Klokken var syv i Sør-Afrika. Siste fly gikk en halv time før midnatt. Halvor hastet mot flyplassen, kjøpte billett underveis, rakk akkurat flyet.

– Da jeg kom hjem, skrudde de av respiratoren.

Før Halvor dro, hadde faren forsikret ham: «Du skal ikke ha dårlig samvittighet for å reise, dette er din største drøm, nå skal du oppleve det». Typisk Osvald, evig støttende og opptatt av Halvors prosjekter og reiser, med oppdatert kalender over avkommets aktiviteter.

Bedre enn seigpining

– Det var ikke sånn vi trodde det skulle skje. Vi trodde vi hadde god tid, ikke at det var hjertet som skulle stoppe ham.

Likevel, tenker Halvor, at det var bedre enn seigpining.

– Så for ham var det fint, den beste måten å dø på. For oss var det et sjokk. Men det er jo ham det gjelder.

Da faren fikk kreft, stusset Halvor over hans prioriteringer, at han brukte så mye tid på gården, som Halvors lillebror har overtatt.



Oslo. Der er det så mange man kanskje burde ha møtt. Her

– Å hjelpe til med driften var hans hovedfokus, det som var veldig viktig for ham, og det tok meg noen år å akseptere, eller forstå, at dette var hans terapi; det å få lov til å sitte på en traktor, jobbe og bidra.

Faren ble 79 år. Det er så mye Halvor savner. At han stoppet med traktoren på vei til et eller annet, svingte innom, sjekket diverse, tittet innom drivhuset, nappet med seg noen tomater før han kjørte videre. At han satt der hjemme i stolen i kårboligen og alltid hilste Halvor med «hei, min kjære sønn!» og slo armene ut til en klem.

Savn og sorg

– Det er et savn og en sorg, det går i hverandre.

Halvors hage er full av spor etter hans driftige, handy pappa. Rekkverket inntil trappa, som han sveiset. Den hvite sittegruppen. Det store, lange rustbordet midt i hagen. Hyllen i drivhuset. Drivhuset de bygget sammen. De små, hvite husene til robotklipperen.

– Det er veldig koselig.

Andres sykdom og død, egen kollaps og diagnose har gjort noe med Halvor Bakke.

– En av fem dør av prostatakreft, og selv om jeg ikke nødvendigvis skal det, så ble det å bygge det huset i Sør-Afrika ble enda viktigere og riktigere enn før. Jeg vil ikke skyve på alt, vente til jeg blir pensjonist, tenke at «da skal jeg gjøre det og det». For da kan det være for sent. Jeg er blitt veldig bevisst på hvordan jeg bruker tiden min. ●



NÆRT OG FINT:

– Jeg er veldig heldig som har så gode folk rundt meg. Jeg er bevisst på hvem jeg slipper inn i livet mitt, sier Halvor Bakke.

Hatten til Birger vil ligge der en stund, til den blir plukket ned og ryddet bort. Men kanskje finner noen den igjen på et loft eller et loppemarked. Kanskje får den nytt liv – den er jo ganske kul.

Å gjøre opp et dødsbo er et ærefullt oppdrag

Foto: Linda Næsfeldt

Hva skjer når vi blir tilgodesett i et testament?

Når vi blir tilgodesett i et testament, kan det skje med en bestemt sum, en prosentandel av boet eller alt vedkommende eier. Utgangspunktet vårt er alltid det samme: at det som testamenteres oss skal omgjøres til penger til det beste for kreftsaken.

Oftest er Kreftforeningen én av flere arvinger i samme testament, og vi legger alltid vekt på å samarbeide godt med våre medarvinger – det være seg slektninger, andre personer eller organisasjoner. For oss er det et ærefullt oppdrag å forvalte det som står igjen etter et levd liv.

Vår klare rettesnor er å være lojal mot ønskene i testamentet, og å gjøre opp boet på en respektfull måte.

I mer enn 85 år har vi arvet små og store verdier. Til sammen har det blitt store summer til kreftsaken – og mange liv er reddet.



Du kan lese mer om hvordan vi behandler en arv ved å skanne QR-koden eller se kreftforeningen.no/arv.



KREFTFORENINGEN
TIL FOR DEG



WUNDERBAR SOMMER FOR TRUDE TEIGE

Trude Teiges roman «Mormors utrolige venninner» ble lansert på tysk 16. juli. Kun en uke senere gikk den helt til topps på Der Spiegels bestselgerliste.

– Dette er mer enn jeg kunne drømme om. Det føles helt uvirkelig, sier en lykkelig Teige til VG.

65-åringen har lenge vært populær i både Norge og Tyskland.

De tidligere romanene i trilogien, «Mormor danset i regnet» og «Morfar pustet med havet» har,

i løpet av de to siste årene, også vært bestselgere i Tyskland.

Handlingen i bøkene er fra andre verdenskrig. Den siste boken tar også for seg tiden etter krigen.

– Det er vanskelig å ta det inn over seg. Jeg hadde vært fornøyd hvis den hadde kommet på en 20. plass, sier Teige.

Ellen Hogsnes, prosjektleder ved senter for norsk litteratur i utlandet (NORLA), synes suksessen til Teige er helt unik:

– At den ligger på 1. plass etter bare en uke er en liten sensasjon. De to forrige bøkene i trilogien er kjempesuksesser allerede.

Teige tror grunnen til at bøkene har blitt tatt så godt imot i Tyskland, er fordi det ikke skrives mye om krigshistorien.

– Jeg tror tyskerne i liten grad har snakket om krigen, og jeg tror at jeg har åpnet noen dører inn til den lidelseshistorien som rammet alle – uansett hvilken side man er på i krig.



Hva skjer... ...når en av dem dør?

Björn Ulvæus sier han ikke vet om suksessforestillingen «ABBA Voyage» vil fortsette om et av ABBA-medlemmene dør.

Ulvæus – som med 80 år er eldstemann – ble spurt på Times Radio om konsertene vil fortsette ved en bortgang. Det svarte han ifølge The Independent slik på:

– Det er et spørsmål jeg aldri har fått før. Helt ærlig vet jeg ikke og har ikke tenkt på det. Jeg må snakke med de andre, for vi behøver å avgjøre på forhånd oss imellom om det er greit for

alle fire at vi fortsetter etter at noen er borte.

Den dels virtuelle konsertforestillingen åpnet i London i mai 2022 og er blitt en voldsom suksess. Man kan kjøpe billetter frem til januar neste år.

I «ABBA Voyage» fremfører de fire ABBA-medlemmene Björn Ulvæus (80), Anni-Frid Lyngstad (79), Agnetha Fältskog (75) og Benny Andersson (78) alle sine gamle godlåter som digitale avatarer – gjerne kalt «abbatarer», akkompagnert av levende musikere.

De ikoniske poppsvenskenes andre låt sprenger nå milliardgrensen: Låten «Gimme! Gimme! Gimme! (A Man After Midnight)» fra 1979 har nå rundet over en milliard strømminger på Spotify. Forrige gang var i 2023 med «Dancing Queen».

Ifølge Spotify har lyttingen på ABBAs musikk økt takket være at en yngre generasjon har oppdaget låtene deres i det siste. De siste fem årene har lyttingen på ABBAs musikk økt med 150 prosent globalt på strømmetjenesten.



TILBAKE: Her er Mariah Carey på scenen i Los Angeles under BET Awards i juni.

CAREY-COMEBACK ETTER 7 ÅR

Mariah Carey bekrefter at hennes 16. studioalbum slippes i september. Det nye albumet får tittelen «Here for it all», også kalt «MC16», og blir 56-åringens første album med nye låter siden «Caution» som kom ut i 2018.

Carey delte nyheten med fansen

gjennom et videoklipp på Instagram, hvor hun også ga en kort smakebit av albumets tittelspor. Den første singelen på det nye albumet kom allerede i juni med med navn «Type Dangerous».

I sommer vant Carey sin første BET Award sammen med Jamie Foxx, Snoop Dogg og Kirk Franklin.



Butikkene bugner av ferske, norske grønnsaker.

Og kanskje har du selv dyrket noen saftige tomater eller knasende agurker i hagen?

Her er noen oppskrifter som kan gi deg inspirasjon til å planlegge ukemenyen.

Hverdagen er her



1. Gni biffen inn med litt olje, salt og kvernet pepper.

2. Stek biffen på høy varme i 2–3 minutter på hver side. La kjøttet hvile på en tallerken mens du lager dressing og salaten.

3. Kok glassnudler som anvist på pakken og skyll i kaldt vann når de er ferdige.

Dressing:

1. Kutt opp hvitløk og chili og ha det i en morter. Knus til du har en ganske fin paste. Tilsett

cherrytomater delt i to og press forsiktig til de faller lett sammen og slipper ut saften.

2. Tilsett fiskesaus, limejuice og sukker og bland godt. Smak til med mer sukker, lime og fiskesaus om nødvendig.

Salat:

1. Vask og kutt opp hjertesalat, agurk, sjalottløk, vårløk og koriander til salaten.

2. Finn frem et stort fat og anrett hjertesalat, agurk, sjalottløk, vårløk, koriander,

Så ta en tur innom
grønnsaksavdelingen og
plukk med deg noen de-
ilige, norske grønnsaker

til middagen.
Nyt!

igjen!



4 pers.

40 min

Asiatisk biffsalat

500 g entrecote eller ytrefilet av
storfe
2 stk hjertesalat, grovhakket
1 agurk, i strimler
2 sjalottløk, i fine skiver
1 vårløk, finhakket
Korlander
100 g glassnudler
Sprøstekt hvitløk, evt sprøstekt løk

Dressing:

1 fedd hvitløk, finhakket
1/2-1 rød chili, finhakket
8-10 solmodne cherrytomater, delt i to
4-5 ss fiskesaus
Saften av 1 lime
2-3 ss sukker

glassnudler og hell over
tomatene og halvparten av
dressingen.

3. Skjær kjøttet i tynne
skiver og fordel på toppen
av salaten. Dryss over litt
sprøstekt hvitløk og kori-

ander på toppen og server
med resten av dressingen
ved siden av.

Foto: SILJESANDBERG

4 pers.

35 min.



Gratinert kål med bacon og parmesan

1 hodekål, i båter
250 g bacon, i terninger
1 ss smør
3 dl fløte

60 g gruyereost
Salt og pepper
Timian

1. Forvarm ovnen til 200 grader over-og undervarme.
2. Finn frem en støpejernspanne som tåler stekeovn. Varm opp stekepannen på middels varme og tilsett bacon. La det steke til fettene har smeltet, og baconet er gyllent og sprøtt.
3. Fjern baconet fra pannen, men la fettene bli igjen.
4. Legg kålbåtene i den varme pannen og tilsett 1 ss smør. La den første siden få farge og bli mørk, nesten litt svart i kantene, ca. 5 minutter. Snu båtene og gjenta til den andre siden også har fått farge. Hell fløten over kålen og fordel bacon jevnt.
5. Krydre med salt og pepper. Tilsett timian, og dryss til slutt parmesan på toppen.
6. La kålen steke i 15-20 minutter, eller til kålen er mør og fløten har tyknet.

3-4 pers.

30 min.

Gazpacho

900 g solmodne tomat, av god kvalitet, i store biter
150 g agurk, i store biter
1 splss paprika, i store biter
1 tørr brødsolve, i terninger
1 sjalottlök, grovhakket

2 fedd hvitlök, finhakket
0,5 dl olivenolje
2-3 ss hvitvinseddik
1-2 ss tomatpuré
0,5 dl vann
1 ts flaksalt
1/2 ts pepper
1 ts sukker
7-10 basilikumblader, revet

Du kan velge å blansjere tomatene for å fjerne skinnet, med det gjør ikke jeg i denne forenklete varianten.

1. Hakk tomatene i biter. Finn frem en stor bolle og bland sammen tomatene, agurken, paprika, brød- terninger, sjalottlök, hvitlök, olivenolje, hvitvinseddik, tomatpure, basilikum, salt og pepper.

2. Bland og la det stå i minst 20 minutter for at smakene skal sette seg.

3. Ha så ingrediensene over i en blender sammen med vann og kjør på høy hastighet til suppen er glatt. Smak til med sukker, salt og pepper.

4. Sett kaldt til servering, og la det stå minst 1 time, men gjerne lengre.

5. Server gazpachoen i boller, toppet med noen ekstra solmodne tomat, fersk basilikum og olivenolje.



De deiligste dagene er de helt uten planer. Å slippe å skrive lister og handle inn til gjester. Bare tusle rundt i surret fra radioen og humlene i hagen.



Herlige drikkeviner

Med sensommer-saltvannshår og morgenkåpe. Ingen som skal komme, ingen som skal dra, bare ro og fred. Tror ikke engang vi orker å lage middag i kveld, det får bli noen ferske brødsiver med nyrørte bringebær. Og så leser vi bok i skumringen. Kanskje et kveldsbad.

På feriens lateste dager, der du ikke trenger å så mye som tenke på mat og vin i kombinasjon, kan det være fint å ha en god drikkevin på lur. En sånn vin som er myk og mild, bløt og behagelig. Her er mitt lille utvalg av årstidens deiligste drikkeviner.



SOMMERSTEMNING: Noen ganger er det behagelig å bare nyte et glass god vin uten å tenke på at den skal passe til noe spesiell mat.

WEING. KNEWITZ ROSÉ TROCKEN

Pris: 499,90 (Magnum 1,5 l)
Varenummer: 14551305
Bestillingsutvalget
Land/region: Tyskland, Rheinland
Druer: Pinot noir og st. laurent
Sukkerinnhold: 7 g/l
Alkohol: 12 %
Poeng: 88

● Magnum er tingen når man er mange. To flasker i en og mer enn dobbelt så stas. Knewitz sin knallgode rosé har heldigvis ikke gått tom enda. Om ikke solen titter frem kan du sole deg i glansen av denne. Fin fylde til rosé å være, saftig smak av jordbær, rips og rosa grapefrukt. God konsentrasjon og tydelig saltpreg i ettersmaken. Suveren sommerrosé. Økologisk.



SKOURAS CUVÉE PRESTIGE ROSÉ

Pris: 160,00
Varenummer: 13275301
Bestillingsutvalget
Land/region: Hellas, Peloponnes
Druer: Agiorgitiko og moschofilero
Sukkerinnhold: mindre enn 3 g/l
Alkohol: 12 %
Poeng: 86

● Artig nytt bekjentskap fra Hellas. Enkel, lettdrikkelig og sommerlig rosévin som minner meg om Middelhavet. Dufter innbydende av sommerblomster, sitrus og røde epler. Forfriskende smak av rips og rosa grapefrukt, lime og markjordbær. Like dus og delikat som mange Provence-viner, men til en mye hyggeligere pris. Nyt i hengekøye, i solstol, på båt eller brygge.



WINTER RIESLING TROCKEN 2024

Pris: 156,90
Varenummer: 9182901
Basisutvalget
Land/region: Tyskland, Rheinland
Druer: Riesling
Sukkerinnhold: 8 g/l
Alkohol: 11,5 %
Poeng: 86

● Ingen sommer uten riesling i glasset. Kanskje den perfekte allround-druen? Jeg synes en behagelig drikkevin bør være balansert og harmonisk uten for mye som stikker ut. Riesling er jo som mange vet kjent for en helt vanvittig høy syre og vinene oppleves av flere som nesten for tørre, for friske. Flaks for oss at Stefan Winter er balansekunstner. Dette er en svært vellykket og rimelig riesling som hverken er for tørr eller for syrlig. En liten kledelig dæsj med restsødme balanserer friskheten godt. Med sjarmerende, solmoden eple- og sitrusfrukt på toppen blir dette intet annet enn vellykket.



CELLER COMUNICA VI DEL MAS 2023

Pris: 291,70
Varenummer: 19362501
Bestillingsutvalget
Land/region: Spania, Catalonia
Druer: Grenache, syrah og grenache gris
Sukkerinnhold: mindre enn 3 g/l
Alkohol: 13,5 %
Poeng: 88

● Hvitt og rosé roper sommer, men i ferien trenger vi også en god rød drikkevin. Jeg er svært begeistret for den spanske rødvinndruen garnacha og ble så glad da jeg kom over denne på en smaking. Herlig spansk grenache blandet med litt syrah. Egentlig en veldig flott grillvin, men også nydelig å drikke alene. Herlig energi i denne, flott fruktighet og god konsentrasjon. Kjennes så pur, sunn og ren. Deilig duft av skogsbær, blomster og urter. Saftig smak av jordbær og bjørnebær, kirsebær og litt salt lakris. Digger denne.



Terning og poeng Terningkast reflekterer vinens kvalitet ut fra sitt prissegment. Antall poeng gis på grunnlag av vinens kvalitet sett bort fra pris. Toppscore er 100 poeng. 50-59: Uakseptabel. 60-69: Dårlig. 70-79: Akseptabel. 80-83: Gjennomsnittlig. 84-86: God. 87-89: Meget god. 90-92: Strålende. 93-95: Eksepsjonell. 96-100: Spektakulær.

Svar på sms, vinn 10 Flaxlodd

Send SMS til nr. 2424, med teksten: **MANGFOLD** og **LØSNINGSORD**

Løsningsordet er i de gule feltene, 5 kr. pr. melding. Løsningen må være mottatt innen 5. september. Vinner av kryssordet Naturens Mangfold i VG Voksen nr. 14/25 er Trygve Breiland, Lyngdal. Rett løsning var EVENTYR. En riktig løsning premieres med 10 flaxlodd.

NATURENS MANGFOLD

BAK- VERK	↓	FRI- LUFTS- AKTI- VITET	BRYGG	↓	GÅ PÅ OMGANG	↓	HYBEL- UTLEIER	↓										
LETTE			HA TID TIL		BLANDE		PATTE											
↙																		
FRI- LUFTS- AKTI- VITET						2												
ENSEM- BLE		3																
↗				BELG- FRUKT				UNDER TAK										
VÆSKE	FLØRT			TYNE														
BARSK TYPE	HOTELL- ROM				FOR- KAST- ELSE													
↙			I NA- TUREN				NATUR- FORMA- SJON											
			MYLDRE															
SALT- VANNS- FISK					SMYKKE				KOM- PASS- RET- NING	VEL- VÆRE	↓	PARK- TRE	↓		NATUR- MATE- RIALE	↓	OPP- GAVE	
					AVTAG- ENDE					KRYPE				↓				
BE- HOLDER				SANSE- ORGAN					FRI- LUFTS- AKTI- VITET	→							LIKE- LYD- ENDE	
				GAMBLE					↓									
BOK- STA- VERE						VILT PÅ MENYEN		DEL AV VÅPEN		6								
↗	1				FOR- SØRGE							SAM- MEN- SLUT- NING		UTEN- DØRS TUMLE- PLASS				
KRUM LINJE					FOR- LENGE LIVET			HÅND- HOLDT VÅPEN		JÆR- KOM- MUNE					FOR- FRISK- NING			
SJØMAT																		
FINUR- LIG							UKOM- PLISERT						KLOKKE- SLETT				DESS- UTEN	
													UTSØKT					
↗			HERS- KER- SYMBOL		STRI TØRN	8			MAJES- TETISK DYR	JERN- BANE- AKTØR		FREDS- PRO- SJEKT			TYRKISK HAVNE- BY	STILLE- HAVS- BEBOER		
BRØD- INGRE- DIENS		MOT DET YTRE		FØRE MED SEG	VIKEN- KOM- MUNE		FRI- LUFTS- AKTI- VITET						5					
FRI- LUFTS- FOLK									BE- SKYT- TELSE			ITALI- ENER	FINNER STED		BE- KJENT- GJORDE		EKSPE- DITT	
FOLKE- GRUPPE- MESSIG							SAM- MEN- SLUT- NING				FRI- LUFTS- LIV	→					7	



HURTIG	↓					TROPE- FUGL			
GRÅ- VÆR									
↙				HENI- MOT	KIOSK- VARE				
					KNOLL				
TRAN- SPORT- MIDDEL						DESTIL- LAT			
						SMELTE			
→									PER- FEKSJO- NERE SEG
I BE- RØRING MED								I FOR- BIND- ELSE MED	
↗	4					BRYTER- INN- STIL- LING			
KNAPP									
TÅRE- VÅT									

Send SMS til nr. 2424, med teksten: **VOKSEN** og **LØSNINGSORD**
Løsningsordet er i de gule feltene, 5 kr. pr. melding. Løsningen må være mottatt innen 5. september. Vinner av kryssordet VOKSEN i VG Voksen nr. 14/25 er Magne Storhaug, Stavanger. Rett løsning var SØLIBAT. En riktig løsning premieres med 10 flaxlodd.

LEGGE FOR DAGEN	↓	ØYBOER	↙											→	↘	FILM-SJAN-GER	PULS-PUNKT		
	6																		
→																			
DRAW-BACK																			
ETAT																			
→																			
SNØRE																			
OPP-DRAGER																			
→																			
KLIPPE-GRUNN																			
FILTER																			
HAGE-MØBEL-MATE-RIALE					↓	ASIAT	LØDIG	↓	FUNDA-MENT	↓	FOR-NØY-ELSES-TILBUD	↓	ROMS-LIG	↓	TRENDY	STUND			
						ELITE-SJIKT	PRYD-VEKST				ROT-FESTET		UTFOR		FABEL-VESEN	GRUS-RYGG			
→											OM LAG								7
SKJØNN		UNIK								2				KOMISK SKIK-KELSE					FOTO-UTSTYR
		LUFT-FARTØY																	
→												DUETT-GRUPPE				FOR-SAM-LINGS-LOKALE			
												BIOTOP							
REDUK-SJON	TENKE SEG		↓										KVITTE SEG MED	AMERI-KANSK CRUISE-BY					
MUSIKK-TEORE-TISK BEGREP									MORAL-FILO-SOFISK						MARIN SKAP-NING	BE-UNDRER			
																BRA			
→						PRIVI-LEGERT GRUPPE						4		UNN-SKYLD?				RET-NINGS-GIV-ENDE	
MYNT-ENHET					JURI-DISK BEGREP	↓	UTE-PLASS OM BORD		STJER-NE					KNYTTE TIL SEG					
STRESS									BOSTED										
TOLKE		GRUNN-STOFF					PAS-SASJE				AFRI-KANER								
		URT									HERMER								
→							FERSK				SAKS-DOKU-MENT				LEGGE BESLAG PÅ		FOR-DYP-NING	↘	↘
							FRED I SINNET												
EKTE-MANN	SMULE								KJEGLE-FORMET		SKALD					KØLLE-SPORT			
	HØYDE-BEGREP										TRE-VIRKE								
→		1				FLYT-ENDE DONING		BUSKAP						OPP-HOLDS-ROM		TIL-FREDS-STILLE		STRØM	
								ADELIG TITTEL										LAND I AFRIKA	
VED SIDEN AV					INN-BYGGER							VEST-LANDS-KOM-MUNE		KOMPO-SISJON					
														BLOMST					
→					FINSK ØYRIKE						AFRI-KANER								
					KLEMMER														
AVKOM										VÆRE TRIST				3		FROT-TERE			
MAT-AKTØR										UNION						RAPTUS			
→						KJÆR-LIG-HETS-SYMBOL					EN KALD SKUL-DER				FOR-SKREK-KET				
USANN-SYNLIG																			

SUDOKU

LETT

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

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

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

MIDDELS

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

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

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

VANSKELIG

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

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

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

QUIZ

Levert av Ingrid Sande Larsen

PROFESSORER

1. Hva het fysikkprofessoren som var avbildet på 200-kronerseddelen mellom 1994 og 2017?
2. I hvilket fag var Astrid Nøklebye Heiberg professor?
3. Norges første professor i fysikalsk kjemi mottok Nobelprisen i kjemi i 1969. Hva het han?
4. Han var professor i zoologi (1897-1908) og i oseanografi (1908-1930) ved Universitet i Oslo, men er mest kjent for helt andre bedrifter. Hvem?
5. I 1752 ble Knud Leem utnevnt til Norges første professor. I hvilket fag?

SVAR: 1. Kristian Birkeland 2. Psykiatri 3. Odd Hassel
4. Fridtjof Nansen 5. Samisk språk

1920-ÅRENE

1. Hvilken faraos gravkammer ble åpnet av Howard Carter?
2. Hvilken figur dukket for første gang opp i tegnefilmen Steamboat Willie?
3. I 1921 ble en vaksine mot tuberkulose tatt i bruk. Hva heter den?
4. Aasa Helgesen ble Norges første kvinnelige ordfører. I hvilken kommune?
5. Gillis Grafström vant gull i sommer-OL 1920 og vinter-OL i 1924 og 1928 – i samme øvelse. Hvilken øvelse?

SVAR: 1. Tutankhamon 2. Mikke Mus 3. BCG-vaksine
4. Utsira 5. Kunstløp

KOMMUNER I TRØNDELAG

1. Olav Duun, Trond Einar og Bård Jørgen Elden og Åge Aleksandersen kommer alle fra denne kommunen. Hvilken?
2. I hvilken kommune ligger Stiklestad?
3. Hvilken trøndelagskommune deler navn med et gastropubkonsept på Østlandet?
4. I Nærøysund kommune ligger Norges minste by. Hva heter den?
5. Hvilken kommune kan skilte med både helleristningsfelt og Petter Northug-statue?

SVAR: 1. Namsskogan 2. Verdal 3. Heim 4. Kolvereid 5. Inderøy

MUSEUMSBYGNINGER



1. Hvilket teltformet museum på Bygdøy huser to polarskuter?
2. Den franske revolusjonen førte til at dette slottet i Paris ble omgjort til museum. Hva heter det?
3. Hva heter museet i St. Petersburg hvor Vinterpalasset utgjør en av bygningene?
4. Hvilken arkitekt står bak Guggenheim-museet i New York?
5. Hva heter museet i Fjærland som er tegnet av Sverre Fehn?

SVAR: 1. Frammuseet 2. Louvre 3. Eremitasjen
4. Frank Lloyd Wright 5. Norsk brevmuseum

FOR- OG ETTERNAVN PÅ P



1. Hvem skrev romanen Ut og stjæle hester?
2. Hvilken musiker, spilt av Arne Garvang, hadde sitt eget bøljeband?
3. Hun var gift med Elvis og spilte i tre Mannen med den nakne pistol-filmer. Hva heter hun?
4. Denne kommunistiske politikerer het egentlig Saloth Sar, men er mer kjent under et annet navn. Hvilket?
5. Da Boris Johnson hedde glemt notatene til en tale, begynte han i stedet å fortelle om et besøk til fornøylespark basert på en figur fra barne-tv. Hvem?

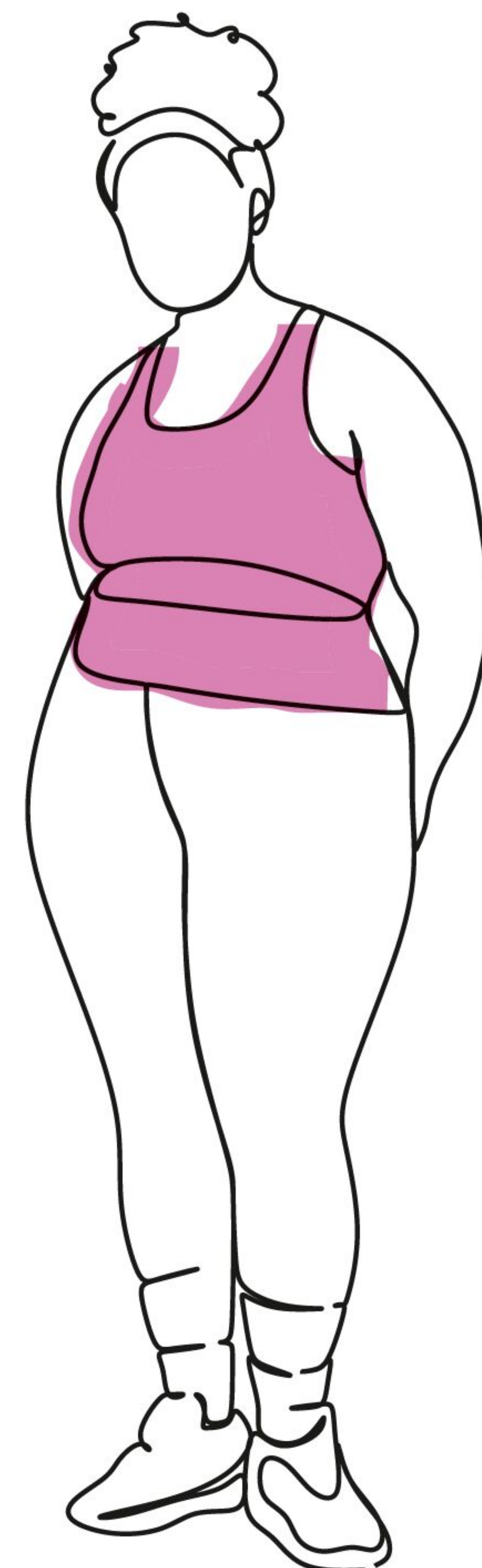
SVAR: 1. Per Petterson 2. Pelle Parafin 3. Priscilla Presley 4. Pål Pot 5. Peppa Pig (Peppa Girs)

DYPT



1. Hva er den dypeste stemmen for en mannlig sanger?
2. I hvilket hav ligger Marianergropen, verdens dypeste dyphavsgrop?
3. Hvilket ord mangler i ordtaket «___ vann har dypest grunn»?
4. Hva het den russiske ubåten som i 2000 forliste i Nordishavet etter en eksplosjon?
5. De grafiske metodene kopperstikk, mezzotint og etsning er alle eksempler på hvilken teknikk?

SVAR: 1. Bass 2. Stillehavet 3. Stillest 4. K-141 / «Kursk» 5. Dyptrykk



Har vektnedgangen stoppet opp?

Nettstedet **SNAKK OM VEKT** kan gi svar på
hvorfor det skjer



SnakkomVekt.no