



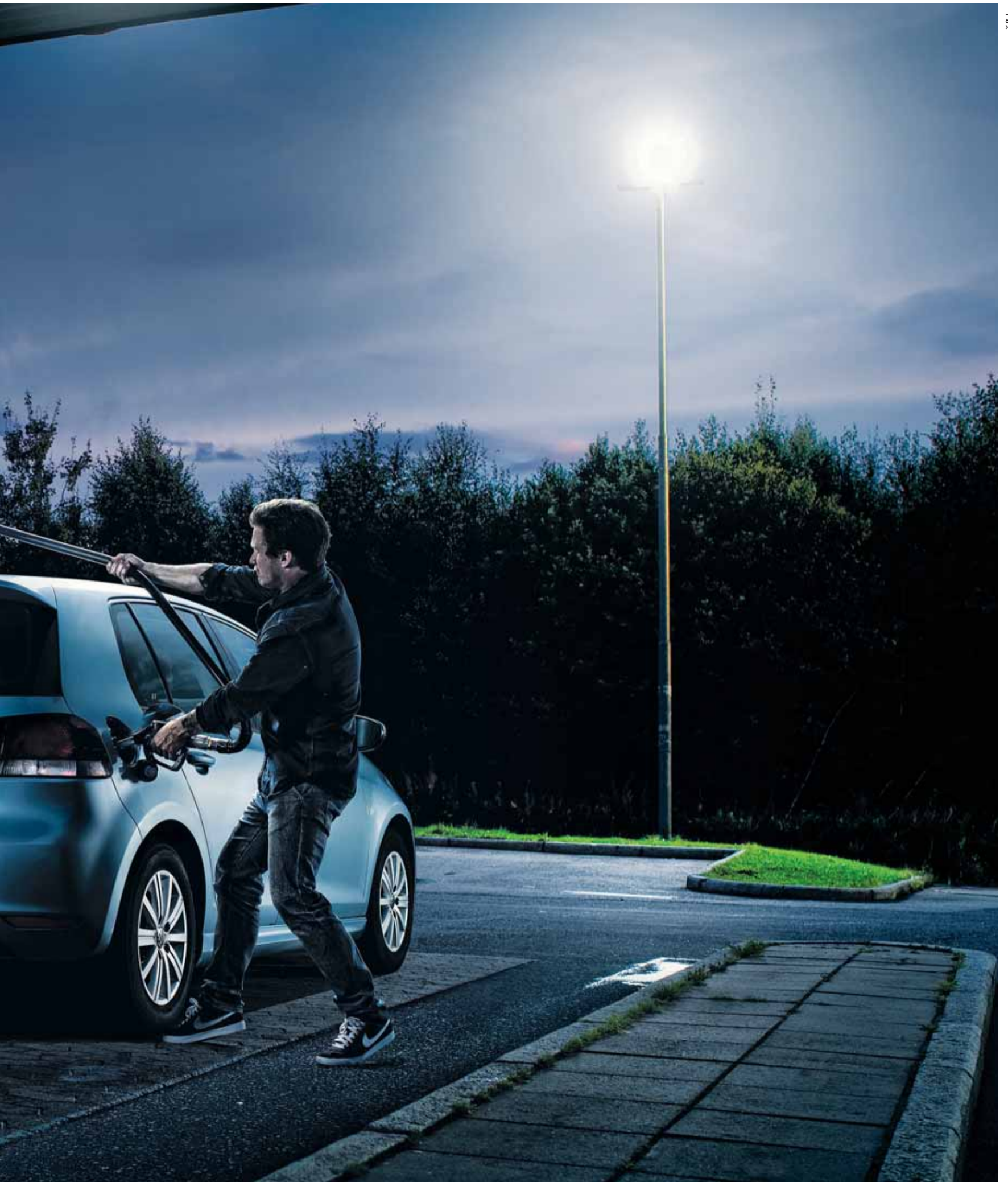
**Vil se  
drapsmannen  
i øynene**

**Enkemannen Egil Vildmyren om livet etter flyvertinne-drapet**



## Når du kan kjøre 140 mil på en tank, går det lenge mellom hver gang du må fylle.

Volkswagen Golf BlueMotion er modellen med det laveste forbruket og utslippet i Golf-familien. Den bruker bare 0,38 liter diesel per mil ved blandet kjøring. Hvis du kjører et par mil hver eneste dag, går det likevel over 2 måneder mellom hver fylling. Da er det lett å glemme på hvilken side tanklokket befinner seg. Velkommen til Volkswagen. **Volkswagen. Ny teknologi for folk flest.**



Das Auto.

4. september 2010



- Jeg er fortsatt takknemlig i dag for at han orket å lage mat, at han orket ta hånd om meg når jeg skrek og gråt og var vanskelig. 16

Den svenske bloggeren Isabella «Blondinbella» Löwengrip om kjæresten

**6** DIGITAL LIVSSTIL  
**BLONDINBELLAS BLØFF**  
På bloggen skrev hun om dater med eldre gutter på fine utesteder. I virkeligheten satt suksessbloggeren Blondinbella på hjemme-alenefester og drakk sprit fra plastflasker.

**14** NYHETS-REPORTASJEN  
**VIL MØTE DRAPSMANNENS BLIKK**  
Enkemannen etter flyvertinnen som ble likvidert på SAS-hotellet, forteller for første gang sin historie: – Jeg vil se drapsmannen i øynene, sier Egil Vildmyren.

**28** VITENSKAP  
**ÖTZI KAN LØSE SYKDOMSGÅTEN**  
Etter flere års jobbing har forskerne klart å avdekke hele DNA-koden til den 5300 år gamle ismannen Ötzi. Det kan kaste nytt lys over flere av vår tids sykdomsgåter.

**40** PORTRETTE  
**PAPPA PERSBRANDTS NYE LIV**  
Han deler hund med Maria Bonnevie. Og synes Fredrik Skavlan er en hyggelig dyr. Sex-, jobb- og alkoholavhengige Mikael Persbrandt prøver å tøyte villdyret i seg. I hvert fall litt.

**52** REISEDRØMMEN  
**LYDLØST OVER TOSCANNA**  
Det finnes verre ting å gjøre i høst enn å sveve over Italia, med varm luft lekende mot kinnet og høye stettglass perlende mot horisonten: Bli med på ballongferd over Toscana.

**62** I FOKUS  
**DEN NESTE NOBEL**  
Neste uke kommer Fred Kavli (83) hjem til Norge – for å se åtte av verdens fremste forskere motta Kavli-prisen. Møt milliardæren i hans storslagte hjem i Santa Barbara i USA.

## ALLTID MED

### PÅ FRONTEN



Markus Aarstad har tatt ukens forsidebilde av Egil Vildmyren. Hans kone Vera ble myrdet i København 2. mars i år.

- 5** **RESPONS** Fra journalisten og redaktøren
- 13** **HÅNDHOLDT** Dyr med mobil i utlandet
- 26** **EIRIK NEWTH** Mine forfedre
- 32** **VITEN** Nytt om populærvitenskap
- 35** **BARNEMUNN** Skolestart
- 36** **SISSEL GRAN** Kampen mot sottesjuken
- 47** **GUROMOMENT** Idiotene blant oss
- 47** **KJÆLEDYR** Dødelig snillhet
- 60** **SEX & SAMLIV** Lever du med en kontrollfrik?
- 70** **SUDOKU** og tegneserie
- 71** **QUIZ** fra Tore og Trine
- 72** **KRYSSORD** XXL og Klassiker
- 74** **RUTETID** Tegneserier
- 76** **KOKKESKOLEN** Torsk med erterpuré
- 79** **PSSST!** Sitater fra kjendiser

## FRA JOURNALISTEN



**35 MINUTTER MED MICKE:** Journalist Therese Ridar møtte svenske Mikael Persbrandt på Hotel Imperial i København. Foto: LINN OLSEN

### Den skumle svensken

**Mikael Persbrandt hater journalister.**

Han pleier å sammenligne oss med griser og har hengt ut flere med fullt navn på hjemmesiden sin.

Sveriges mest sexy mann gikk til rettssak mot den svenske avisen Expressen, og vant.

Selv kommer jeg flere timer for sent til intervjuavtalen i København. Flytoget (landets best likte bedrift) fikk strømstans.

Men heldigvis har stjer-

nen valgt å sove lenge i dag, og er kraftig forsinket. Da vi endelig møttes, har vi 35 minutter å gjøre det på.

Det første han sier kommer iskaldt: – Jasså, VG... det er vel Expressens søsteravis?

Men så tiner han opp. Ler, fleiper og sjarmerer, og gir oss kyss på kinnet da vi skilles.

Kanskje har det hjulpet at hans nye kjæreste er journalist?

## Nytt VG Helg

**I dag er det premiere på VGs lørdagsmagasin med nytt innhold, og ny drakt.**

Hovednyhetene er at vi hver lørdag satser på mer populærvitenskap, på vår nye digitale hverdag – og den godt billedlagte Reise-drømmen, til ren glede og inspirasjon.

Vi utvikler VG Helg i nær kontakt med leserne: Mange av dere ønsker nettopp flere artikler om forskning og vitenskap. I denne utgaven kan du lese om «ismannen» Ötzi. Forskerne mener genmateriale fra levningene etter den 5300 år gamle mumifiserte mannen kan bidra til å løse kreftgåten (se side 28).

**Vår nye spaltist** Eirik Newth holder oss oppdatert i forskningens verden. Han åpner med å fortelle om hvordan du kan jakte på dine egne familie-gener. (Se side 26).

Vi satser også på nyheter og reportasjer om vår nye digitale hverdag. «Digital livsstil» skal både handle om nyheter og fenomener i den digitale utviklingen, og hvordan den påvirker oss.

Hver uke skriver Kristine Løwe om nye trender innen mobil- og nettbrettverdenen i spalten «Håndholdt». Og psykolog Sissel Gran

reflekterer fritt i sin nye spalte «Ditt nye liv».

**Kjernen** i all magasinjournalistikk er den gode historien – fortalt med featurepenn og eksklusive bilder. Dette vil vi videreutvikle.

Så vi fortsetter med leservinnerne blant klassikerne i VG Helg: Vi legger mer vekt på de aktuelle nyhetsreportasjene og de sterke, dramatiske livshistoriene. Vi vil også ha gode portrettnavn hver uke: Denne uken møter vi Mikael Persbrandt og Kavliprisens grunnlegger, milliardæren Fred Kavli.

Vi er spente på hva du mener om forandringene – og om miksen. Fortell hva du synes – gjerne pr mail til redaktør Nina Gram (nina.gram@vg.no) eller utgavesjef Svein Kjølberg (svein.kjolberg@vg.no), eller på VG Helgs Facebookside.



Nina Gram  
**REDAKTØR**

nina.gram@vg.no

**SMS** Hva synes du om VG Helg? Hva er bra, og hva kan vi gjøre bedre? Har du reaksjoner på det du har lest? Skriv til vghelg@vg.no. Eller send SMS til 2200 med kodeord HELG. Eller på facebook.com/vghelg. Redaksjonen vil ha ditt fulle navn, det ønsker vi også at du vil sette på trykk, et minimum er fornavn og bosted.

## GRØNN SAKER TRENGER EN KJÆRLIG HÅND.

Våre får vi fra gårder i nærheten. De fraktes forsiktig, vaskes, kuttes og legges i salatene. Raskt. Slik at du kan nyte smaken av knasende fersk gulrot og kål i salatene våre.

LITT MER JOBB

## SIDEN 1931

har kun de aller beste råvarene fått lov til å bli med i Delikat salater. Og vi velger å tro det er derfor Delikat italienske salat med kjøtt er Norges mest solgte.



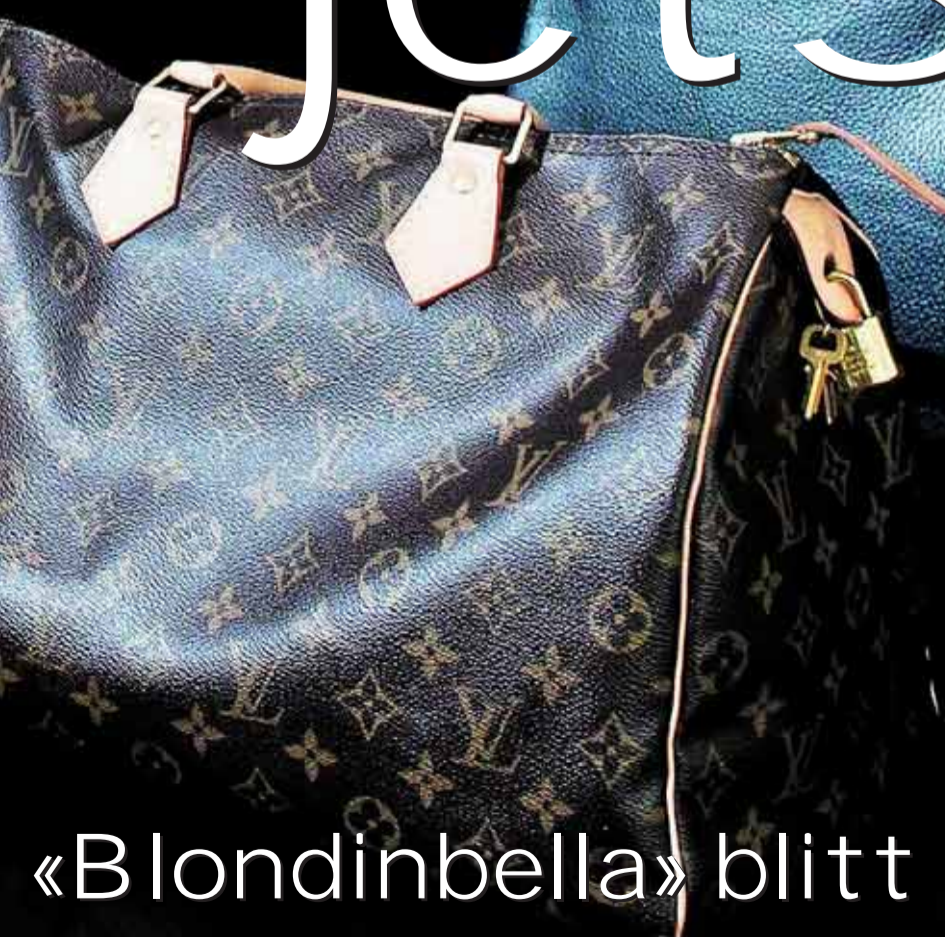
LITT MER **Delikat**

Sjampislivet som  
«Blondinbella» beskrev  
i bloggen sin,  
var bygget på løgn.  
Men det gjorde Isabella  
Löwengrip (19) rik.

Nå er bloggeren



# Bløffet om jetsett- livet



«Blondinbella» blitt businesskvinne >

# S

TOCK-  
HOLM/  
UMEÅ (VG)

«Takk for  
et trivelig intervju. Håper du  
blir fornøyd! /Isabella».

SMS'en kommer flyvende inn på mobil min bare et par minutter etter at vi skilles. Hun bygger sine nettverk effektivt, Isabella «Blondinbella» Löwengrip.

#### Som alt annet.

19 år gammel har hun rukket å skape Sveriges mest leste blogg, starte Internett-butikk og et eget klesmerke, holde forelesninger, være aktiv ungdomspolitiker, ha eget webtv-show og stå bak et bloggnettverk der hun nå henter ut en årslønn på en million svenske kroner.

Akkurat nå er Isabella Löwengrip også aktuell med en birolle i filmen Orion – og som forfatter av boken Egoboost, som er solgt i 7000 eksemplarer bare de første to ukene.

Og snart flytter hun til Zürich for å studere business (og starte et nytt bloggnettverk). Og neste år vil hun skrive sin første roman. Og...

#### Rakk vi å få med at hun er samboer?

– **Min mor sa alltid** at jeg skulle nyte mer av å være tenåring. Gå ut og feste og reise et halvår til Australia og surfe og ha det moro. Men jeg ville ikke det. Jeg ville være i Stockholm og jobbe!

#### – Festet har du vel gjort?

– Jooo, litt så. Litt.

På bloggen har hun i alle fall gjort det. Det var i stor grad gjennom å utgi seg for å leve et glamorøst liv, med eldre gutter og fine champagnefester, samt komme med provoserende bimboutspill og handlinger i verste «pappa-betaler-stil», at pene «Bella» med det lange blonde håret klarte å skape enorm oppmerksomhet rundt bloggen «Blondinbella» fra 2006 og fremover.

**Hun ble Sveriges første bloggprinsesse – og bruker nå suksessen til å ta seg videre fram i næringslivet.**

– Jeg holdt på å provosere og være denne jenta helt fram til slutten av 2007, da bransjebladet Dagens Media skrev at bloggen var verdt fem millioner kroner i potensielle annonseinntekter.

Da fant jeg ut at jeg måtte starte et firma og gi den en sjanse. Og så samtidig at jeg ikke lenger kunne være hun jeg ga meg ut for å være, men måtte bli mer seriøs, mer som jeg egentlig var.

#### – Du hadde egentlig bare løyet om alt?

– Ja...

#### – Hva var det mest ekstreme du fant på?

– Hahaha, det vanligste var vel at jeg skrev at jeg hengte mye med eldre gutter og drakk champagne på fine utesteder. Mens man i virkeligheten satt på hjemme-alenefester og drakk sprit fra plastflasker.

– **Men alle kompisene dine visste jo at du var på hjemmefestene?**

– Jo, men de leste ikke bloggen min.

**Det gjorde** til gjengjeld stadig flere. Over hele Sverige. Tusenvis, titusener, hundretusener.

Og samtidig begynte invitasjonene til



**NYE INNTEKTER:** Isabella Löwengrip (19) signerer boken sin «Egoboost» i Umeå. Boksalget har tenåringsentreprenøren.

gallapremierene med champagne å komme til «Blondinbella». Hun ble tilbudt klær, sko, sminke – mot å vise produktene i bloggen.

Bløflivet hun levde på bloggen, som ble skapt delvis for å ta hevn på dem som hadde mobbet henne på skolen, ble stadig mer virkelighet.

**Og det ble stadig mer anstrengende å utgi seg for å være en annen enn den hun egentlig var.**

Men avgjørelsen om å legge om stilen, bli mer seg selv, var ikke enkel. Risikoen var åpenbar. Det hun hadde bygget opp, var starten til noe stort, men byggverket var skjørt.

Alt kunne ramle sammen som et korthus nærmest over en natt.

– **Jeg var livredd for at det skulle skje, innrømmer hun.**

**Sommeren 2008** grubler hun på hva hun skal gjøre og reiser på ferie til Italia med to venninner. På en bar i Rimini bestiller hun drinker mens venninnene er på toalettet.

– Jeg ville bare forsvinne og sove i disse tre månedene.

**Plutselig trykker en eldre mann bak henne inn flere fingrer i underlivet hennes, presser hardt og river opp innsiden med neglene sine.**

Isabella har den dag i dag ingen anelse om hvor lenge overgrepet pågikk. Men hun preges fremdeles av det som skjedde. Er redd for å gå alene når det er mørkt. Trives ikke lenger på trange utesteder. Er blitt mistenksom.

– Jeg synes det er vrient bare å gå ut og ta et glass vin med kompisene. Får for meg at folk vil skade meg, sier hun.

Etter at hun valgte å gå ut og fortelle om sin vonde opplevelse, var det enkelte som ikke trodde henne. Det ble til og med hevdet at dette var noe hun hadde funnet på for å få mer PR rundt bloggen sin.

– **Det tok jeg hardt. Jeg ble veldig lei meg. Det var det tøffeste som har skjedd i mitt liv og så ble jeg ikke trodd.**

Jeg skriver om det i boken min også, at jeg håper de som sa disse tingene, virkelig skammer seg i dag.



vært formidabelt, over 7000 eksemplarer på de første to ukene. Nok en business for den allsidige

## Bloggere som bløffet

Det skapte et ramaskrik i USA da den populære dagbokbloggeren Kaycee Nicole ble avslørt som fiksjon i 2001.

Ekstra ille var det at «Nicole», som ble fremstilt som skoleelev med store helseproblemer, også hadde mottatt gaver fra leserne sine.

Et annet kjent internasjonalt eksempel er videobloggen Lonelygirl15, som på kort tid tiltrakk seg et stort og dedikert publikum i 2006.

Men tenåringsjenta i hovedrollen, «Bree Avery», ble ganske raskt avslørt som en oppdiktet serie med skuespiller Jessica Lee Rose i hovedrollen.

Serien fortsatte å gå på nett frem til august 2008.

**Forargelsen** over «falske» bloggepersoner øker gjerne når leserne føler seg skikkelig bedratt.

Verst blir det gjerne hvis folk latt seg narre til å bidra økonomisk, eller om de har delt mye personlig fra sitt eget liv som et resultat av fiksjonen bloggeren spinner.

Å skryte på seg et mer glamorøst liv enn hva man har, er ganske uskyldig sammenlignet med å skape et bilde av seg selv som offer for en dødelig sykdom eller overgrep.

**I Norge** var Byens Beste Bosted en av de mest fornøyelige bloggefiksjonene. Bloggen om Åshild og Gunn Samanths bofellesskap på Torshov fremstod som en såpeopera i bloggform.

Flere bloggere spekulerte åpent om hvorvidt de var fiksjon, og de ble møtt både med forargelse og latter da de avslørte seg selv som bloggerne Kristin Storrusten og Tine Venås i februar 2007.

Andre fiktive norske nettdagbøker er Svenhope.com (2001-2005) og «Hvis jeg var Beathe» hvor, bloggeren, en gutt som lot som om han var jente, ble kastet ut av bloggportalen Nettdagbok.no fordi ha utga seg for noe han ikke var.

Av KRISTINE LØWE

**På dette tidspunktet** skulle Isabella Löwengrip begynne i tredje og siste klasse på videregående skole.

Men i stedet ble hun sykmeldt. I tre lange måneder. Resten av året fikk hun bare gå på skolen en dag i uka. Hun, som hadde hatt toppkarakterer i alle fag unntatt matematikk, oppnådde ikke full studiekompetanse.

– *Hvordan opplevde du denne perioden? Hva gjorde du?*

– Jeg er så flink til å fortrenge... Uff... Jeg gikk ikke ut. Var hjemme hos kjæresten min hele tiden. Fikk fobi mot alt som hadde med mobiltelefon og Internett å gjøre. Jeg ville ikke være kontaktbar. Bare være alene.

Alt kom på en gang. Det som skjedde i Italia, at jeg skulle gå siste året på gymnaset og var stresset over det. At jeg skulle holde liv i bloggen. Drive flere firmaer. Men jeg

ville bare forsvinne og sove i disse tre månedene.

– *For hver dag som gikk, ble det bare mer stress?*

– Ja. Jeg var egentlig bare hjemme og sov. Bare det å gå opp og pusse tenner var et prosjekt.

– *Hvordan var det å være kjæresten din?*

– Det var nok kjempetøft. Jeg er fortsatt takknemlig i dag for at han orket å lage mat, at han orket ta hånd om meg når jeg skrek og gråt og var vanskelig.

– *Skolen hadde startet når dette skjedde, hvordan gikk det med deg siste året på videregående?*

– Jeg gikk glipp av veldig mye i den terminen. Og derfor fikk jeg ikke full studiekompetanse. Jeg tok eksamen (var russ), men ikke med fullstendige karakterer.

**Isabella kunne glemme å komme rett inn på juristutdanningen, slik hun hadde drømt om.**

**I stedet blir det** nå Business School i Sveits. 10 dager i måneden skal Isabella Löwengrip bo i Zürich.

Resten av tiden holde liv i sin egen forretningsvirksomhet hjemme i Sveri-



**REISEVANT:** Det blir mye tid på reise for Isabella Löwengrip i tiden som kommer. I høst flytter hun til Sveits på deltid. Dette bildet er tatt under en tur til Umeå i august.



**TRE GANGER:** Minimum tre ganger om dagen bør du oppdatere bloggen din dersom folk skal følge den, mener Isabella Löwengrip. Her passer hun selv på å skrive noen rader mens hun inntar hotellfrokost i Umeå.

ge. Pengene skal hun i størst mulig grad pløye inn i firmaet Löwengrip Invest.

Her ligger hennes fremtidige jobbarena, sier hun:

– Jeg vil bli risikokapitalist. Kjøpe og selge selskaper. Det er dét jeg skal lese i Zürich. Finans. Selskapsstrategier. Hvordan man skal vurdere selskaper og sånt.

**I dag går jeg bare på magefølelse. Jeg er nødt til å få mer kunnskap og til å bli bedre på å regne, for det er jeg kjempe-dårlig på, sier hun ærlig.**

**Dét kan sikkert** være en god unnskyldning når hun kommer hjem med stadig dyrere klær, for ikke å snakke om veskene og klokkene som hun samler på.

– **Du får mye klær på grunn av bloggen?**

– Nei. Jeg gjorde det før. Men i og med at jeg nå fordelsbeskattes for sånt, tar jeg ikke imot noen ting. Da kjøper jeg heller selv.

– **Hvor mange par sko har du?**

– 50-60, kanskje? Jeg er ikke så ille på sko, jeg er mer enn veske- og klokkejente, hehe.

– **Hvor mange vesker har du?**

– Ikke så mange, men de er dyre...

– **Hva koster den der?**

– Den ligger vel på 10 (tusen), sier hun og løfter opp Louis Vuitton-vesken.

– Så har jeg noen dyre hjemme, legger hun til.

– **Hva er dyre?**

– Den dyreste kjøpte jeg vel for 28.

– **Hvordan føler du deg da, etter å ha lagt 28 000 i en håndveske?**

– Nå må jeg forsvare meg her! Nei, men det var fordi da hadde jeg satt svensk rekord

med mitt livewebprogram. Da måtte jeg få en belønning...

– **Her om dagen skrev du på bloggen at du var sykt lysten på en kjole til 60 000, men skjønte at det kanskje var litt vel heftig?**

– Ja, enn så lenge, i alle fall... Men man får dyrere vaner. Sånn er det. Og jeg synes kvalitet er viktig. Det blir dyrt i lengden om man bare handler billig.

**Det har hun råd** til å la være i dag. Businessen går godt.

Og hun har ingen planer om å gi seg med det første. Barn står langt ned på listen. Selv om hun ikke lenger kategorisk avviser tanken på smårollinger:

– For en stund siden ville jeg ikke det... Men så traff jeg en veldig trivelig gutt, som jeg har vært sammen med i tre år. I dag er det vel sånn at det kunne være ok med barn en gang i fremtiden, langt fram.

Men for meg er karriere kjempeviktig. Og for ham også.

**Nei, Gud, det hadde ikke gått, jeg er så egoistisk! Har du barn?**



Jacob LUND FOTO: Jan JOHANNESSEN

jacob.lund@vg.no jan.johannesen@vg.no

i SVERIGE



**POPULÆR:** Isabella Löwengrip ble Sveriges største blogger. Siden har hun gjort mye annet. Nå vil hun lære unge jenter å få større selvtillit.



**GIR OPP:** Isabella Löwengrip drømte om å bli statsminister da hun var yngre. Eller justisminister. Nå er det andre ting som lokker mer.

## Rosa-bloggernes forbilde

**Blondinbella er bloggeren fremfor noen i Skandinavia.**

Godt hjulpet av medienes rapporter om inn-tekter og lesertall på millionskalaen, har hun vist yngre jenter hvordan man kan tjene penger på å skrive om sminke, hårspray og mote.

Selv om Blondinbella ikke var først i sjangeren, er hun blitt et forbilde for mange unge jenter – og avfødt flere generasjoner rosa- og glamourbloggere.

Blondinbella er fortsatt innflytelsesrik, men ikke lenger størst. 19 år gamle Kissie har overtatt tronen som Sveriges og Skandinavias mest leste blogger.

Med rundt 1,1 millioner ukentlige lesere har hun over dobbelt så mange lesere som Blondinbella.

Med rundt 480 000 ukentlige lesere er hun den fjerde mest leste bloggen i Sverige, ifølge Bloggportalen.se.

Den personlige dagbokformen, med stort innslag av bilder av bloggeren selv som prøver nye klær eller deler fra hverdag og fest, er ikke unik for Skandinavia.

Men at disse bloggernes er de mest leste bloggernes, som i Norge og Sverige, skiller oss fra land som USA og England, hvor politikk- og teknologibloggernes topper statistikkene.

I Norge er 14-årige Emilie Voe i øyeblikket landets mest leste blogger, ifølge Nettavisens Bloggliste.

Med rundt 70 000 lesere i snitt per dag er det likevel et stykke opp til svenskene Blondinbella og Kissie.

Av KRISTINE LØWE

# NEW MIX AND MATCH

## - MED ULL FRA PIERRE ROBERT!

Gå høsten og vinteren i møte med lekent design i friske farger. Myk komfort i 100 % merinoull til jenter og gutter i alderen 1 ½ - 6 år. Gjør ull til barnas favorittplagg!



Pierre Robert®  
YOUNG COLLECTION  
100% MERINO  
Wool



SE HELE KOLLEKSJONEN PÅ [WWW.PIERREROBERT.NO](http://WWW.PIERREROBERT.NO)



## ET RUSTFRITT HJEM

Tenk deg et boligkjøp der verken råtne minner eller bærebjelker må rives ned.

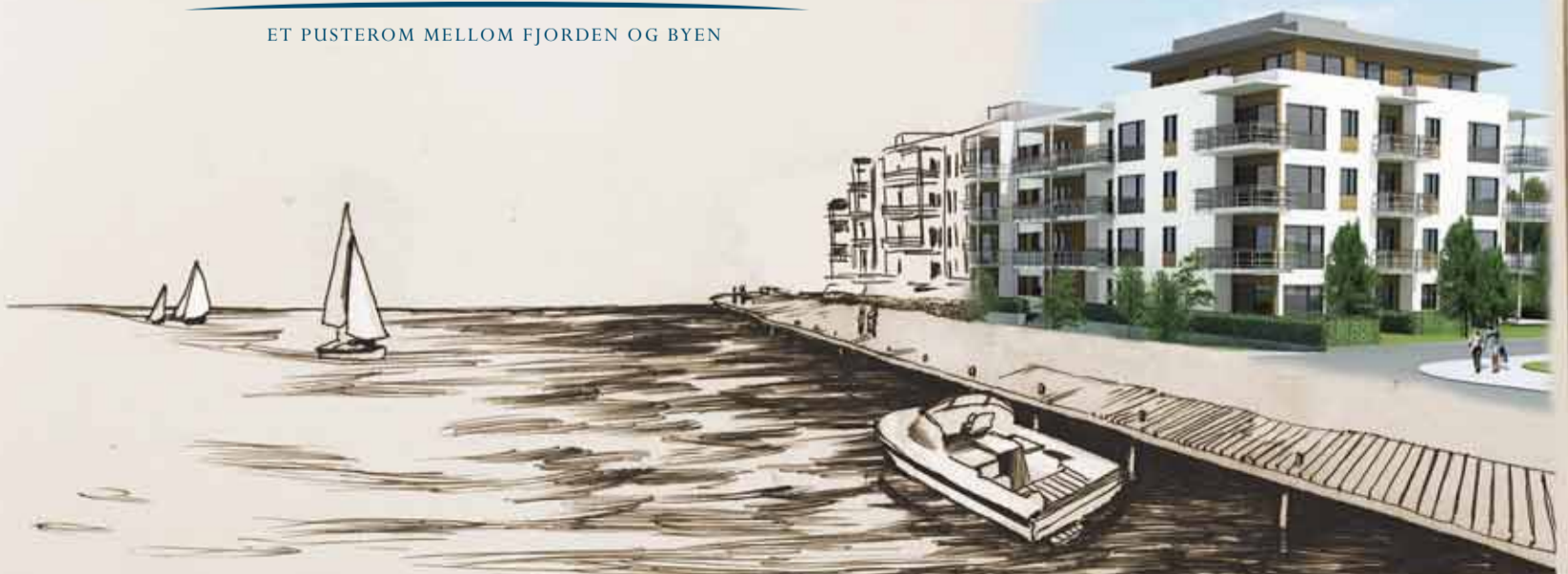
Et sted der ingen falmende bilder har satt merker i tapeten. Ingen fuktsopp dukker opp bak veggene, eller aviser fra 50-tallet for den saks skyld, som isolasjon for en yttervegg der malingen skaller av og bukker for solen.

Tenk deg et hjem uten gamle sorger og uoppnådde mål, hvor du kan starte med blanke ark. Bare en dør med ditt navn på, der ingen har båret noen over terskelen ennå, eller kastet dem samme veien ut. Et kjøkken der ingen søndagsmiddag har svidd seg i ovnen før du eventuelt gjør det, fordi ettermiddagssolen steker så godt der ute på terrassen  
- der verken tanker eller spikre er rustne.

Med blanke ark på [FORNEBULANDET.NO](http://FORNEBULANDET.NO)

  
**FORNEBULANDET**

ET PUSTEROM MELLOM FJORDEN OG BYEN



# Her ryker tusen-tappene

**D**u henter fram mobilen for å finne fram i den amerikanske storbyen, og vips er du raka fant.

Det er med smartmobiler som med så mye annet her i verden:

**Gud ligger i detaljene.**

Når jeg setter kursen mot New York for første gang denne høsten, blir det med en reiserute som er nøye planlagt i forhold til steder med gratis trådløst nett.

Med smartmobil og to mobile bredbånd, et for bærbar PC og et for mini-PC, er noe å annet å be om problemer.

I USA ligger nemlig prisen på datatrafikk hos min teleleverandør på over 100 kroner per megabyte, og jeg vil nødig ende opp som en tidligere kollega:

**Han pådro seg en sjokkregning på nærmere 20 000 kroner fra Japan-oppholdet sitt etter å ha sendt videoopptak til arbeidsgiveren sin i Norge over mobilnettet.**

**Det er på ingen** måte unikt. Senest i juni kunne vi lese om 16-åringen som fikk en sjokkregning på 40 000 etter å ha brukt musikkjenesten Spotify med norsk mobilabonnement i Israel.

Jeg kjenner også historier om folk som har dratt på ferie med jobbtelefonen, glemt å skru av GPRS'n, og vel hjemme igjen blitt kalt inn på teppet for å svare for regninger på over 5000 kroner.

Riktignok er det nå lik makspris uansett operatør i alle EU/EØS land.

Fra juli har EU også pålagt alle mobiloperatører i dette området å automatisk varsle kunder hvis databruken på mo-



**DYRT:** Det kan fort bli dyrt å bruke mobilen i New York. Prisen på datatrafikk i utlandet kan nemlig være skyhøy. Foto: THOMAS NILSSON

biltelefon eller mobilt bredbånd overstiger en gitt grense.

**Men fallgruvene er fremdeles mange, spesielt på reise utenfor EU/EØS-området.**

**For vi klarer** jo bare ikke å legge fra oss denne nye geniinnretningen:

Smartmobilen gir oss altfor mye vi ikke visste vi hadde bruk for som vi nå ikke klarer å leve uten. Den har tusenvis av nye funksjoner og spill å bli heftet på.

Du tar deg i å bare måtte sjekke Facebook, NewsDesk og plasseringene på stjernehimmelen daglig, også mens du er på ferie.

Og hvordan fant vi egentlig frem da vi ikke hadde Google maps på mobilen?

**Problemet, ifølge** den amerikanske programmereren Paul Graham, er at verden er så mye

mer avhengighetsskapende nå enn de var for 40 år siden.

Dessuten, med mindre formene for teknologisk nyvinning som skaper disse tingene er gjenstand for andre lover enn teknologisk utvikling generelt, vil verden bare bli enda mer avhengighetsskapende de neste 40 årene enn i de forrige 40.

Selv har han hverken iPhone eller Android.

De fleste han kjenner, er nemlig avhengig av Internett og det siste han ønsker er at internettet skal følge ham også når han beveger seg bort fra dataskinnen.

**For de av oss** som hverken har disiplin eller ønske om å innføre et slikt skille mellom PC-tid og annen tid, gjenstår utfordringen om hvordan vi skal kunne bruke smartmobilen uten å ruinere oss.

For min egen del har jeg fått

mildt ubehagelige overraskelser fra å bruke e-post, Facebook og værtjenester i utlandet.

**De er alle en type programmer som oppdaterer seg automatisk – hvis du ikke slår av automatiske oppdateringer på telefonen din.**

Slå også av dataroaming/mobilt nettverk for å hindre at telefonen kobler seg på dyre mobilnett.

Og hold deg unna YouTube, og Spotify/Wimp i online modus, hvis du ikke vil laste ned store mengder data.

**Med mindre du bruker gratis trådløst nett, er data-nedlastning en av de tingene som koster mest i utlandet.**

Klarer du deg ikke med bare trådløst nett, lønner det seg å laste ned egne apps som lar deg kontrollere forbruket ditt.

Både NetCom og Telenor tilbyr det.

**Du finner også** gode apps, som Wi-Fi finder, som lett lar deg plote inn gratis trådløse nett på kartet.

Men finn for all del oversikten over gratis trådløse nett på bestemmelsesstedet før du plutselig står der på en fremmed flyplass, bare må sjekke e-posten og må ty til de ofte dyre nettløsningene på nevnte flyplass.

Jeg har ikke tall på hvor mange ganger jeg har gjort nettopp dét.

**Men før den New York-turen skal jeg for en gangs skyld sørge for å ha reiseruten i orden.**





# Kona ble

Nå vil Egil møte



I rettsalen vil Egil Vildmyren (51) se rumeren i øynene og trykke hånden hans. Slik skal han konfrontere mannen som er siktet for å ha drept hans kone.

# myrdet drapsmannen





**RUTINERT FLYVERTINNE:** SAS-kollegene beskriver Vera Vildmyren som svært godt likt og flink med passasjerene. Foto: SAS

## FAKTA

- Vera Vildmyren (42) ble 2. mars funnet drept på et rom på Radisson Blu-hotellet på Amager i København.
- Hun var flyvertinne i SAS og bosatt på Grindvoll i Oppland.
- Tidligere drapsdømte Marian Clita (58) har tilstått vold med døden til følge.
- I politiavhør har han beskrevet hendelsesforløpet.
- Rettssaken kommer opp etter nyttår.



**DYPT SAVNET:** – Vera var snill, raus og tøff. Og en herlig hustru og mor, sier Egil Vildmyren. Her er familien samlet sommeren 2007. I juni var Egil og barna for første gang på ferie uten Vera.



**GRUBLER:** – Jeg tenker mye på hvor lang straff han voll. Mens han jobber, har han god tid til å tenke

# – Hver kveld, og morgen ser jeg på den tom

**LUNNER (VG) Stein for stein skifter byggmesteren tak på sitt eget våningshus på Grindvoll.**

Mens han jobber, ser Egil Vildmyren (51) for seg hvordan det blir å møte drapssiktede Marian Clita (58) ansikt til ansikt under rettsaken i Danmark.

Rumeneren har tilstått at han tok livet av Egils kone, Vera Vildmyren (42), på et hotellrom i København 2. mars i år.

I avhør om det usedvanlig bestialske drapet ba 58-åringen politietterforskerne om å få slippe å vite noe om offeret sitt; hvem hun var, om hun var gift eller om hun hadde barn.

Mannen og barna, Veronica (17) og Alexander (14), vil følge rettsaken fra tilskuerplass.

I en pause ønsker Vildmyren å gå bort til Clita og rekke ut hånden.

– Han har garantert noen svake punkter,

og et av dem er at han ikke vil vite om oss.

**Derfor har jeg lyst til å kjenne håndtrykket hans, lyst til å se ham inn i øynene, og ved det la ham få kjenne på den smerten han har forvoldt, sier Vildmyren.**

**Gårdsbruket i Lunner** kommune var Vera Vildmyrens drøm. Der stelte hun hestene, jobbet og levde omgitt av natur.

Det nygifte paret kjøpte gården i 2003. De neste årene rehabiliterte de bruket sammen på fritiden.

Egil «holdt alltid fortet» hjemme med barna da mamma var på jobb som flyvertinne.



får. Jeg har jo på mange måter fått livstid, sier Vera Vildmyrens enkemann, Egil Vildmyren. Nå lever han og barna alene på gårdsbruket på Grindgjennom alt som har skjedd.

## me plassen i sengen som vi har delt i 24 år.

ne i SAS. På dørskiltet står det fortsatt «Her bor Vera, Egil, Veronica og Alexander».

**Inne er lite forandret. Bare enkelte blikk mellom faren og barna vitner om marerittet de gjennomgår.**

– Det er tøft å se barna kjempe seg gjennom sorgen. Vi prøver å støtte hverandre. Nå jobber de mot et eneste alternativ; at vi skal få det bra igjen, sier Vildmyren.

Etter nøye overveielser over tid bestemte Egil seg for å dele noen av tankene han sitter igjen med etter at Vera ble drept.

Han har forberedt seg til intervjuet med et flere siders håndskrevet notat.

*«Hver kveld, og morgen ser jeg på den tomme plassen i sengen som vi har delt i 24 år. Jeg blir alltid og hele tiden minnet på henne,» skriver han på første side.*

**Grytidlig mandag 1. mars** startet Egil bilen. Kona hadde på seg flyvertinneuniformen da han kjørte henne til Gardermoen. Vera skulle til København først, så til Beijing.

– Vi sa «ha det» slik kjærester gjør. Så gikk Vera vinkende inn i avgangen med trillekoffertene sine.

Samme dag tok en drapsdømt rumener på

seg dress, og satte kursen mot Radisson Blu-hotellet på Amager i København.

Marian Clita hadde drept et menneske før. Han torturerte en medfange til døde, da de delte celle i Romania i 1985.

Med knuste indre organer, perforerte tarmar og kutt over hele kroppen etter den grufulle torturen Clita utsatte ham for, hadde ikke Gheorghe Ursu noen sjanse.

**Clita ble idømt 20 års fengsel for drapet, men slapp ut på prøve etter åtte år fra høysikkerhetsfengselet i Bucurestis slumområde.**





**AVSLØRT:** Bevegelsene til rumenske Marian Clita ble fanget opp av hotellets overvåkingskameraer. Han meldte seg bare to timer etter at dansk politi hadde etterlyst ham med navn og bilde.

Foto: POLITIET I KØBENHAVN



**SYNLIGE KUTTSKADER:** Med plastret håndledd og flere kuttskader på hendene, ettertid hevdet Clita at han fikk fingerskadene i slagsmål med Vera Vildmyren.



**ÅSTEDET:** Her på rom 2025 i 20. etasje på Radisson Blu-hotellet skjedde drapet på Vera Vildmyren. Hun ble funnet av rengjøringspersonalet.

Foto: EKSTRABLADET

## - Jeg kan ikke fatte hvordan media kunne

**Rundt en time** før drapet i København, legitimerte Clita seg med passet i hotellets kasino.

Etter å ha vunnet noen hundrelapper på ruletten, snek han seg inn i heisen med to hotellgjester og tok den opp til 20. etasje.

Clita hadde teleskopbatong og kubein i den svarte ryggsekken. I frakkelommen lå en tapetkniv.

Veras Vildmyrens gjentatte skrik fra rom 2025 kunne høres i etasjen under. Flere gjester hørte henne.

Så ble det stille.

På vei ut av Veras rom tømte 58-åringen

minibaren for vodka. Offerets nøkkeltast, mobil, lommebok, smykker og armbåndsur ble også stjålet.

Politiet tror at han vasket av seg blodet på et av hotellets dametoiletter og tok av seg skjorten. Da han dukket opp i kasinobaren minutter senere, var han iført mørk t-skjorte.

**Der bestilte han seg en øl og spilte videre i kasinoet, viser bildene fra hotellets overvåkingsystem.**

**Neste dag prøvde** Egil Vildmyren å

ringe Vera i 11-tiden. Han ringte igjen klokken 13, uten å få svar.

Hun ble funnet av vaskepersonalet denne formiddagen.

Vildmyren satt i bilen på vei hjem fra jobb da mobilen ringte.

- Det var søsteren til Vera, som lurte på om jeg hadde hørt at en flyvertinne var drept i Danmark. Ut fra informasjonen som sto på nettet, skjønnte vi at det måtte være henne. Jeg kan ikke fatte hvordan media kunne få beskjed om drapet før oss, sier han.

Kvelden ble sjokkartet og uvirkelig. Veras



forsøkte Marian Clita å skjule ansiktet under jakken da han ble fraktet fra Sverige til Danmark 4. mars. I

Foto: TROND SOLBERG

## Slik beveget han seg

**Hotellets avanserte overvåkningssystem avslørte Marian Clitas bevegelser i timene før og etter drapet:**

**17.20:** Marian Clita ankommer hotellet.

**17.30:** Han setter seg i lobbybaren og innleder en samtale med bartenderen, der han gir en fiktiv forklaring på at han mistet flyet til Kiev og må vente til neste fly. Han drikker kaffe og bestiller tre doble vodka.

**18.46:** Clita forlater baren og henvender seg i skranken til kasinoet. Han legitimerer seg med passet og blir fotografert for å få spillekort.

**18.59:** Han avleverer frakken og et halstørkle i garderoben.

**19.50:** Videoen fanger han opp i hotellets lobby.

**19.52:** Marian Clita går frem og tilbake i heisområdet. Han sniker seg inn i heisen sammen med to hotellgjester. De snakker litt sammen, og han går ut i 20. etasje.

**DRAPET:** Clita blir ikke observert i løpet av de neste 44 minuttene. Ifølge sin forklaring var han på rommet til Vera i syv-åtte minutter.

**20.36:** Han går inn i heis nummer to med avdødes nøkkelkort. Han går nå i en mørk t-skjorte og bærer på en hvit bylt.

**20.37:** Han går ut i tredje etasje og går på dametoiletet.

**20.43:** Clita kommer ut av dametoiletet og setter seg i lobbyen.

**20.53:** Han går tilbake til kasinoet.

**20.55:** Rumeneren går på kasinoets toalett.

**21.07:** Kjøper seg en øl i baren og betaler kontant.

**21.13:** Henter ytterklærne i garderoben.

**21.16:** Forlater hotellet med taxi i retning sentrum og senere med toget til Malmö.

## få beskjed om drapet før oss.

mor ringte ham, og spurte om han hadde snakket med Kripes.

– **Etter å ha snakket med svigermor, måtte jeg fortelle til barna: det er mamma.**

Tanken på dét øyeblikket får Egil til å bøye hodet mens han holder for øynene. Slik blir han sittende, til det ikke kommer flere tårer.

**Egil skulle ha hentet Vera** på Gardermoen torsdag 4. mars.

I stedet dro han og de to barna til København – og kom med samme flyet hjem, som Vera skulle ha vært på.

– Jeg gikk noen runder med meg selv for å bestemme om barna burde se. Men dette var jo realiteten.

Hvis vi ikke hadde dratt, hadde vi jo dannet oss tanker om det, som ikke var riktige, sier han.

Vildmyren fryktet at han kom til å bryte sammen.

– I samtale med legen min, fikk jeg råd om at vi burde dra og se henne. Legen mente også at jeg burde lese om drapet i avisen. Det var utrolig tøft, men det har vært en måte å bearbeide på.

Hotellets overvåkningskameraer avslørte

Clitas bevegelser i timene før og etter drapet.

Bare syv timer etter drapet ble meldt, hadde politiet identifisert Marian Clita – som hadde registrert seg med fullt navn i kasinoet.

20 timer senere møtte den etterlyste 58-åringen rolig opp i politivakten i Malmö i Sverige:

– **Jeg har tatt livet av en kvinne i Danmark. Det er jeg som er etterlyst, skal han ha sagt.**

**I dag slites Vildmyren** særlig med





**SAMMEN SIDEN UNGDOMSTIDEN:** Egil Vildmyren møtte Vera Hernandez på et utested da hun var 19 år. Han synes hun var svært vakker. Foto: PRIVAT



I dag er mange overbevist om at  
nikotinlegemidler ikke fungerer.

## Sannheten

er at fire ganger så mange lykkes i å bli røykfrie  
med NICORETTE® enn med viljestyrke alene.



På [nicorette.no](http://nicorette.no) finner du:

- ✓ Slik lykkes du
- ✓ Riktig hjelp tilpasset deg
- ✓ Sannheter om nikotinlegemiddel – uavhengige fakta
- ✓ Spørsmål og svar

Vi hjelper deg til et røykfritt liv – på [www.nicorette.no](http://www.nicorette.no)

NICORETTE® er et reseptfritt legemiddel til bruk ved røykeavvenning. Ved graviditet, amming og alvorlig hjerte- og karsykdom skal NICORETTE® kun brukes i samråd med lege. NICORETTE® inneholder nikotin og det er en viss tilvenningsfare. Les pakningsvedlegget for bruk. MT-innehaver: McNeil Sweden AB.  
[www.nicorette.no](http://www.nicorette.no) © McNeil-2010 – NIC-2010-25





**DYREKJÆR:** Trening og hest var Veras store interesser. Her er hun sammen med datteren Veronica og hesten sin.

## - Det er hvordan det skjedde som er verst. Tankene rundt det summer i hodet hele tiden.

tanken på konas dødskamp. Volden hun ble utsatt for, var ekstrem.

- Det er hvordan det skjedde som er verst. Tankene rundt det summer i hodet hele tiden: at det skal bli det siste i livet ditt, at du kjemper mot det udyret der. Om det gikk fort, betyr mye i etterkant, påpeker enkemannen.

Han har ergret seg over mye av det som har stått i avisene, etter at drapssaken eksploderte i media.

- Blant annet var det veldige skriverier om at Vera hadde glemt å lukke døren. Det mener jeg er helt feil fokus, det er andre ting som er viktigere.

**Det fatale her er sikkerheten på hotellet, og at Clita gikk fritt rundt i samfunnet etter alt han har gjort, sier Vildmyren.**

**Bare tre måneder etter** drapet skulle sønnen konfirmeres.

Egil gruet seg til å holde konfirmasjonen uten Vera. Hun hadde sett så frem til sønnens store dag.

Bordene var pyntet med fotballer fylt med blomster. De 40 gjestene fikk Liverpools flagg, gjenskappt som kake.

**«Mamma og jeg har jo alltid vært opptatt av hvor viktig utdannelse er for**

**en god fremtid og et godt liv. Så stå på, Alexander, du er din egen lykkes smed», sa Egil.**

Helt siden drapet hadde han prøvd å beholde fatningen foran barna. Men midt i talen til sønnen kom reaksjonen.

- Det var tøft å holde talen i seg selv. Ekstra sterkt var det å se på babyen til Veras bror, som lå og smilte til meg. Hun fikk aldri se det barnet fordi han ble født rett etter drapet. Med alle minner og tanker ble det umulig å holde på følelsene, sier Vildmyren.

- Alexander tok det fint. Han hvisket til farmoren sin at han synes det var fint at pappa kunne vise at han hadde følelser han også, sier Egil Vildmyren.

**Utenfor huset** på Grindvoll står Veras katt ved døren, og vil inn. I gangen er det ordnet et bord med bilder av en smilende Vera, og et hvitt stearinlys.

**Egil føler at kona lever videre gjennom barna.**

- Jeg ser så mye av Vera i barna. Det er godt. Det er viktig når Vera ikke får oppleve at de blir eldre. Men historien og minnene må leve videre gjennom oss, sier han.

Han blar i bildene av Vera. Hun smiler på samtlige.

- Hvis vi skulle til et sted med fremmede

folk, ble de sjarmert av Vera med en gang. Hun var et utrolig varmt menneske, som var godt likt av alle, sier Egil.

**For første gang under intervjuet ser han glad ut.**

**I Danmark** er Marian Clita siktet for mord, som er som tilsvarer drap i Norge.

**- De samlede bevisene er overveldende, sier politiadvokat Jakob Buch-Jepsen ved København-politiet til VG Helg i dag:**

- Når en setter bevisene sammen, er vi helt sikre på at dette er riktig mann. Før det var gått 24 timer, kunne vi peke ham ut på overvåkningsvideoen. I tillegg er det skader på ham, vi har tekniske bevis fra åstedet og tilståelsen, sier Buch-Jensen.

Selv erkjenner 58-åringen vold med døden til følge, men ikke mord. I et langt brev til utvalgte medier har han i detalj skildret hvordan han utsatte Vera for massiv vold på rommet.

I politiavhør har Clita gitt inngående beskrivelser av det fatale hendelsesforløpet og hvordan han slåss med kvinnen.

Under fengslingsmøtet sa han til dommeren i forhørsretten at han ikke hadde ment å drepe.

**Politiet tror at Clita - som i avhør har kalt seg verdens beste hotelltyv - opprinnelig var ute etter å stjele.**



**TUNGT Å SE PÅ BILDER:** Egil Vildmyren og bama Veronica og Alexander prøver å prate mye om Vera; hva hun likte og hvordan hun var. De ser også på bilder fra lykkelige tider sammen.

[gjensidige.no/utbytte](http://gjensidige.no/utbytte)



**GJENSIDIGE**

**PÅMINNELSE**

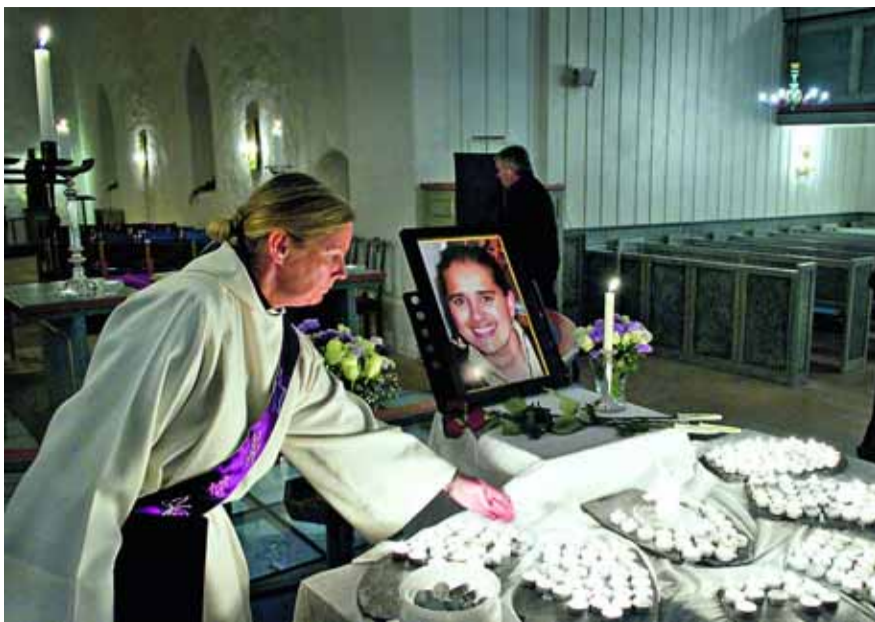
# PENGER TIL GODE

Er du forsikringskunde og har fortsatt ikke tatt ut utbytte?

Da må du gjøre det nå.

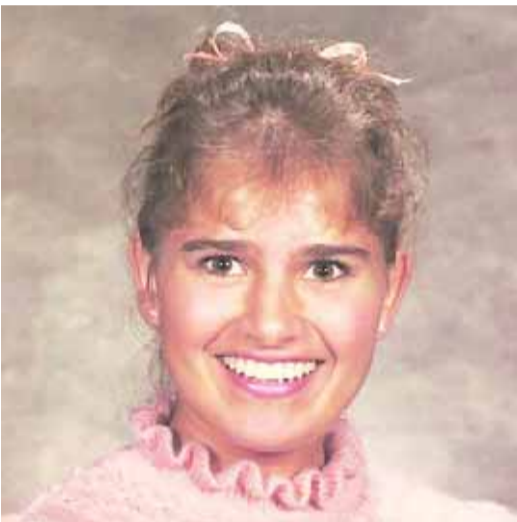
Se hvordan du kan få utbetalt pengene på [gjensidige.no/utbytte](http://gjensidige.no/utbytte)

Tiden går – Gjensidige består



**MINNESTUND:** Lunner kirke var fullsatt under minnestunden for Vera i mars.

Foto: KRISTIAN HELGESEN



**MODELL:** Vakre og sprudlende Vera Vildmyren var fotomodell og aerobic-instruktør da hun var yngre.

Foto: PRIVAT

**ATSKILT AV DRAP:**

Egil og Vera lovet hverandre evig troskap i Miami i 2002. – Jeg vil alltid elske deg, Vera, sa Egil under bisettelsen hennes i mars.



– For meg er han ikke et menneske, men en djevel. Når han er i stand til å slå i hjel en kvinne som ligger i sengen sin, er det dét han er.

**Tobarnsfare kjøper** ikke denne forklaringen; han oppfatter drapet som en bevisst handling.

– Jeg er ikke så naiv at jeg tror at han bare skulle ha penger. Hvis han skulle stjele, kunne han jo bare ha gått ut da han så henne i rommet. Men at en slår et menneske til døde – det er helt ubegripelig for meg.

**Jeg kunne ikke ha gjort det han gjorde, selv ikke med en pistol presset mot tinningen.**

Clitas forsvarer, advokat Knud Meden, ønsker ikke å gå i noen diskusjon med familien.

– Min klient tar inn over seg belastningen han har påført familien og har det tøft. Vi har forståelse for familiens meninger, men vi skal gjennom en retts sak der han skal forsvare seg, sier Meden.

Marian Clita har de siste 20 årene opparbeidet seg fengselsstraffer på 43 år i Romania for drap, flere grove tyverier, våpen-smugling og svindel.

Vildmyren setter spørsmålstegn ved det rumenske systemet, som lot ham gå.

– For meg er han ikke et menneske, men en djevel. Når han er i stand til å slå i hjel

en kvinne som ligger i sengen sin, er det dét han er.

**Jeg ser på ham som svak. En skapning som dreper for å eksistere. Kanskje han ønsker å sitte inne for å eksistere? spør han.**

**Hotell drapet** viser hvordan åpne grenser mellom Schengen-landene har utvidet arbeidsområdet for kriminelle fra Øst-Europa, mener leder for drapsavsnittet i Københavnpolitiet.

– De verste kriminelle elementene utnytter at de fritt kan reise mellom land som Norge, Sverige og Danmark for å drive vinningskriminalitet, sier Dahl.

Politisjefen gikk kraftig ut mot rumensk forbryterkultur i tilknytning til drapet på Vera. Han fikk kraftig kritikk etter disse uttalelsene, og er mer moderat i dag.

**– De siste åtte-ti årene har vi sett at København og Danmark har vært plaget av kriminelle utenfra, sier han nå.**

**For Egil Vildmyren** fremstår det som uforståelig at en serieforbryter som Marian Clita kunne bevege seg så fritt med rullebladet sitt.

Politimester Truls Fyhn i Tromsø var blant dem som advarte sterkest mot fjerning av grensekontrollene. Kjernen i Schengen-avtalen er nettopp åpne indre grenser.

Han mener at kritikken må rettes mot det enkelte lands myndigheter; hvorfor ble drapsmannen, som opprinnelig ble dømt til 20 år for drap, prøveløslatt etter åtte år?

– Når en person er løslatt, skal vedkommende i prinsippet være ferdig med å sone og ha gjort opp for seg. Vi har en praksis for prøveløslatelse, og andre land har sin praksis, sier Fyhn.

Dansk politi har ikke fått noen forklaring på hvorfor Clita ble løslatt fra fengselet i Romania.

**I dag sitter han varetekt fengslet i Vestre Fængsel København.**

**Veras ektemann mener** at kona ble et offer for dårlige sikkerhetsrutiner ved hotellet.

– Drapsmannen var jo en som hadde vært på kasinoet, en som trengte penger. At han bare kunne dra opp i heisen med andre som hadde nøkkelkort, forteller mye om sikkerheten, sier Vildmyren. ➔



**ENORM PÅKJENNING:** – Tiden har gått fort og sakte på en gang. De to første ukene var utrolig tøffe, sier Veras partner gjennom 24 år, Egil Vildmyren.

## – Det er viktig å vise kjærlighet til den en er sammen med. Det er så lett å ta ting for gitt.

### Han mener sikkerheten kunne ha blitt bedre med enkle tiltak.

Ledelsen ved Hotell Radisson Blu i København mener selv sikkerheten er god, men vurderer forbedringer.

– Vi undersøker naturligvis hvorvidt vi kan skjerpe sikkerheten, og gjøre det så effektivt som mulig, sier administrerende direktør ved hotellet, Roy Kappenberger.

Samtidig forsvarer han dagens sikkerhetssystem.

– En skal bruke nøkkelkortet for å komme seg opp i heisen, men det vil være mulig å snike seg inn. Utfordringen med å løse det problemet er ikke enkelt, sier Kappenberger.

**– Har du forståelse for at Veras etterlatte ikke synes at sikkerheten ved hotellet var god nok?**

– Det er klart jeg har forståelse for det, sier direktøren.

**Etter drapet ser** Egil Vildmyren på livet med nye øyne.

– Det er viktig å vise kjærlighet til den en er sammen med. Det er så lett å ta ting for gitt.

I Veras begravelse sa jeg at vi må prøve å si noen vennlige ord til hverandre innimellom. Det betyr utrolig mye i den ellers tøffe hverdagen.

Han er svært takknemlig for støtten han og barna har fått fra familien, venner, sambyggingene og ikke minst fra SAS.

– Jeg vil gjerne takke SAS for veldig god støtte og hjelp i hele prosessen, sier Egil.

Vera var også svært populær i det vesle lokalsamfunnet.

– Hun var verdens beste menneske å være sammen med. Hun var alltid positiv og blid, omsorgsfull og opptatt av at barna skulle ha det bra. Det er utrolig urettferdig at hun ikke fikk leve.

**– Hvordan har den tunge tiden påvirket deg?**

– Jeg er blitt mer oppmerksom på hva som skjer i samfunnet, særlig i forhold til juridiske spørsmål og straffeutmåling.

**Hvordan man verner om overgriperes rettigheter, mens etterlatte sitter igjen uten rettigheter.**

**Bare 14 dager før drapet** pratet Vera og Egil Vildmyren om døden.

Det hadde vært flere nylige dødsfall i Grindvoll.

– Vi gikk på ski og snakket om hvor fælt det hadde vært å blitt etterlatt. Jeg sa at jeg nok hadde fått problemer.

Men Vera sa: Jeg måtte jo ha levd

livet videre uten deg, Egil. At hun sa det, er en slags trøst for meg i dag.

Han skulle ønske at han og Vera hadde fått mer tid til å leve. Vera hadde et ønske om å være mer sammen med familien på gården.

Jobbturnusen hennes i SAS var fire dager ute på reise, og så tre dager hjemme.

– Barna og jeg var vant til dette. Det var jo jobben hennes. Men når Vera var hjemme, var vi veldig mye sammen.

**Forskjellen nå er at hun ikke kommer hjem, sier Egil.**



**FOTO:**  
May Linn GJERDING Lars Kristian SOLEM Markus AARSTAD  
may.linn.gjerdning@vg.no lars.kristian.solem@vg.no markus.aarstad@vg.no

Hør lydopptak med Egil Vildmyren på VG Nett/bildespill

# FINN DRØMMEHUSET I VÅR HUSKATALOG!



Katalogtype: Bogstad



32 ULIKE  
OG SPENNENDE  
HUS

Vi ønsker at denne katalogen skal inspirere deg til å realisere din egen husdrøm. Med vår trygge og oversiktlige byggeprosess som "grunnmur", kan du bruke tiden på alle de spennende detaljene som skaper drømmeboligen.

Se mer på [www.blink-hus.no](http://www.blink-hus.no)



VITENSKAP

A man with a shaved head, wearing a white, draped robe, is seated on a dark surface. He is looking upwards and to the right, with his right hand raised in a gesture. In his left hand, he holds a thick, old book. The background is a dark, textured wall.

**Mitt** store, fete,  
**greske**  
**gentreff**

## likhet med stadig flere i vårt land er jeg en sann etnisk cocktail, med norsk mor og britisk-irsk far.

I tillegg er jeg belemret med et knotete etternavn som kun brukes av noen få hundre mennesker, spredt utover kloden.

Ikke til å undres over at Newther flest er så opptatt av slektsforskning at det finnes et eget Newth-selskap, viet studier av navnets snirklete vei gjennom historien siden det første gang ble dokumentert brukt i Midt-England en gang på 1400-tallet.

**Jeg må tilstå** at slektsgranskingen aldri fengte meg, før mine foreldre snublet over et prosjekt med en nerdete vri for et par-tre år siden.

Det var «The Genographic Project», som kartlegger menneskenes vandringer gjennom historien ved å se på ørsmå forandringer i vårt arvestoff eller DNA.

I dag er det enighet om at mennesket oppsto i Afrika, og utviklet seg der før det ruslet av gårde i alle himmelretninger.

Når og hvordan verdens folkeslag kom dit de er i dag, er langt mer usikkert.

Det lar seg forstå når vi vet at steinaldermennesket var en vandrer som levde nær naturen, og som etterlot seg få håndfaste spor av det slaget arkeologer trenger for å tidfeste.

**Denne nøtten kan knekkes med genografi, en kombinasjon av geografi og genetikk.**

**Vanligvis** arbeider genforskere med arvestoffet som finnes i kjernen til cellene i kroppen. Der har man en salig blanding av arvestoff fra mor og far.

At arvestoffet «stokkes om» for hver generasjon skaper en unik blanding i alle individer, noe som igjen sørger for at vi blir enestående.

Men det er også arvestoff som oppfører seg annerledes. I mitokondriene, små klumper som produserer energi til cellene, fins DNA som bare nedarves på morssiden.

Ditt mitokondrie-DNA er en kloning av det samme stoffet i din mor, som fikk det fra sin mor og så videre bakover til urtiden.

Noe tilsvarende finner man på Y-kromosomet, en del av arvestoffet som går i arv fra far til sønn.

**Også arvestoff som kloner, forandrer seg. Men det skjer på en måte som gjør at forandringene kan bli stående som genetiske milepæler eller markører i cellene i tusenvis av år.**

**Folkegrupper** har gjerne markører som er typiske for dem, og ved å ta DNA-prøver over hele kloden kan forskere se hvordan markørene og dermed folkegruppene har flyttet på seg gjennom tidene.

Når moderne europeere og folk i Sentral-Asia deler markører som kan spores til dagens Midtøsten, kan forskerne slutte at vårt felles opphav levde der for titusener av år siden.

Mitokondrie-markørene bekrefter at de første amerikanerne vandret inn via det nordøstlige Sibir.

Og de avslører at «ismannen» Ötzi hørte til en folkegruppe som har dødd ut eller er svært sjelden i dag.

**For å få** mest mulig data, har genografi-prosjektet åpnet for at hvem som helst kunne delta.

I bytte mot en genprøve tatt i munnhulen og hundre dollar, får du et kart som viser din forfedres- og mødres vandring ut av Afrika.

Det var denne pakken mine foreldre kjøpte.

Resultatet for min mor var som ventet:

**Etter å ha innvandret (bokstavelig talt) til Europa for mer enn 10 000 år siden, gikk slektens ferd rett mot Norden.**

**Steinalder-**Newthenes genetiske reise er mer interessant. Før slekten endte opp i De britiske øyer via Frankrike, ble det gjort en avstikker mot Balkan.

Hvorfor det skjedde får vi aldri vite, men takket være genografien har dette overraskende konsekvenser den dag i dag.

For i takt med at databasen over mennesker og markører har vokst, har The Genographic

Project begynt å tilby kontakt med folk man deler markører med på nettstedet genebase.com.

**Min far tok imot tilbudet, og fikk snart vite at han (og dermed jeg) har nålevende slektninger i Hellas.**

**las – et land vi ikke ante at vi hadde en forbindelse med.**

**Den nærmeste** heter Jim og bor i Athen.

Det vil si: nær og nær, fru Blom. Ifølge Genebase er det 95 prosent sannsynlig at min far og Jim hadde felles opphav for 83 generasjoner siden.

Vår sannsynlige felles tipp-tipp-(fortsett slik i et minutt eller så)-oldefar levde altså mens Romerriket var på høyden.

Sammenlignet med gentester av arvestoffet i cellekjernen, som jo kan avsløre mye om helsen din, virker det kanskje meningsløst å bruke penger på dette.

Men metodene forbedres stadig, og genforskning er etter hvert blitt et tema i tradisjonelle slektsforskermiljøer.

**Før du aner ordet av det, kan også du bli bedt om munnhuleavskrap av familiens slektsnerd.**

**Imens** drypper det inn navn på greske Newth-slektninger på Genebase, og for hvert nytt navn øker min trang til å arrangere tidenes snodigste slektstreff neste gang charterturen går til de greske øyer.

**Det slår meg at et togaparty i så fall ville være passende.**



VITENSKAP

•• Ismannen

# Ötzi

kan løse

# kreftgåten

**TIDKREVENDE:** Det var et gjennombrudd å få hele DNA-profilen til ismannen på rekordtid. Men nå er forskerne i gang med det tidkrevende arbeidet med å finne ut om genene til Ötzi kan vise spor av sykdommer vi har i dag.

Foto: ÖTZI MUSEUM





**B**OLZANO (VG) Forskere har klart å avdekke hele DNA-koden til den 5300 år gamle ismannen Ötzi. Det kan kaste nytt lys over nåtidens største sykdommer.

Ötzi er den eldste mumifiserte personen som er funnet i verden. Det var turgåere som i 1991 fant ham, nedfrosset i en isbre, på den italienske siden av grensen til Østerrike.

I de 19 årene som er gått, har en rekke forskere verden over, studert det historiske funnet.

Svært mange detaljer om mannen og hans liv er kommet frem. Men det store gjennombruddet kom for kort tid siden.

**Da klarte en gruppe forskere, med Dr. Albert Zink i spissen, å finne frem til hele den genetiske koden eller genomet til ismannen.**

Dette klarte de ved hjelp av ny teknologi, som har revolusjonert denne type forskning.

– Nå kan den virkelige jobben starte, sier Zink til VG Helg.

Lederen av Instituttet for mumier og ismannen i Bolzano er svært entusiastisk.

**– Hovedmålet** var å finne ismannens DNA. Det er viktig, fordi man kan få så mye ut av det. Det var blitt gjort noe arbeid på dette tidligere, uten at man hadde klart å finne ut av det. Ny teknologi gjorde det mulig å få en full DNA-profil av én enkelt prøve.

På tre måneder klarte vi å få det til. Før tok dette vanligvis fem til ti år, forklarer Zink.

**En fire gram stor bit av ismannens bekken ble skåret ut og brukt i prosessen, som har kostet flere hundre tusen kroner.**

Biten har gitt forskerne et unikt materiale, som kan ha betydning for livene vi lever i dag.

DNA-profilen kan nemlig gi ny kunnskap om flere av de mest utbredte sykdommene som finnes i dag.

– Vi vil finne ut om hans genom har noen mutasjoner eller ikke. Den informasjonen vi da kan få, kan gi oss svaret på om han kan linkes til sykdommer som kreft, hjertesykdommer og diabetes.

**Alle større sykdommer har i grunnen en genetisk bakgrunn, sier Zink.**

**Flere sykdommer** skyldes nemlig at det oppstår mutasjoner i en celle. Forskerne vil prøve å finne ut om ismannen, som altså levde for 5300 år siden, hadde noen slike mutasjoner som vi i dag vet kan føre til sykdom.

– Selv om sykdommen ikke hadde brutt ut hos ham, er det veldig viktig å finne ut om disse mutasjonene var i kroppen hans. Dette er svært viktig for



**KAN GI SVAR:** I 5300 år lå denne mannen i en isbre på grensen mellom Italia og Østerrike. Isen har bevart mumien ekstremt godt. Nå håper forskere at ismannens hele og fulle DNA kan gi ny kunnskap om vår tids store sykdommer.

å forstå sykdommene og utviklingen av dem.

Spørsmålet som man prøver å finne svar på, er når sykdommene oppsto og hvorfor man blir rammet av dem.

– Nå tror vi at mange av disse sykdommene har kommet i moderne tid. Men vi finner eksempler på slike sykdommer for flere tusen år siden. Dette er viktig å forstå.

Zink legger til:

**– Vi kan få et annet syn på sykdommene. Det er ikke bare livsstil som er avgjørende, det kan ligge i genene.**

**Mange forskere** ønsker nå å involvere seg i dette arbeidet og bli assosiert med den. Zink foretrekker imidlertid å ha en liten stab ved instituttet, som han regner med vil arbeide med disse analysene i flere år fremover.

Håpet er imidlertid å presentere noe nytt allerede neste år. Da er det nemlig 20 år siden ismannen ble oppdaget.

**– Vi må igjennom millioner av sekvenser for å finne eventuelle mutasjoner. Det er 500 gener og vi må sjekke alle disse sekvensene.**

Zink er ekspert på mumier. Han deltok blant annet på forskningen som tidligere i år kunne bevise den nærmeste familien til den verdenskjente egyptiske mumien Tutankhamun.

Etter at han er ferdig med sin forskning på ismannen, vil eventuelle nye funn bli levert videre.

– Når vi har funnet ut av dette, vil vi dele vår kunnskap med kolleger i den moderne medisinen.

**Med denne kunnskapen kan de gå inn på andre strategier, for å prøve å hindre disse sykdommene.**

**Ötzi har fått** sitt eget museum i Bolzano. Han ligger i et spesialbygd kammer, med syv konstante minusgrader og hundre prosent luftfuktighet.

Gjennom et lite vindu, kan de rundt 100 000 årlige museumsbesøkende med egne øyne se mannen som ble funnet i fjellene utenfor den italienske byen.

Det nye sykdomssporet bringer oss mye nærmere mennesker fra Ötzis tid, mener Zink:



**FUNNSTEDET:** Her, i en isbre på grensen mellom Italia og Østerrike, ble ismannen Ötzi funnet av ket land verdens eldste mumifiserte person ble funnet, kontrollmålte man grensen mellom de to lå noen meter inn på italiensk side.

– Når det kan hjelpe oss i så viktige spørsmål, bidrar det også til å forstå hvorfor det er viktig å verne om en 5000 år gammel mann, sier han.

**DNA-gjennombruddet** kan også gi

svar på flere andre spørsmål rundt ismannen.

– Med det genetiske materialet kan vi finne nære slektninger. Det kan være at han kom fra en dal her. Kanskje er noen slektninger av ham der fortsatt eller så kan de være borte. Det ville vært ganske interessant å finne ut om han er regionens bestefar.

Forskerne er likevel usikre på om de egentlig vil prøve å finne eventuelle slektninger.

– I teorien kan vi finne ut om han har noen nære nålevende slektninger. Skulle det

**– Vi kan få et annet syn på sykdommene. Det er ikke bare livsstil som er avgjørende.**

Dr. Albert Zink

være tilfelle, er det ikke så viktig å finne dem. Da må vi være forsiktede.

**Plutselig kan det bli mye styr hvis de begynner å kreve eierskap til ismannen, sier Zink.**

Til og med fargen på mannens øyne kan det nå være mulig å finne ut med stor sikkerhet.

**Da Ötzi ble funnet,** var det nærmest flaks at mumien ikke ble ødelagt.

– Man visste ikke at den var så gammel. Man dro og slet i den for å få den opp av isen. Men så oppdaget man at den hadde rare, gamle klær. Først trodde man den kunne være mellom 100 og 200 år, før det var en forsker som sa «stopp, den må være veldig gammel». Da hadde den begynt å



turgåere i 1991. For å stadfeste nøyaktig i hvil-landene på nytt. Da viste det seg at ismannen

Foto: ÖTZI MUSEUM

råtne og ble derfor lagt på et kjølerom.

Da man innså så hvor historisk dette funnet var, ble det en dragkamp rundt hvem som skulle ha mumien.

**Grensen mellom Østerrike og Italia, hvor Ötzi ble funnet, ble målt opp på nytt.**

Til slutt ble fastslått at mannen ble funnet 92 meter inn på italiensk side. Mumien ble først bevart i Innsbruck, den ble flyttet til Bolzano, noe som var en stor lokal begivenhet.

**Det var** for tre år siden forskningen rundt ismannen Ötzi ble satt i system via det halvt private og halvt statlige Instituttet for mumier og ismannen, som igjen er tilknyttet EURAC,



Brynjar SKJÆRLI  
brynjar.skjaerli@vg.no

FOTO: Thomas GRABKA  
vghelg@vg.no

**i ITALIA**

et europeisk forskningsakademi i Bolzano.

– Det var en boom av forskere som ville studere dette. Mange prøver og materiale fra ismannen ble sendt rundt til forskjellige steder i verden, men det ble ikke rapportert skikkelig tilbake hva forskerne fant ut.

Man mistet litt kontroll og ingen visste helt hva som var status for ismannen. Jeg måtte finne ut hva som var bevist og basert på vitenskap og hva som var teorier, sier Zink.

**For ikke lenge siden** det ble klart at man hadde oversett en pilspiss i brystet hans. Den hadde truffet en stor blodåre. Det ble da klart at ismannen ble drept.

– Dette er som en kriminalhistorie, det er rom for forskjellige teorier, sier Albert Zink.



**REKORDTEMPO:** Ny teknologi gjorde at forskerne kun brukte noen måneder på det som tidligere har tatt mange år. I laboratoriet hvor man jobbet for å finne DNA-koden, var man avhengig av at det var helt sterilt, så forskerne ikke la igjen sitt eget DNA. Derfor måtte de beskytte seg fra topp til tå.



**REKONSTRUKSJON:** På museet i Bolzano, hvor ismannen ligger, er det lagd en modell av Ötzi, slik de mener han så ut. Forskere er nå sikre på at han ble drept. Albert Zink sammenligner det med en kriminalhistorie å forske på ismannen.

## VG FAKTA

**1** Forskerne hentet ut en fire gram stor bit av Ötzis bekket.

**2** Ved hjelp av ny teknologi fant de hele DNA-koden, genomet, til ismannen i løpet av tre måneder.

**3** En maskin skanner små prøver med laserlys og identifiserer sekvensen til de 5000-10 000 enhetene som hver DNA-bit inneholder for å finne eventuelle mutasjoner.

**4** Forskerne ønsker å finne ut om ismannen kan ha hatt samme type mutasjoner som vi vet kan føre til alvorlige sykdommer. Hvis man finner samme type mutasjoner, kan man komme nærmere årsakene til disse sykdommene.

**MUTASJON**  
Endring i en eller flere av de kjemiske enhetene som utgjør den genetiske koden. Kan være dødelig, nøytral eller gunstig og er basis for all evolusjon.

**KROMOSOM**  
Mennesket har 23 par

**KJERNE**  
En per celle

**DNA**  
Ett langt molekyl som omslutter hvert kromosom

**GEN**  
Del av DNA som rommer instruksjer

**BASEPAR**  
En enkel kjemisk forbindelse mellom DNA-tråder

**CELLE**

**KILDE: BULLS**

## FAKTA

### Ordforklaringer:

**Genom:** Et individs eller en enkelt celledes totale DNA-innhold. Genom brukes ofte for å betegne «summen av genene» i en enkelt celle hos et individ.

**DNA:** Kjemisk stoff som finnes i alle celler og i mange virus. I DNA finnes alle våre gener. DNA har to grunnleggende funksjoner: Det bestemmer cellens egenskaper og det overfører disse egenskapene som arveanlegg til cellens avkom når cellen deler seg.

**Mutasjoner:** En varig forandring av arvestoffet i cellekjernen.

Kilde: Store norske leksikon

## Hormon fjerner egoisme

**ET SKUDD** av hormonet oksytocin kan gjøre mennesker bedre til å samarbeide – men øker samtidig hatet til konkurrerende grupper, viser ny nederlandsk forskning, offentliggjort i Science.

Det viser seg at oksytocin (bildet) gjør oss mindre ego-

istiske. Vi får mer selvtillit, kan bedre samarbeide og blir også mer empatiske. Forskerne konkluderer med at hormonet gjør at folk går fra å være kortsiktet egoistiske til å handle for gruppens beste. Oksytocin er ellers best kjent som «morshormonet».

## Karri mot klimatrussel



Foto: LINE MØLLER

**PROMPING FRA KUER** fører som kjent til metanutslipp – og er en klimatrussel.

Nå har britiske forskere funnet ut at utslippet fra drøvtyggerne kan reduseres ved å la dyrene spise krydder som karri og koriander.

Krydder i maten gjør fordøyelsen mer effektiv og

kan redusere produksjonen av metan med opptil 40 prosent.

Metan er en drivhusgass, som er 20 ganger sterkere enn CO<sub>2</sub>, og verdens husdyrbruk er en av de største menneskeskapte kildene til metanutslipp. En enkelt melkeku kan i løpet av en dag avgi opptil 500 liter metan.

## Mye søvn ikke bra

**NI TIMERS SØVN** er nesten like usunt som fem timers nattesøvn, fastslår amerikanske forskere.

Syv timer er den magiske grensen for hvor lenge man bør sove – i hvert fall hvis man vil beskytte seg best mulig mot hjerte-kar-sykdommer, konkluderer ekspertene ved West Virginia University.

De fastslår at personer som sover ni timer, har halvannen gang så stor risiko for å bli rammet av sykdommene, som

de som sover syv timer. De som sover mindre enn fem timer, fordobler risikoen.



Ole Kristian Strøm  
VITEN

ole.kristian.strom@vg.no

**NOKIA**  
Connecting People

Nokia X6  
**1kr**

m/NetCom SuperTalk.  
Minste totalpris  
12 mnd: 1549,-

# Hvilken touch-telefon passer for deg?

Nokia X6 | Nokia 5230  
Nokia N97 mini | Nokia N900

Nokias touch-telefoner tilfredsstillter de fleste behov. Enten du vil ha en pålitelig telefon å ringe og sende sms med, ha full tilgang på jobbmail overalt, eller direkte kontakt til dine sosiale nettverk. Du kan også gi din telefon en personlig touch ved å laste ned dine favoritter blant tusenvis av applikasjoner tilgjengelige i Ovi Butikk.

[nokia.no/touch](http://nokia.no/touch)



**NetCom SuperTalk**  
Månedspris: 129,-  
Minuttpris: 0,39-0,99  
SMS: 0,69  
Oppstart: 0,89





5 års  
kvalitets-  
garanti

5 års  
fri vei-  
assistanse

5 års  
fri årlig  
«helsesjekk»



# Tre gode grunner

Nye Hyundai i30 - nå med trippelgaranti!

## Nye *i30*

Pris fra kun kr 199.950,-\*

Vår trippelgaranti gjør nye i30 enda mer attraktiv enn før. For det første kommer den med 5 års kvalitetsgaranti med ubegrenset kjørelengde. For det andre får du 5 års fri veiassistanse. Om noe uforutsett skulle inntreffe, vil du raskt få den hjelpen du trenger. For det tredje kan du benytte deg av vår 5 års årlige «helsesjekk» av din bil, som er et frivillig tillegg til service for å holde din nye i30 i perfekt stand.

Designmessig har nye i30 fått den karakteristiske heksagonalformede grillen som gir bilen et sporty og moderne uttrykk. Hyundai i30 har oppnådd fem av fem mulige stjerner i Euro NCAP test som setter fokus på bilens totale sikkerhet.

I tillegg har bilen den effektive «Blue Drive»-teknologien som bidrar til lavere utslipp og forbruk.

[www.hyundai.no](http://www.hyundai.no)



\*Veil. pris levert Drammen. Lokale frakt- og leveringsomkostninger tilkommer. Drivstoff forbruk blandet kjøring: fra 0,42 l pr mil. CO<sub>2</sub> utslipp: fra 115 g/km. (Blue Drive)  
Bildet kan avvike fra tilbudte modeller. Det tas forbehold om eventuelle trykkfeil og endringer.

# BARNAS UKER



## Friends

### Luer

Vindtett m/fleecefôr og  
borrelås under haken.  
Rosa eller sort. Pr stk

**149**

## Friends

### Votter

M/fleecefôr og Thinsulate  
isolasjonslag. Glidelås i siden.  
Rosa eller sort. Pr par

**99**



Vanntett m/10.000 mm  
vannsøyle. Vindtett og  
pustende. Fleecefôr på  
overkroppen og vattert i  
ben og ermer. Snølås og  
justerbare strikker på  
foten. Avtakbar hette.  
3M refleksdetaljer.

## Friends

### Parkdress

Vindtett, vanntett og pustende.  
Rosa eller sort. Str 86-122 cm. Pr stk

**599**

**Best i test  
2009**

TV2 hjelper deg 08.10.09 og  
Foreldre & Barn nr. 10-2009

**2 FORELDRE  
& BARN**

LØREN PÅ ØKERN, LILLESTRØM, TUNE, SLITU, VINTERBRO, RYGGE,  
KVADRAT, MARIERO, M-44 BRYNE, CITY SYD, CITY LADE, STEINKJER,  
LAGUNEN, SARTOR, HAUGESUND, RUDSHØGDA, SANDEFJORD,  
BUSKERUD STORSENTER, AMFI MOA NORD, SØRLANDSSENTERET,  
ARENDALE STOA VEST, JESSHEIM, TROMSØ OG HARSTAD

Prisene gjelder t.o.m. 11. september. Forbehold om utsolgt og trykkfeil.



**coop  
obs!**  
HYPERMARKED

# Hvordan var det å begynne på skolen?

Av HARALD VIKØYR  
og HALLGEIR  
VÅGENES (foto)

**D**a 1.-klassingene møttes på Haukedalen skole i Bergen, var de mer enn dobbelt så mange jenter som gutter. Ikke alle synes det er noe.

**Sondre Nordahl Johansen (5 1/2)**

– Jeg var litt spent, for det var bare en som jeg kjent i klassen. Nå har jeg blitt kjent med to nye, nei, tre! Det er litt mange jenter i klassen, og det er litt dumt, for de vil løpe etter meg og susse meg, men de når meg ikke!

**Hedda Meling Wulff (5)**

– Jeg kom med bare mamma. Det var mange jeg kjente fra før, men noen nye. Vi fargela litt i sommerboken, noen mennesker.

**Markus Haugland (5 1/2)**

– Jeg kjente en annen i klassen. Vi spilte fotball i friminuttet. Læreren var litt streng, hun sa at alle måtte være stille – hysj!

**Emilie Karna Finsås (6)**

– Vi skulle synge, vi sang «Bæ, bæ, lille lam», og så skulle vi skrive litt. Pappa var med. Jeg kjente alle fra før. Vi er 15 jenter og 7 gutter, og det er helt greit.

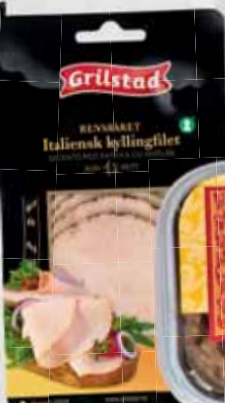
**Elise Book Dalsgård (6)**

– Mamma og pappa var med, og lillesøsteren min som er baby. Det var samme lærer som vi hadde møtt før sommerferien, Bente. Så fargela vi i en bok.

Til alle barnehager og skoler: Vil du være med på denne siden? Send en e-post til [vghelg@vg.no](mailto:vghelg@vg.no)



Vinn en  
iPod Nano!  
Stikk innom  
[grilstadskole.no](http://grilstadskole.no)



HUSK ☺  
SKOLEMAT!

**Grilstad**

EN HYLLEST TIL  
HVERDAGEN

**J**eg sitter. Jeg sitter i timevis hver dag. Det er nødvendig. Det er vanskelig å skrive mens man går. Og det er umulig å drive gående parterapi.

Jeg hører ofte ropet fra kroppen min: Jeg vil UT! Jo eldre jeg blir, jo høyere roper det. Rart at den stemmen ikke har gitt opp enda, for jeg har bedrevet oversitting fra jeg begynte på skolen i 1958.

Jeg ble en lesehest og sportshater som ville sitte i kroken og digge musikk sammen med venner i stedet for å spille håndball.

**Det straffet seg. Gymlæreren min fikk rett. Ubevegelighet gir smerte.**

**Sitting er naturstridig.** Jeg kjenner det hvis jeg ikke har fått meg en tur ut i løpet av dagen. Musklene stivner, knoklene knaker, hele systemet mitt klager over mangelen på bevegelse.

Å, det er så mange som sier det samme, alle de med sittejobber. Journalistene, forfatterne og alle som er bundet til pc-en, tastaturet, mus og pekeverktøy. Plutselig forteller de om akutte smerter. Armen! Skulderen! Ryggen! Håndleddet!

Det er uutholdelig, grusomt, det er umulig å sove, det går ikke an å finne en smertefri hvilestilling! Skrivning er umulig, det går ikke an å kjøre bil en gang! Umulig å gre håret, pusse tenner, eller noe så enkelt som å ta på seg jakken!

«Seneskjedefetennelse», sier legen. Voltaren. Ibox. Paracet. Fysioterapeut. Sykmelding. Halv sykmelding. Ny sittestilling på jobben. Ståbord. Nytt arbeidsredskap.

**Pøh. Det handler ikke om sånt. Det kan hjelpe en stund, men snart er du tilbake der igjen. Det er naturen i deg som roper!**

**Kroppen din vil UT!** Den vil bevege seg i raskt tempo, ta noen dansetrinn bortover en sti eller vei, hoppe et par hopp, vrikke på rumpa i oppoverbakke! Svette på ryggen, bli litt andpusten.

Kroppen krever ikke at du skal løfte vekter og gå på spinning fire dager i uken, den forlanger ikke medlemskap på Sats, personlig trener og total omlegging av livsstilen, den vil bare UT!



# Min kamp mot Sitte

**DAGLIG KUR:** *Sitting er naturstridig. Sissel Gran kjenner det på seg. Musklene stivner, knoklene knaker.*

Hør på meg. Jeg nærmer meg 60. Du er kanskje 38 eller 52. Du har ikke tid til å være så mye ute. Du jobber, og så er det familie, plikter, litt TV, litt pc og bums i seng. Du trener kanskje et par dager i uken? På helsestudio, i basseng, løping? Bra!

Men det er ikke nok.

**Det blir likevel bare to timers intens bevegelse mot resten av ukens 166 timer tilbrakt mer eller mindre sittende.**

**Hva med husarbeid?** Det må jo telle! Jo da. Snekring i garasjen? Fint. Det er bevegelse.

Men du må UT, for det er der du kommer fra. Du må faktisk se et tre, høre fugler og se at naturen er overalt rundt deg. Hvis du er vokst opp ved sjøen, må du se vann innimellom, ellers får du ikke puste.

Er du vokst opp med eng og skog, må du

se eng og skog innimellom for å hjelpe kroppen din til å falle til ro.

**Er du vokst opp i byen, kan du likevel ikke ha unngått parker, hager, grønne lunges. Ikke rart det heter lunges. Uten det grønne, ikke noe liv.**

**De siste årene** har jeg kjempet meg til en ny vane. Hver morgen, så sant det er mulig, før arbeidet begynner, går jeg ut. Uten å gre håret eller å pynte meg.

Jeg er vokst opp på Ringerike, med skog, mose og blomstereng. Som barn satt jeg i engen og plukket svære buketter med ville blomster, jeg lente meg inntil trestammene og kikket opp i trekronene, jeg lekte med venner i elven som rant forbi huset.

Jeg kan være så stresset at musklene står i bue, jeg kan være så dødstrøtt at jeg er svimmel, men hvis jeg greier å karre meg ut



# sjukken

r. Hennes resept er å gå ut. Hver morgen. For å høre på svarttrosten.

Foto: ANNEMOR LARSEN

og kjenner lukten av blomster og gress, faller jeg litt inn i barndommens modus.

**Jeg går aldri med musikk på øret rundt vannet og i skogen.**

Jeg lytter etter hvert minste pip og skvatt. DET er musikk for meg.

Svarttrostens bløte toner, gransangerens ensformige, snurrige klokkelyd, bokfinkens klare, skarpe triller med den karakteristiske avsluttende sløyfen. Det gjentas og gjentas. Det er beroligende.

**Du behøver ikke** gjøre som meg, gå ut før jobben, for det er kanskje praktisk umulig. Du skal ikke være «flink», det er ingen konkurranse om å gjøre ting riktig, dette her.

Men jeg er helt, helt sikker på at du må komme deg UT.

Opp av sofaen, vekk fra pc-en, bort fra elektronikken. Hver dag. Gå i parken, eller

**– Jeg er helt, helt sikker på at du må komme deg UT.**

---

langs vannet, tråkk i vei langs elven, i fjæra, på engen, i skogen – hvor som helst, bare kom deg UT og se et tre, om det så bare er ti minutter i lunsjpausen.

Ikke la nei-et i deg få overtaket. Overhør hodets og kroppens «jeg orker ikke, jeg har ikke tid», ikke la slitenheten og pliktene vinne. Ikke tenk for og imot, ikke kjenn etter, bare gå ut. Nå er sommeren på hell,

men det er fortsatt grønt, og så kommer høsten, med sine intense farger og sin høye himmel og klare luft.

**Ta med deg** kona, mannen, kjæresten, ungene, venninner eller kompisen, og kom deg UT. Ikke lag et strevsomt prosjekt av det, gjør det enkelt!

Hvis ingen andre gidder, gå ut alene, uten å bli sur.

Gi deg selv et skikkelig anerkjennende klapp på skulderen i det du slår døren igjen etter deg. Forebygg sittesjuken eller ta knekken på den hvis den allerede har meldt seg. Ta på alvor at du er natur, ikke en maskin.

Husk: Du behøver ikke å ha store ambisjoner – alle store fysiske og psykologiske forandringer starter med et lite skritt.

**Du skal bare over dørstokken. Så er du i ute.**

## Har norsk natur noe å si for hvordan melka smaker?

Kuene kunne jo stått i fjøset om sommeren også. Men da får man fort triste kuer. Og vi vet at triste kuer melker dårligere enn de som er glade og fornøyde. Så da er det kanskje ikke så rart at vi slipper dem ut og gir kuene våre åtte ukers sommerferie? I fjell, skog og eng går de rundt og gjør omtrent som de vil, i verdens kanskje friskeste luft og grønneste gress. Fordi vi vet at slikt gir friske og lykkelige kuer. Og ikke minst:

**Sånt blir det god melk av.**





Kanskje verdens fineste melk



Tobarnsfar Mikael Persbrandt er lykkelig med kjæresten Sanna, men deler hund med eks-kjæresten Maria Bonnevie. Det koster ham ingenting å foreslå tittelen på dette intervjuet:

– Jeg  
elsker  
Maria

MERKET FOR LIVET:

*Fortsatt har han  
eks-kjærestens  
navn på brystet.  
Dette bildet ble tatt  
i forrige uke.*

Foto: MARTIN LEHMANN/  
POLFOTO



## FAKTA

### Mikael Persbrandt (47)

**Sivil status:** Kjæreste med Ulf Lundells datter Sanna (31), som jobber som frilansjournalist. I fjor ble hun kåret til Årets mamma i Sverige, og mottok Gullpennen på den svenske Blogg Awards for sin mammablogg.

Sammen har de barna Igor (4 1/2) og Åke Lo (1). Sanna har også datteren Olga (9) fra et tidligere forhold.

**Oppvokst** i Jakobsberg utenfor Stockholm.

**Karriere:** Har medvirket i et stort antall teaterstykker på Dramaten og Sveriges andre store scener. Har spilt i 24 «Beck»-filmer og en rekke andre filmer. Blant dem «Alle elsker Alice», «Kautokeino-opprøret» og «Øyestikkere». For tiden er han å se på norsk TV i serien «Uskyldig dømt».

**Kåret** til Sveriges mest sexy mann.

**Anmeldte** i 2005 den svenske avisen Expressen for ærekrenkelses etter at avisen skrev at han var blitt innlagt for alkoholforgiftning. Vant saken.

Var sammen med skuespiller Maria Bonnevie fra 1997 til 2005.

**Aktuell:** Hovedrolle i den danske filmen «I en bedre verden», med Norgespremiere 24. september.

### DOKTOR PERSBRANDT:

*I den nye filmen «I en bedre verden» spiller Persbrandt lege, en jobb han kunne tenke seg å ha i virkeligheten også. – «Doktor Persbrandt» låter faktisk bra. Ville du gått til ham?*



## - Jeg har sagt ja til hver eneste jævel som har

# K

**ØBENHAVN (VG) – Fredrik Skavlan, ja ...**

Mikael Persbrandt (47) ligger som et slakt i stolen.

– Han virker som en meget trevlig mann.

**Fem timer etter** avtalt tid kom han skridende inn i hotellfoajeen, med brystet først. Nypussede skinnsko,

prikkete, oransje sokker, sort fløyelsdress og med en røykende Bob Marley på T-skjorten.

Mikael Persbrandt er ikke en fyr som smyger seg ubemerket omkring. Med rak rygg og hodet høyt hevet slentrer han seg machoarrogant frem i verden, omtrent som Gunvald Larsson i «Beck». Eller Markus Haglund i «Uskyldig dømt».

– Det er ingenting på Mikael Persbrandt som ikke er maskulint, uttalte den danske regissøren Susanne Bier, og ga den svenske stjernen hovedrollen i sin nye film «I en bedre verden».

**Den danske premieren** er grunnen til at vi befinner oss i København.

– Dere er de siste på intervjuisten i dag. Han ser trøtt ut. Skjegget er blitt grått.

Persbrandt gnir seg i øynene og slenger kroppen tungt ned i en stol.

– OK. Shoot!

– I den nye filmen spiller du en mann som har vært utro...

– Hva herligt at høre norska etter flera dagar med dansk! Ni er jo så gulliga med norskan.

– Du forstår hva jeg sier?

– Jaja, jeg har jo lært meg norsk, vet du. Han smiler lunt.

**I åtte år var han** sammen med norske Maria Bonnevie. Persbrandt fylte stadig svenske førstesider med slåsskamper og fylleskandaler.

Ryktene gikk om kvinneaffærer og en ytterst gavmild seksuell natur. Forholdet var



## bydd opp til dans. Det skal jeg ikke lenger.

litt av og på, men overlevde det meste, og sammen kjøpte de tomt og bygde hus på idylliske Ingarö i Stockholmskjærgården.

Så sprakk nyheten om at han ventet barn med Sanna Lundell, den 26-årige datteren til Ulf Lundell. På samme tid spilte Persbrandt og Bonnevie sammen i «Frøken Julie» på Dramaten i Stockholm, et stykke om den erotiske kampen mellom en overklassekvinnene og hennes tjener.

Kveld etter kveld sto de sammen på scenen, billettene ble revet vekk.

Etter forestillingene ble Persbrandt skjult under tepper og smuglet vekk i bil. Inntil det en dag ble for mye og han ble sykmeldt fra forestillingene.

**Det er fem år siden. Fortsatt har han «Maria» tatovert over hjertet.**

– *Anton, som du spiller, blir forlatt av kona etter utroskapet. Tror du det går an å reparere et forhold etter noe slikt?*

– Ja, jeg tror, og vil tro det. I denne tiden vi lever i, da det er så lett å kaste bort og bytte ut, så bør man forsøke å jobbe for at forholdet skal lykkes. Jeg tror at det paret hadde alle muligheter til å lykkes. Tror ikke du?

– *Hun virket veldig såret.*

– Jeg tror de lengtet etter hverandre og ville møtes igjen. Jeg er opptatt av forholdet mellom mennesker. Filmer som denne, som handler om de små og store konflikter i livet, er det jeg ønsker å jobbe med nå.

– *Ikke noe annet?*

– Nei, bare de bra filmene. Hittil har jeg vært med på for mye. Jeg har sagt ja til hver

eneste jævel som har bydd opp til dans. Det skal jeg ikke lenger. Du skjønner, en epoke er over. Jeg er i ferd med å bytte ut motoren i tilværelsen min.

– *Ja?*

– Mitt viktigste prosjekt nå er å jobbe mindre og leve mer.

**I tillegg til Igor**, som nå er fire år, har Mikael Persbrandt og Sanna Lundell fått sønnen Åke Lo (1).

Det siste halvåret har Persbrandt tatt nesten helt fri for å være sammen med den yngste sønnen.

– Det har vært fint, men også tøft. For jeg er en fyr som er helt avhengig av be-  
krefte, og det er begrenset hvor  
mye du får av det fra et lite barn.



**JOBBER FOR BARN:** Gjennom sitt engasjement for Unicef har Persbrandt vært i Afghanistan, Brasil, Liberia og Haiti. – Det er en av de få fornuftige tingene man kan bruke sin såkalte kjendisstatus til, mener han.



**VELKLEDD:** Ingen grunn til å gjemme seg bort.



**FELLES PROBLEMER:** Mens Mikael Persbrandt jobber med sine alkoholproblemer, går kjæresten Sanna Lundell jevnlig i møter på ACOA (Adult Children of Alcoholics). «Jeg har vokst opp i familie som var preget av alkoholisme. Det finnes på begge sider i min slekt og jeg har jobbet mye med de tingene», har Sanna skrevet i sin blogg.

Foto: SCANPIX

## – Min romantiske legning ser nok annerledes ut

– Men du vil holde fast på prosjektet?

– Absolutt. Jeg ønsker veldig sterkt å være helt tilstede i mine egne barns liv, og jobber for å få det til. Fortsatt er det bare på scenen jeg klarer å føle full tilstedeværelse. Der vet jeg alltid hva som skal skje. At jeg skal gråte om fem minutter og le om ti minutter. Her, i det virkelige livet, har jeg ikke kontroll. Det gjør meg urolig.

– Hva er det beste med barn?

– Barna gir meg noe å tenke på hver eneste dag, så de er en bra skole for meg. De gjør ens brister veldig synlige. Jeg forsøker å skape entusiasme rundt de små ting, som for eksempel oppdagelsen av en sommerfugl. Barna er jo så skjønne . . .

Nå blir Persbrandt veldig myk i stemmen. Og litt blank i øynene?

– Blir du rørt nå?

– Nei da, det går bra.

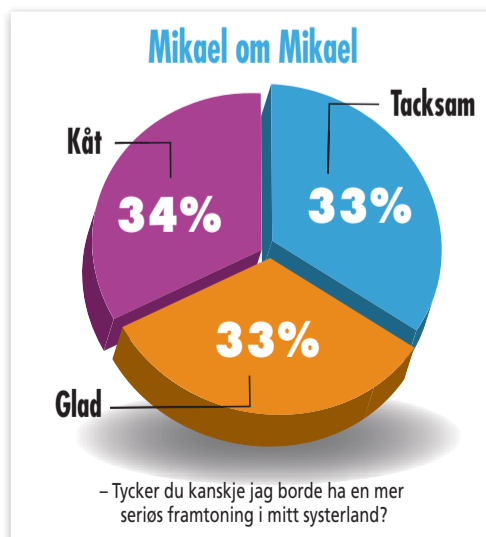
Stemmen er dyp. Ordene hans kommer sakte ut.

– Når man er sammen med barn, er det forresten morsomt hvor mye man plutselig husker fra sin egen barndom.

– Var det en fin barndom?

– Ja. Det er derfor jeg er blitt et så utrolig trygt og stabilt menneske. Hå hå hå.

**Foreldrene ble skilt** da han var syv år og resten av oppveksten bodde han alene med



moren i 14. etasje i en drabantby utenfor Stockholm.

Persbrandt rakk å eksperimentere med både stoff og kriminalitet før han reiste til USA som 17-åring. Han har sagt om sin mor at han elsker henne, men at hun hadde problemer med å akseptere at hun var eldre enn ham.

– Oppgaven med å «oppdra meg selv», har tatt litt tid.

Moren sto på kjøkkenet og malte bilder og sa til sin sønn: «Alt er mulig. Du kan bli hva du vil.»

Så Mikael begynte på kunstscole. Veien videre ble staket ut en dag han var på operaballetten for å tegne en aktmodell. Han ble så betatt av ballettdanseren som snurret rundt i piruetter med bare bryster, at han bestemte seg for å begynne med dans.

**I to år danset han åtte timer daglig.**

– Så jeg var altså en romantiker i stor utstrekning allerede da, flirer Persbrandt.

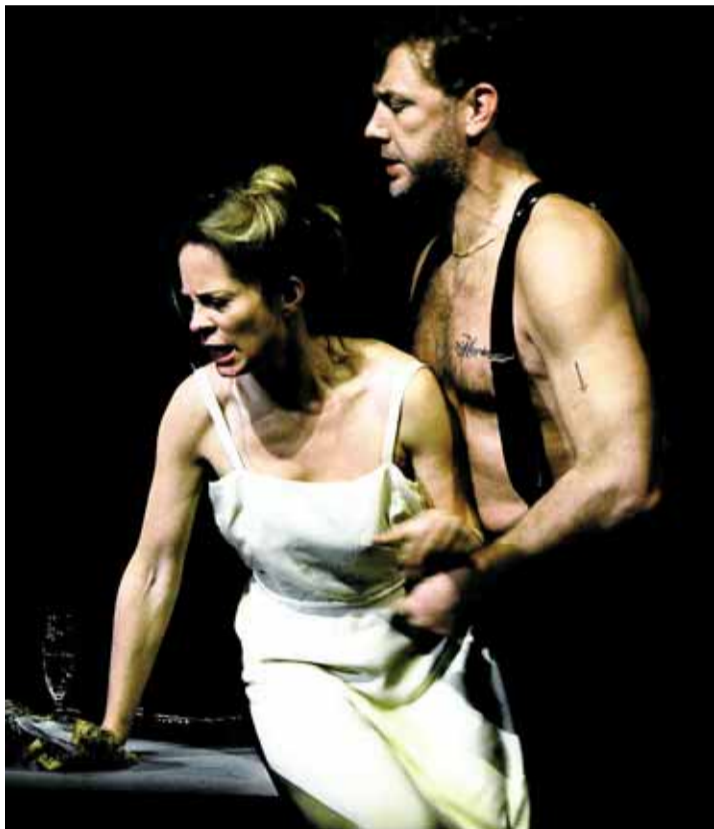
– Og det er du fortsatt?

– Å ja da. Min romantiske legning ser nok annerledes ut nå enn da jeg var 25, men



**EKTESKAPSPROBLEMER:** Persbrandts spiller nå mot danske Trine Dyrholm, som mange vil kjenne igjen fra Erik Poppes «De usynlige» fra 2008.

Foto: FILMWEB



**SILTE SAMMEN:** Mikael Persbrandt og Maria Bonnevie sto sammen på scenen i «Frøken Julie» på Dramaten i Stockholm da nyheten sprakk om at han ventet barn med Sanna Lundell.

Foto: SÖREN VILKS

## nå enn da jeg var 25.

jeg synes man kan koste på seg å være litt romantisk iblant. Uansett alder.

– *Har gjør du for å være det?*

– Det får du ikke vite. Jag vil inte bli den der gulliga killen i tidningen.

– *Det er vel et stykke igjen dit?*

– Ja, det er nok det.

– **Skal jeg være** med eller uten briller på bildene? Jeg begynner å bli så gammel at jeg knapt kan se. Hva synes du? Med eller uten? Og hvordan ser jeg forresten ut på håret? Jeg har vært ute i stormen på tivoli med dansk TV, og har ikke speilet meg i hele dag. Jeg er nemlig ikke så forfengelig som jeg ser ut til.

Skuespillerkarrieren startet da Ingmar Bergman satte opp «Kong Lear» på Dramaten og den 20 år gamle danseren fikk rollen som bakgrunnssoldat. Det var bare noen minutter på scenen, men da var det gjort.

– Jeg var der jeg ville være. Jeg hadde funnet mitt rom, sier Persbrandt.

20 år etter mottok han den høythengende Bergman-prisen. 25 år etter ser det igjen ut



# TØR DU BESØKE EN FREKK OG ERFAREN 30-ÅRING?

HI-FI KLUBBEN HAR NÅ VÆRT BRANSJENS FREKKESTE AKTØR I 30 ÅR, OG DET FEIRER VI MED MASSE FETE TILBUD OG LEKRE NYE PRODUKTER. KOM INNOM BUTIKKEN OG HENT VÅR GRATIS JUBILEUMSKATALOG ELLER SE ALLE TILBUDENE PÅ [WWW.HIFIKLUBBEN.NO](http://WWW.HIFIKLUBBEN.NO)



**SPAR 800,-**



**NAD STEREOSYSTEM  
STOR LYD TIL BUDSJETTPRIS**

NAD ER KJENT FOR OVERSKUDD, KRAFT OG MUSIKALITET, SÅ DU KAN FÅ DET BESTE UT AV ET PAR VIRKELIG GODE HØYTTALERE. C316BEE STEREOFORSTERKER / C515BEE CD-SPILLER

**3.496,-** NORMALPRIS: 4.296,-

**SPAR 400,-**



**ARGON DAB-RADIO  
DAB MED EKSTRA LUKSUS**

RESTLAGERPRIS PÅ HI-FI KLUBBENS LUKSUS-DAB-RADIO. DU FÅR BL.A. RDS/RADIO-TEXT PÅ FM, L-BAND DAB, DISPLAY MED DEMPEFUNKSJON OG EKSTRA GOD LYD. DAB2V3HGWH

**898,-** NORMALPRIS: 1.298,-

DU FINNER VÅRE 23 BUTIKKER  
PÅ [HIFIKLUBBEN.NO](http://HIFIKLUBBEN.NO)  
- TLF 815 000 90

**Hi-Fi klubben**

STØRRE LYDOPPLEVELSER



**STJERNE I KØBEN:** Mikael Persbrandt er den siste som ankommer førpremieren i København. Et kvarter etter at filmen skulle begynne.

til at han skal ha med den svenske mesterinstruktøren å gjøre.

Bergman skal portretteres i en stor TV-serie i 2012 og Persbrandt er favoritt til rollen.

For til tross for skandalene, er Persbrandt svært populær i sitt hjemland.

Ifølge den svenske instruktøren Stefan Larsson er Mikael Persbrandt en svensk brand på linje med kongehuset og Björn Borg.

**Men blant** de tidligere kollegene på Dramaten finnes noen som ennå ikke har tilgitt ham. Da Persbrandt spilte i Andrej Tjekhovs «Måken» i 2007, var forestillingene utsolgt flere måneder frem i tid, slik de alltid er når Mikael Persbrandt har hovedrollen.

Etter noen få forestillinger, sykmette stjernen seg i en uke, men ble observert på en racerbane i Tyskland med Porschen sin dagen etter. Da uken var over, sa han opp sin stilling ved det ærverdige teatret.

– Persbrandt har trampet på mitt hjerte, var blant harmdirrende reaksjonene fra kollegene.

Senere kom det frem at Persbrandt var sett beruset på byen dagen før sykmeldingen, og at oppsigelsen skyldtes at han hadde mistet kontroll over drikkingen igjen.

**– Jeg er et avhengig** menneske helt ut til fingerspissene. Både når det gjelder sex, alkohol, bekreftelse, kjærlighet og jobb, sa Persbrandt til danske Politiken denne uken.

– Jeg kan misbruke alt, men jeg prøver å gjøre noe med det, for jeg vil ikke ende opp som en ensom og bitter mann.

Noe av det han gjør er å gå på møter hos NA (Narcotics Anonymous). Han liker dem bedre enn Anonyme alkoholikere, fordi de

## – Jeg har mange planer for å klare å temme udyret i meg.

ikke bare snakker om avhengighet til alkohol, men om avhengighet generelt, noe han lettere kan identifisere seg med.

– *Lengter du etter å gå på fest?*

– Ja, men jeg har mange planer for å klare å temme udyret i meg. Jeg vil bestige Mount Everest og padle i Amazonas. Jeg kjører også mye racerbil. Da får jeg tøylet udyret i bilen og udyret i meg selv. Det blir en fin tittel, vet du: «Jeg tøylet udyret i meg!». Eller: «Jeg lengter etter å gå på fest».

– *Du kunne blitt en bra journalist.*

– He he he. «Jeg savner de norske fjellene».

– *Den var fin.*

– Men det gjør jeg faktisk! Jeg skulle gjerne klatret i Trollveggen, hvis jeg bare ikke hadde veid så mye. Too fat to climb, sier han og klapper seg på magen.

– Nå vandrer jeg bare. Sognefjorden er vanvittig vakker. Jeg har kjørt mye motorsykel langs den norske vestkysten.

– *Med Maria?*

– Ja, med henne også. Men det var med bil.

**– I Norge** holdt programleder Fredrik Skavlan et foredrag, der han sa han kunne tenke seg å gå på byen å drikke seg full av og til, «fordi det bor en Persbrandt i meg også». Synes du det var morsomt sagt?

– Sa han det?

Mikael Persbrandt tar en pause.

– Jeg vet ikke helt hvordan jeg skal ta det. Men... det er jo gøy at det bor en Persbrandt i ham også.

– *Hva synes du om Skavlan?*

– Om du tror jeg har noe horn i siden til ham, så har jeg ikke det.

– *Kunne du ha vært med i programmet hans?*

– Nei, det tror jeg blir litt over grensen. Alle dere andre synes nok det hadde vært smaskigt, men jeg tror ikke vi synes det.

– *Hva slags forhold har du til Maria nå?*

– Fint. Vi har en hund sammen, så vi sees av og til. Den er mest i Norge nå, men når hun er i Sverige, så har jeg den. Ja, vi har et fint forhold. Maria er fantastisk, sier han.

Det er smilerynker rundt de isblå øynene. Så kommer det en lav brumming der nede fra skinnstolen. Han ligger nå. Med hele kroppen i hvilestilling og hendene hengende over hvert armlene. Sølvlengkene rundt håndleddene er snart nede i gulvteppet.

– I love her.

– *Hva sa du?*

– Jag älskar Maria. Det må bli tittelen.



Therese  
RIDAR

therese.ridar@vg.no

FOTO:  
Linn Cathrin  
OLSEN

linn.olsen@vg.no

I DANMARK

# Idiotene blant oss

**F**ire stykker torsk, takk, sa jeg.

- Torsk eller krølltorsk? sa fiskediskjenta.
- Jeg tar torsk, takk, sa jeg.
- Hakke, sa hun.
- Hakke?
- Hakke torsk, har bare krølltorsk.
- Ja vel, da tar jeg vel krølltorsk, da, sa jeg.
- Fiskediskjenta fikk napp i et fiskestykke og la det på vekta.
- Hva er krølltorsk, egentlig? spurte jeg.
- Hakke peiling, liker ikke fisk, sa hun.

**Da jeg senere** på kvelden serverte krølltorsken til venninnegjengen, ble historien nevnt, og dermed var det evig tilbakevendende temaet oppe igjen: Vår kamp som forbrukere.

Min venninne nevrotikerer hadde vært på helsekostbutikken for å kjøpe B-vitaminer. Akupunktøren hadde rådet henne til å ta en bestemt type B-vitaminer som skulle virke beroligende og angsthemmende. Køen var lang da nevrotikerer kom til kassen: «Skal du ha B-vitaminer for nerver, eller de som er for hud-hår-og-negler,» spurte helsekostdamen høyt og skingrende.

- Det ble til at jeg tok de for hud, hår og negler, sa nevrotikerer og holdt frem hånden for å vise effekten.

**Min venninne** livsnyteren drikker all sin kaffe hos baristaen. Den skal være riktig temperert, steamet, brent og dandert med et hjerte eller blad i skummet. Mens andre jeg kjenner tørner i køen, står livsnyteren lydig og venter. Her om dagen sto hun og tappet bankkortet rytmisk i disken, ikke fordi hun var stresset, tvert imot, det er her hun tenker klart og senker skuldrene.

- Mumle, sa kaffemannen.
- Unnskyld? sa livsnyteren.
- Mumle-mumle

Hun forsto ingenting, hjernen forsøkte å koble lydene til de vanlige ordene hun veksler med menn som ham: dobbel espresso, soya, latte, To Go. Men hun fikk ikke mumlelydene til å stemme.

- Jeg forstår ikke hva du mener, måtte hun til slutt innrømme.

Da pekte han på bankkortet hennes og brølte på svorsk:

«Det-är-ingen-tromme!»

Livsnyteren gjorde det eneste riktige:



RANDI MATLAND 2010

Hun gikk. Skal man betale 48 kroner for en kaffe, er det et minstekrav at man ikke brøles til.

**Så var det min** venninne praktikerer. Hun skulle kjøpe drill, og sto med to ulike driller foran seg i butikken. Praktikerer leste produktinformasjonen, og både dreiemoment, volt, ja, alt var likt. Den ene kostet 199 kroner, den andre 999.

- Hva er forskjellen, egentlig? spurte praktikerer.

Mr. Skrue bak disken så på henne med et tomt blikk: «Det er prisen, det!»

- Jeg tok den dyreste, sa praktikerer.

Vi stilnet over krølltorsken. Praktikerer stakk gaffelen i en gulrotbit.

- Hvorfor? spurte jeg.

- Jeg ble liksom så skeptisk til den billige.

Idiotene er i servicebransjen, men de finnes åpenbart blant kundene også.

**Senere på kvelden** kom min venn dyslektikerer innom krølltorskjentene.

- Husker du da vi studerte Camel Toe-bildene?

Han siktet til en bikinireportasje i fjortisens ukeblad, der enkelte bikinikjendiser fikk slakt av motepolitiet på grunn av en Camel Toe, det vil si en kameltå-lignende fold i underdelen.

- Dagen etter gikk jeg i sportsbutikken for å kjøpe en sånn drikkeflaskeryggsekk, sa han.
- En CamelBak?

Min venn, som altså ikke er så sterk med ord, nikket:

- Har du Camel Toe? spurte jeg blondinen bak disken. Fin var hun også!

**Krølltorsken** var spist opp, og konklusjonen klingende klar:

**Det er idioter både foran og bak.**



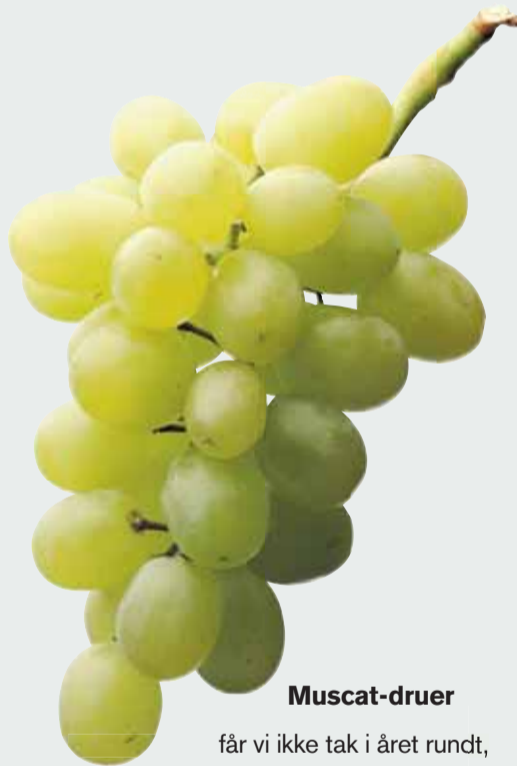
A close-up photograph of several bright yellow lemons, with the text overlaid in the center. The lemons are clustered together, and the lighting is bright, highlighting their smooth, slightly textured skin. The text is in a clean, white, sans-serif font, centered horizontally and vertically over the lemons.

Det er utrolig hvor søt du blir,  
når du er blitt kysset av solen  
en hel sommer.



Etter en lang, varm og solfylt sommer rundt Middelhavet, er det tid for å høste druer. Vi i Bama har vært på besøk hos de dyktigste produsentene i Hellas, Italia, Spania og Portugal for å finne høstens aller søteste, enten de er steinfrie grønne, røde eller blå Bendit-druer, eller de gylne Muscat-druene som er på sitt beste akkurat nå.

**Når du kjøper Bendit-druer**, vet du hva du får. De er alltid av høyeste kvalitet – søte, steinfrie, og i omtrent samme størrelse. Vi henter dem fra produsenter i Sør-Afrika, Sør-Amerika, Asia, Egypt, Saudi-Arabia og Sør-Europa avhengig av hvor sesongen er på sitt beste. Og nå er det altså middelhavslanenes tur. Bendit-druer får du i beger og du kan velge mellom grønne, røde og blå. Det er aller mest antioksidanter i de røde og blå. Ellers er det bare å la din egen smak og ditt eget behag avgjøre valget – eller å slå til med drueklaser i alle farger!



#### Muscat-druer

får vi ikke tak i året rundt, men når vi først finner dem, er de eventyrlig gode. Vi foretrekker dem gylne, for da er de på sitt aller søteste. Vi kjøper dem fra noen utvalgte gårder i Puglia i Italia. Disse finner du i løsvekt eller pakket i poser i fruktdisken.

**Alle druer vi tilbyr** er plukket med nennsom hånd, pakket forsiktig, fraktet rake veien til Norge i egne kjølebiler og lagt på plass i din butikk med samme omtanke.

Gled deg til å fylle fruktskålen med druer – enten de kommer fra Korint i Hellas, Heraklion på Kreta, Murcia eller Sevilla i Spania, Alentejo i Portugal eller syd i Italia. Les og lær mer på [bama.no](http://bama.no).



**bāma**

**Bendit**

# Dødelig

**T**enk deg at du er på tur i skogen med hunden din, og setter deg ned for å ta en matbit.

Hva gjør du når hunden din setter seg pent ned ved siden av deg, kikker på deg med store dådyrøyne og så inderlig ønsker en bit av skiven di? Eller når du har fisk til middag og katten din har mjauet i ett sett siden du tok fisken ut fra kjøleskapet – hva gjør du da? Katten gir seg jo ikke før den får smake litt.

**Nå sier ikke jeg at du gjør en stor feil ved å dele litt mat med hunden eller katten din. Men jeg vil at du skal tenke over at det er lett for deg å synes synd på kjæledyret ditt når det ikke får smake det du skal spise.**

Tenker vi slik for ofte, kan det medføre at vi gir dyret noe som det ikke skal ha. Feilernæring er én ting, men det verste er at du lett kan gi hunden eller katten noe som er giftig for dyret – og det kan være et produkt som er helt fint for oss mennesker.

**Det er store** variasjoner i hvor giftig den enkelte matvaren er. Hovedregelen er at gir du dyret en liten bit av maten din en gang i blant, ja så går det greit. Men det er dessverre lett å gi dyret ditt mye av noe det ikke tåler, og da kan det fort gå ille.

**Jeg har tidligere skrevet om sjokoladeforgiftning hos hund, og flere har gitt tilbakemelding på hvor overrasket de ble over hvor lite sjokolade som skal til for at hunden blir syk.**

I dag fokuserer jeg på andre matvarer som er giftige for hunden din. Dette er alt fra mat du med viten og vilje gir dyret ditt, til «mat» den kommer over og spiser på gaten.

**Druer og rosiner** er giftig for hunder. Druer



## BORDSKIKK:

*Selv om det er fristende å dele menneskematen med de firbente, gjelder det å passe på hva man fører kjæledyrene med.*

Foto: AFP



inneholder et ukjent giftstoff. Får hunden din i seg for mange druer eller rosiner, kan det gi nyresvikt. Mengden som skal til før dyret kan bli forgiftet er faktisk ikke så stor: 4–5 rosiner per kilo hund gir en dødelig forgiftning. Mange er dessverre uvitende om dette, og forgifter kjæledyrene sine daglig uten å vite om det.

Andre produkter jeg registrerer at folk feilaktig gir hunder er for eksempel løk, avokado, rå brokkoli, rå potet, nøtter og koffeinholdige produkter. Disse matvarene må dyret spise ganske store mengder av før det gir en forgiftning, men det er greit å vite om dem. Løk virker for eksempel blodfortynnende.

**Men alt er ikke din feil. Hunder klarer fint å få i seg giftige saker uten at du kan lastes for det.**

Spesielt glupske hunder og valper spiser alt de kommer over. En gang i blant kommer hunder til klinikken som har spist opp bolledeigen til mor. Andre ganger ringer folk

som har oppdaget at hunden deres har slurpet i seg frostvæsken som sto inne i garasjen.

**Bolledeig** kan virke uskyldig, men får dyret i seg nok kan det føre til en alkoholforgiftning. Grunnen til dette er at gjærdeigen omdannes til alkohol når den kommer ned i magesekken.

Frostvæske høres kanskje ikke så fristende ut for oss mennesker, men hunder synes slikt lukter godt og smaker søtt – og derfor faller flere hunden lett for fristelsen om de får tilgang.

**Sukkerfri tyggegummi kan også gi en forgiftning. Giftstoffet heter xylitol, og er en alkohol som brukes som et sukkererstattende middel og som finnes i mange forskjellige produkter.**

Rottegift er nok den giften folk flest er mest klar over at gir skade dersom kjæledyret deres får det i seg. Rottegift kommer i mange forskjellige varianter, men i dag brukes først og fremst virkestoffet superwarfariner. Dette stoffet bruker lengre tid på

å brytes ned i kroppen og er dessuten enda giftigere enn vanlig warfarin, noe som gjør det nødvendig å behandle uheldige dyr over flere uker for at de skal bli friske.

**At kjæledyr** blir alvorlig forgiftet skjer heldigvis sjeldent, men det forekommer.

Mistenker du at kjæledyret ditt har fått i seg noe den ikke burde, ta kontakt med veterinær umiddelbart. Kommer du til veterinær innen to timer etter forgiftning er første prioritering å få dyret ditt til å kaste opp. Dette gjør vi for å hindre at giftstoffet blir tatt opp fra mage- og tarmslimhinnen. Finnes det motgift til hva dyret ditt har spist, så vil veterinæren behandle hunden eller katten din med det. Veterinæren vil deretter avgjøre om det er behov for annen og/eller videre behandling.

**Er du usikker på om produktet kjæledyret ditt har spist er giftig eller ikke, ta kontakt med veterinær eller ring Giftsentralen (22 59 13 00) med en gang.**

# snillhet



**GIFTIG:** Både druer og rosiner er giftige for hunder, og kan gi nyresvikt om dyret får i seg for mange.

Foto: MATTIS SANDBLAD



## Symptomer på forgiftning:

Plutselig nedstemt, slapp	Diaré
Ustødig	Skjelvinger, kramper
Sikler, kvalm	Utslett
Oppkast	Uregelmessig puls og åndedrett

**SMS @** Hver uke svarer Silje på dine spørsmål om kjæledyr. Skriv til [silje.hvares@vg.no](mailto:silje.hvares@vg.no). Eller send SMS til 2200 med kodeord HELG.

## Kjøp én – få én!



**Kjøp 15 kg – få med 15 kg\***

(Gjelder kun Eukanuba Working & Endurance)

\* Det gis kun ett tilbud pr. husstand. Tilbudet er gjeldende så langt beholdningen rekker, og kan ikke kombineres med andre tilbud. Tilbudet fåes hos din nærmeste Tropehagen-Zoo / TAM-butikk.

Eukanuba

100%  
HIGH  
QUALITY  
NUTRITION



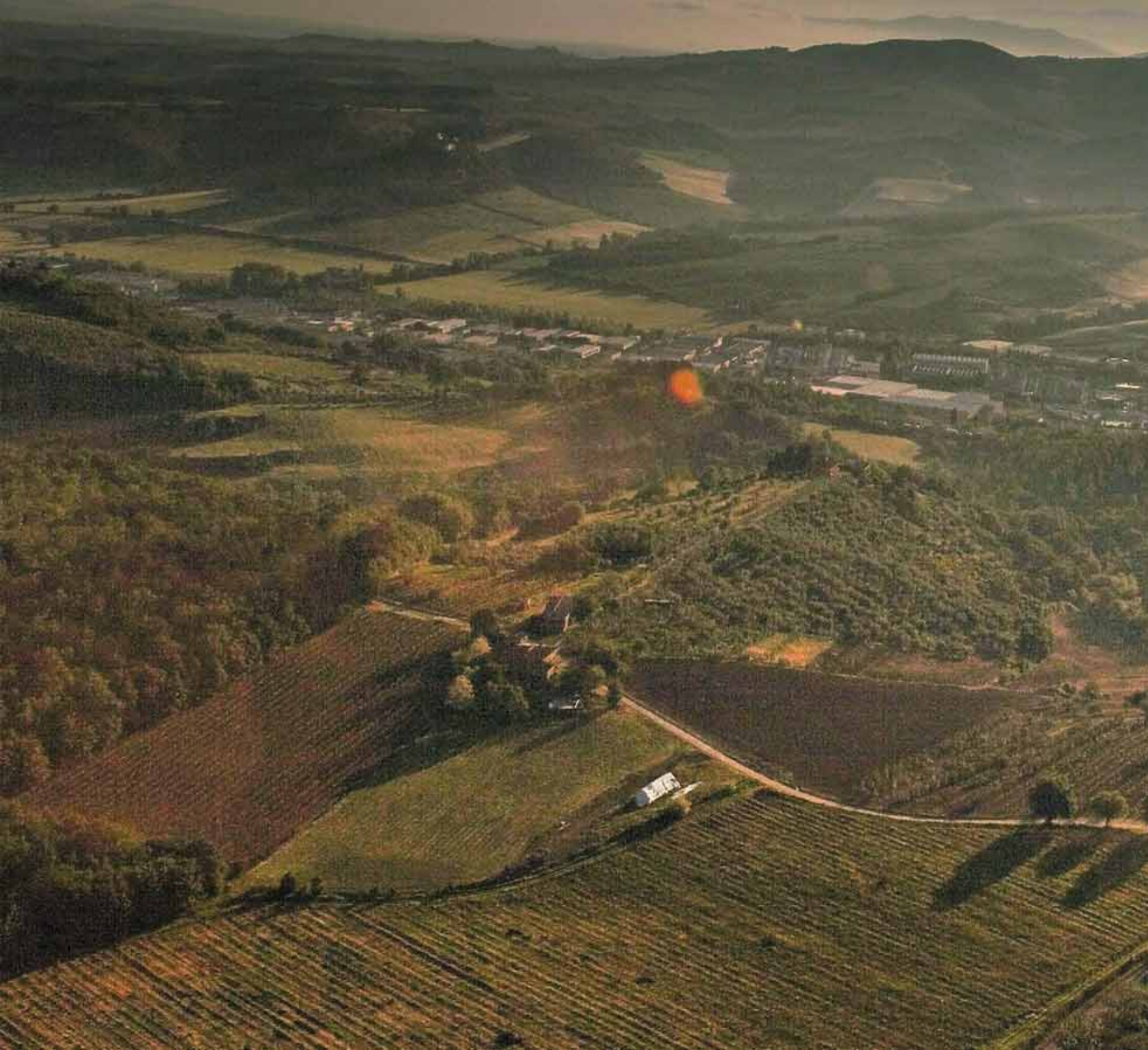
TAM  
Din dyreeksper

1990-2010

20år

REISEDØMMEN

# I flukt over



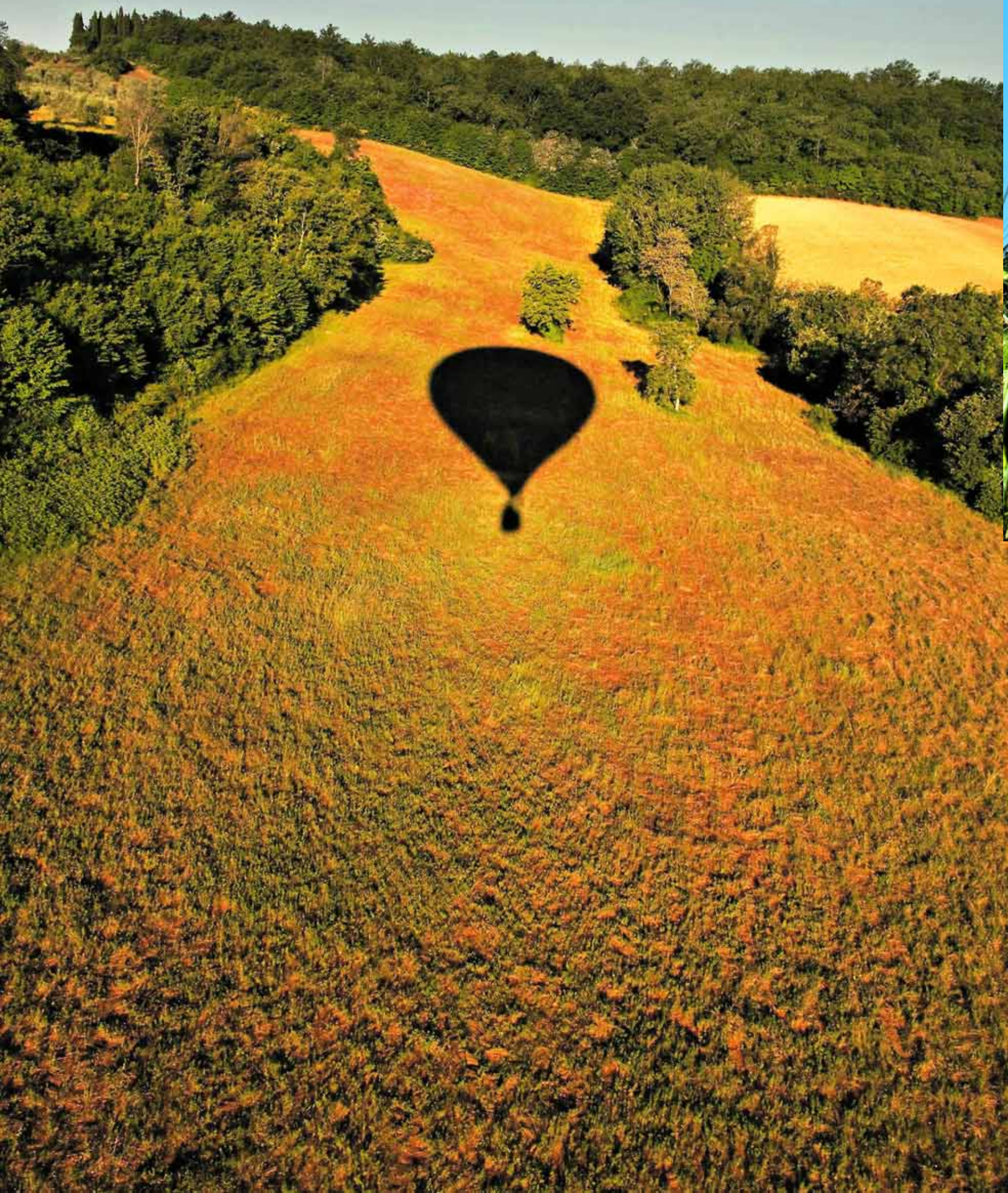


# r Toscana

Hjemme i Oslo krangler  
barna om grønnsaker.  
Selv nipper jeg til en  
musserende – med  
Italia under meg.



**SKYGGELEK:**  
*Høyt og fritt  
henger vi, og  
rundt oss er det  
ikke en lyd å  
høre. Selv  
fuglene har ikke  
stått opp ennå.*





**BALLONGEN VÅR:** Så stor at man føler seg bitte liten – og veldig lett.

## T OSCANA (VG) Jeg skal ut å fly.

Barna har vunnet igjen. Den daglige kampen om grønnsakene til middagen. Men jeg bryr meg ikke, for nå skal jeg stikke av.

Ah! Fire morgener uten høylytte krav om rosa prinsessekjole og tiara i barnehagen. Fire ettermiddager uten kjøttboller fra Rema.

I stedet skal jeg slappe av. Bli brun. Drikke vin. Spise god mat.

Jeg må ha luft under vingene. Men hvor?

**Til et sted uten barnemener.**

**Tre dager,** 500 mil og 350 kroner med Norwegian senere står vi på et jorde i Val di Pesa og holder i et gigantisk tøyestykke, som blir fylt med varm luft.

– Nice shoes, sier ballong-

fører Max og smiler på italiensk. Sølvskoene har sunket litt ned i leiren. Selv stiller han ballongfaglig korrekt i digre gummistøvler.

En gammel bonde som kommer forbi, blir også satt i arbeid. Sammen tviholder vi i ballongåpningen mens den sorte kula tar form. Snart er den enorm, og kurven under virker knøttliten. Max, Marte og meg – oppi der? Det går akkurat.

– Are you ready to fly?  
– Oh yes!



**FØR TAKE OFF:** Marco synes det er stas at hans jorde har blitt startsted for ballongferdene i området. Den gamle bonden hjelper gjerne til med forberedelsene.

**Så løsnes** fortøyningen. Og vi stiger. Den gamle bonden vinker fire meter under oss. Nå er det ti meter ned til Pasquale, som skal plukke oss opp der vi lander. Hvor det blir, er det bare vinden som vet.

Sakte, sakte stiger vi. Syppressene blir til knøttsmå grønne kjepler.

**Dette er ikke sug i magen som i småfly eller adrenalinkick som i strikkhopping. Bare en fantastisk følelse av å sveve.**

Det bølgende grønne landskapet kler dette rolige tempoet. Stille, stille seiler vi over olivenlunder, solsikkeåker og vingårder.

Når Max tar pauser fra varmluftsblåsing, er stillheten total. Vi har så god tid. Kjenner at noe slipper taket. Var det kanskje stress?

Og selv om vi er 100 meter opp i lufta, føler vi oss merkelig nok trygge oppe i denne lille kurven.

**Luftballong** bør benyttes før vinden tar tak. Så det er fortsatt grytidlig morgen. Bare





**VINSMAKING:** Vi er mitt i Chianti Classico-land og besøker den vakre vingården Villa Die Vole, et populært sted for brylluper, forståelig nok.

solen har stått opp. Og noen hvite kuer.

Vi daler ned mot en toskansk murvilla, og fem meter over pipa roper vår kaptein: – Stefano!

Men ballongkollegaen svarer ikke. – Han er sikkert oppe i lufta et sted, sier Max. Han gjør seg klar for landing. Prøver å forklare på walkietalkie om hvor vi befinner oss, uten at Pasquale skjønner hvilken hveteåker det er snakk om.

Men nå lander vi uansett.

– **Blir ikke bonden sur hvis vi lander på kornet hans?**

– Nei da, sier Max. – Hold deg fast!

Og DER er vi nede. I en grønn åker der ugresset heter valmuer.

Etter en stille stund i det grønne, mens morgensolen varmer oss, kommer Pasquale humpende med jeepen. På tide med frokost. Han henter frem et lite bord fra bagasjerommet og legger på en blårutete duk. Finner frem ferskt brød, ost, skinke og salami. Ikke noe av denne maten har reist langt.

**Max spretter proseccoen og vi skåler – for ballong.**

**Vi hadde ikke** tenkt å shoppe på denne turen. Helt sant. Men så var det to koffertar som manglet på bagasje-



**SVALESTUP?** Deilig med en avkjølende dukkert når sola steker.

båndet i Pisa. Marte og min. I starten er vi litt sure, men så kommer den gode følelsen krypende: Tvangssopping i Siena er helt greit.

Skjønne, middelaldrende Siena, som står på UNESCOs liste over verdens kulturarv. Her, i Toscanas hjerte, tusler vi over brosteinene og kjøper solkrem og mascara. I de trange smugene fin-

ner vi nye sandaler og sommerkjoler.

Så dumper vi ned på Il Campo, som noen mener er Italias vakreste piazza, og bestiller caprese (tomat, mozzarella og basilikum) mens vi soler leggene i 20 grader pluss.

**Med vår søte** lille leiebil, som har fått navnet Oscar, tar vi oss ut til den



**MEGABIFFER:**



Her drikker vi vin på stedets knøttille kirke.



LAGRET LENGE: Gode vinen.



BLOMSTRENDE: Italiensk ettermiddag.



GJESTFRIE: Francesca (31) bor fortsatt hjemme hos foreldrene Carlos og Sara og hjelper til med gjestene. Familien diskur opp med fantastisk mat og mye vin – og forteller om alle de rare gjestene som har bodd hos dem.



Greit utsikt fra grillplassen til Carlos.



ROEN ER FUNNET: Ettermiddagssol ved bassengkanten sammen med familiens hund.

toskanske landsbygda. Fortsatt i Siena-distriktet, med den lille landsbyen Vagliagli, som nærmeste tettsted, ligger San Lorenzo.

– Buona sera!

Carlos Fiabane (71) tar oss hjertelig imot med én tann igjen i det gode gliset. Hverken han eller kona Sara (65), snakker annet enn italiensk, men

vi skravler i vei, ved hjelp av store fakker – og datteren Francesca (31), som kan engelsk.

Carlos viser stolt frem kjøkkenhagen, som han er sjef for, der alle besøkende kan hente hva de måtte ønske av godsaker: Paprika, artisjokk, basilikum, agurk, løk, squash, fennikel, blomkål, succini. Blant annet.

Det er herfra Sara har plukket ingrediensene når familien inviterer til middag senere på kvelden. Aubergine grillet med olivenolje, hvitløk og mynte. Nam! Carlos griller gigantiske stykker av oksekjøtt og hjemmelagde pølser.

Vinen lages i nabolaget og heter Chianti Classico. Carlos sørger for at glassene aldri blir tomme.





**GLAD I GJESTENE:** Carlos serverer grappa og tar oss med på omvisning på sitt vakre San Lorenzo.

– I nostri nuovi amici! (Våre nye venner!)

**Og så** er det grappa.

– Chin-chin!

Carlos lærer å si «skål». Francesca tar Marte på låret. Og jeg vil til bunns i det gåtefulle spørsmålet: Hvordan kan italienerne finne på å støtte en mann som Silvio Berlusconi?

– Min far liker Silvio, sier Francesca.

Carlos begynner å bable i vei om

Silvios mange gode sider, mens jeg prøver å snakke ham til fornuft. Heldigvis forstår han ingenting av det jeg sier.

**Så vi forblir gode venner, og kysser hverandre god natt på begge kinn.**

**Dagen etter** skal vi på sykkeltur med Richardo. Han kikker forundret på føttene våre. De nye Siena-sandale. Han ser litt trist på kroppene våre. Ingen sykkeltrikoter i sikte. Bare nye sommerkjoler.

– **Skal jeg kjøre dere i oppoverbakkene?**

Selv med grappaen til Carlos bare noen timer unna, takker vi hoderystende nei til dette vanvittige spørsmålet. Vi trækker til litt ekstra i hver bakke, som knapt kan kalles bakker for de som har syklet i Norge. Med Richardo i følgebil, blir det den rette Giro de Italia-følelsen.

Etter 16 kilometer takker vi for oss og legger oss ved svømmebassenget.

**Å komme hjem** er også fint. Klemmene er så gode at de nesten når opp til luftballong-nivå.

Men det tar bare to minutter før det kommer: – Mamma, vi vil også fly i luftballong!

**Jeg har ennå ikke turt å fortelle dem at vi sov på slottet den siste natten. Som to prinsesser.**



**Therese RIDAR** **Marte Vike ARNESEN**  
therese.ridar@vg.no marte.vike.arnesen@vg.no



**PRINSESSE:** Den siste natten sover vi på det fantastiske slottet Montegufoni som ble bygget av den italienske Ormanni-familien på 1000-tallet. Marte er lykkelig for å bo i den nyeste delen. Ingen spøkelses i sikte.

#### LUFTBALLONG I TOSCANA:

Man blir fraktet til og fra ballongen. Med transport, flytur og frokost, må man regne med cirka tre og en halv time.

● **Hot air ballooning:** Firmaet har eksistert i 20 år og driver også luftballongskolen i Toscana. Serverer Chianti-frokost med prosecco og lokal

mat etter landing.  
[www.balloonintuscany.com](http://www.balloonintuscany.com)

● **Chianti Ballooning:** Arrangerer turer i Chianti-området. Man kan velge mellom avreise fra Montisi, Tavarnella, Mensanello og Siena. Serverer champagnefrokost etter endt tur.  
[www.chiantiballoon.com](http://www.chiantiballoon.com)

#### LÆR Å FLY SELV:

Ved luftballongakademiet Associazione aerostatica i Toscana kan du ta luftballongsertifikatet. Kurset varer i 14 dager og koster cirka 30 000 kroner. Akademiet ligger i byen Tavarnelle Val Di Pesa i Chianti-området.  
[www.flyballoon.it](http://www.flyballoon.it)



## FAKTA

### Å REISE TIL TOSCANA

● **Fra Gardermoen, Oslo:** Norwegian flyr direkte til Pisa tre ganger i uken.

Tur retur for ca. 2000 kr. i juli.

● **Fra Flesland, Bergen:** Norwegian flyr direkte til Pisa to til tre ganger i uken.

Tur retur for ca. 3500 kr. i juli.

● **Fra Torp, Sandefjord:** Ryanair flyr direkte til Pisa tre ganger i uken. Tur retur for ca. 900 kr. i juli.

● **Man kan også fly til Firenze,** men ikke direkte fra Norge. I tillegg kan man fly direkte til Roma fra flere norske flyplasser, og kjøre leiebil eller tog til Toscana.

### Å LEIE BOLIG

● **Italiautleie.no** drives av Azur Eiendom. De tilbyr over 1200 ferieboliger i Italia og ved hjelp av nettverk av lokalkjente, skreddersyr de opplegg som ballongferd, sykkelutleie, vinsmaking, vinturer, kokk, matkurs, byguider, massasjebehandling – og bryllup.

● **Taste of Tuscany:** Marianne Iversen og kollegaer tilbyr overnatting på vingårder, slott, borger, hoteller og Bed & Breakfast, og tilrettelegger for matkurs, vinkurs, bryllup.

● **Feriehus i Toscana:** Rolf Thomas Hoel leier ut egne hus og formidler for andre huseiere. Priseksempel på hus med fire-åtte sengeplasser for mellom 5000 og 7000 kroner for en uke.

● **Smaken av Italia:** Marthe Solberg Carrera og mannen Mauro formidler utleie av eksklusive herskaps- og leiligheter. Leilighet i det historiske sentrum av Firenze med seks sengeplasser koster fra 25 000 kr. for en uke. Eksklusive villaer i Toscana eller ute ved kysten, høy prisklasse.

### PRISER

Prisene varierer med standard og sesong, men her er noen eksempler (leie av hus eller leilighet en uke).

● **Casale San Lorenzo:** Der vi bodde, ligger i Vagliagli. Priser for et par: 4800 kroner i lavsesong, 6400 kroner i høysesong.

● **Farmhouse Chianti:** leiligheter fra 2-9 pers. Eksempel 5 personer. Lavsesong 6000 kroner middelsesong- Høysesong 10 000 kroner pr uke.

● **Villa San Pietro:** Fire store leiligheter i et steinhus utenfor Lucca, med olivenlunder og vinranker. Priser fra 15 000 til 22 000 i høysesong.

Høysesong er som oftest juli -august. Lurt og rimelig å bestille rett etter skoleslutt (20. juni)

Kilde: [www.primatoscana.no](http://www.primatoscana.no)

Det er ofte de små tingene som gjør stor forskjell.

Si til noen at du er glad i dem, send en sms til en venn eller legg litt ekstra omsorg i matlagingen. Det er så lite som skal til for å gjøre både maten og hverdagene litt bedre.

*glad i deg!*



## Pasta a la pesto pronto

4 porsjoner

- 300 g pasta
- 1 purre
- 1 hvitløkbåt
- 1 ss TINE Smør
- 1 beger TINE Lett Crème Fraîche Pesto



Kok pasta som anvist på pakken. Rens purren og skjær i biter, hakk hvitløken. Stek løken i smør. Rør i TINE Lett Crème Fraîche Pesto. La det koke opp og hell sausen over den kokte pastaen. Ha nykvernet pepper over.

**TINE Crème Fraîche** gjør opplevelsen fyldigere, friskere og syrligere.



**N**oen mennesker er mer dominerende enn andre, og i mange sammenhenger kan dette være helt utmerket.

I yrkeslivet har de kanskje en naturlig forutsetning for å ta styring og påta seg lederoppgaver. Om de i tillegg har en evne til selvregulering og vet når de skal backe og gi plass til andre også, ja da er det meste gulle godt. Andre sliter imidlertid med den sistnevnte biten. De stiller seg på kommandobroen i ett og alt, også i privatlivet, og det er ikke alltid like sjarmerende for den de lever sammen med.

Et forhold handler om å gi og ta, det er en forhandling og balansering mellom individualitet og fellesskap. Vi må være villige til å ofre noen av våre «jag vil» dersom det skal bli gode levekår for forholdets «vi vil». Dersom den ene stadig overkjører den andre med sine behov, valg og meninger, blir aldri «vi» et en solid enhet. Energistrømmen mellom de to stopper opp, ettersom flyten bare går den ene veien.

**Noen mennesker** vil være tilbøyelig til å søke mot dominerende partnere. Kanskje har de hatt en oppvekst med styrende og kontrollerende foreldre som har passet på alt fra hva de spiste til frokost til hvilken undertøy de tok på seg – og det langt opp i en alder hvor det er naturlig at man blir mer selvstendig.

**Foreldrene har gjerne strukket foreldregjeringen langt utover det rimelige og forlangt oversikt over både vennekrets og eventuelle kjærestere til langt inn i voksenlivet.**

Enkelte med en slik bakgrunn vil oppleve emosjonell klaustrofobi bare de merker de minste tegn til kontrollering fra en partner, de er fullstendig allergiske overfor noen som forsøker å innskrenke deres tid, rom og frihet. Andre kan paradoksalt nok oppleve en slags trygghet ved å overlate styringen til et annet menneske. Det fritar dem fra å ta ansvar og kontroll over eget liv, og ikke minst – det å underkaste seg noen som er dominerende er en rolle de kjenner svært godt. De lar partneren fortsette der mor slapp, og nå er det kanskje kona som bestemmer både hvilket mobilabonnement de skal ha og hvilken bil de skal kjøre.

**For de fleste** vil imidlertid for mye av det gode oppleves negativt. Om du lever sammen med en partner som alltid må være den som styrer showet, legger frem planene, avgjør når dere skal være sammen, hva dere skal gjøre, hvor dere skal reise etc. – føler du deg fort som publikum til den andres liv. Tilsynelatende hører de kanskje på dine innspill, men møter



dem alltid med et «ja, men – hva med...» også kommer de med et motinnlegg som alltid innebærer en «bedre» løsning (i alle fall etter deres egen oppfatning). Mange slike mennesker har dessuten en utmerket evnen til å manipulere situasjonen i en retning hvor de på et finurlig vis alltid får siste ordet.

**Slik kjører** de ned kjærlighetsstien som en dampveivals, og legger dødt alle dine forsøk på å markere deg som en naturlig halvpart av forholdet. Mellom linjene kan man få en følelse av at det de kommuniserer er «jeg vet alltid best, mine vurderinger og valg er mer viktige og riktige enn dine». Å leve sammen med noen som er så dominerende kan være nokså selvutslettende for den det gjelder, dette fordi den skjevheten som oppstår kan oppleves som en parallell til hvilken verdi de to aktørene har i forholdet.

**Man kjenner seg underkjent og usynliggjort, som en marionett som bare danser etter den andres pipe. Slik blir det ikke jevnbyrdige forhold av.**

**Enkelte mennesker** som er svært dominerende er ikke helt klar over det selv, i alle fall ikke hvor ille det faktisk er. De har kanskje turet frem slik hele livet, uten å ha fått korrektiver. Kanskje har de selv hatt foreldre som ikke har evnet å sette grenser for dem. (Det typiske er moren som har evig

dårlig samvittighet og ikke klarer å nekte sønnen noen ting, eller pappaen som lar seg sno fullstendig rundt lillefingeren av sin lille prinsesse.)

**De som har fått hetta har jo bare trukket seg bort underveis, og de andre har kanskje stilltiende svelget kameler.**

Mange dominerende personer har da også skaffet seg et lite hoff av undersåtter som de styrer og manipulerer, det være seg både familie, venner og kollegaer. Disse kan da kanskje også overleve i det hele, ettersom de ikke forholder seg til vedkommende hele tiden. I et parforhold kan imidlertid dosen bli faretruende høy – og ikke minst dødelig for kjærligheten.

**Dersom man** innser at man har et kontrollproblem, må man ta affære. Partneren kan hjelpe til å belyse de områder det gjelder, og hvordan det kommer til uttrykk – gjerne gjennom konkrete eksempler. Så må man lære seg å jenke seg litt, og gi plass til den andre. Unnlater man dette kan alternativet bli en situasjon hvor man virkelig får full kontroll, fordi man sitter igjen alene uten noen andre til stede.

**Da er det kanskje verdt å gjøre noe med saken? Noen ganger er et kontrollproblem et uttrykk for at man er litt rigid og generelt skeptisk til alt som ikke er slik man er vant til.**

Da trenger man å åpne litt opp, vise litt mer smidighet og faktisk prøve ut den andres forslag. Kanskje handler det også om et tillitsproblem, man tror simpelthen ikke at andre kan gjøre det bedre enn en selv. Slikt blir slitsomt i lengden for alle parter, og da må man sakte, men sikkert øve seg på å slippe litt opp på regimet. Partneren kan også bidra til å utligne maktubalansen ved å jobbe mer med sin egen evne til grensesetting, hvilket er tema for neste helg.

Enn så lenge – god lørdag!



# Er du en kontroll

Mange dominerende personer har da også skaffet seg et lite hoff av undersåtter som de styrer og manipulerer.



-frik?

Det er ofte de små tingene som gjør stor forskjell.



TINE Crème Fraîche Original har svært gode kokeegenskaper, noe som gir sauser, supper og gryter en fyldig konsistens, og en rund, men samtidig frisk smak.



TINE Lett Crème Fraîche har de samme gode egenskapene som Original, men er litt lettere både i smak og konsistens.



TINE Ekstra Lett Crème Fraîche den letteste varianten, passer godt i både varme og kalde retter, den tåler småkoking.

TINE Lett Crème Fraîche Pesto er en lett og ikke minst en enkel smakshever i sauser, supper og gryter. Prøv den i pastasausen eller gjør posesuppen litt mer spennende.



TINE Lett Crème Fraîche Fetaost og Soltørket Tomat kan brukes som varianten med pesto, men fungerer også rett fra boksen som deilig dipp til grønnsaker.



TINE Lett Crème Fraîche Sjampinjong er en utmerket smakshever i varme supper, sauser og gryter.



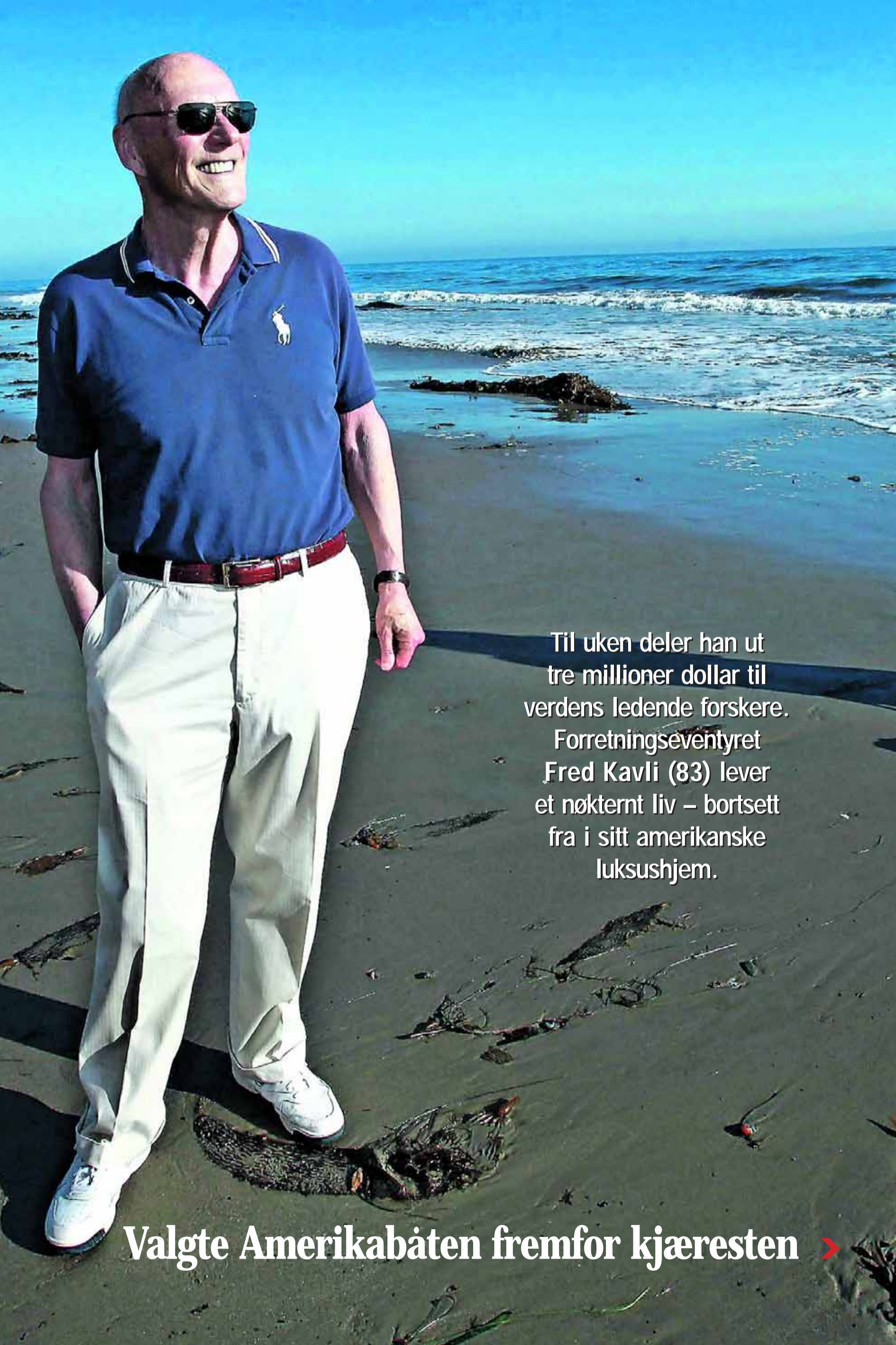
Oppskrifter og tips finner du på [tine.no](http://tine.no)



I FOKUS

Milliardæren Fred Kavli

# Drømmer om å gi tilbake



Til uken deler han ut tre millioner dollar til verdens ledende forskere. Forretningseventyret Fred Kavli (83) lever et nøkternt liv – bortsett fra i sitt amerikanske luksushjem.

**Valgte Amerikabåten fremfor kjæresten >**



**STANDSMESSIG:**  
Fred Kavli koser seg bak rattet i sin Bentley coupe. I garasjen står også en eldre Rolls-Royce som han bruker ved spesielle anledninger. Men eieren understreker at Mercedesen han bruker til daglig er godt innkjørt, og for lengst har passert 200 000 km.

## - Jeg forstår altså ikke hvorfor No



**FAMILIEVEGG:** Foreldrene og besteforeldrene i Norge har fått sin egen vegg i Kavlis hjem.

**S**ANTA BARBARA (VG)  
En gang på slutten av 40-tallet satt en ung romsdaling og skrev stil på Firda Lands gymnas.

«Mitt livssyn» var tittelen, og stilen handlet om at det som er viktig i livet, det er å yte noe av varig verdi for samfunnet.

– I mange år arbeidet jeg hardt og tjente store penger, og tenkte ikke så mye på det jeg skrev i unge år, sier Fred Kavli (83), og lar blikket sveipe Cali-

fornia-kysten. 50 meter under oss ruller Stillehavet taktfast og hvileløst inn på stranden.

Så snur han seg og smiler forsiktig:

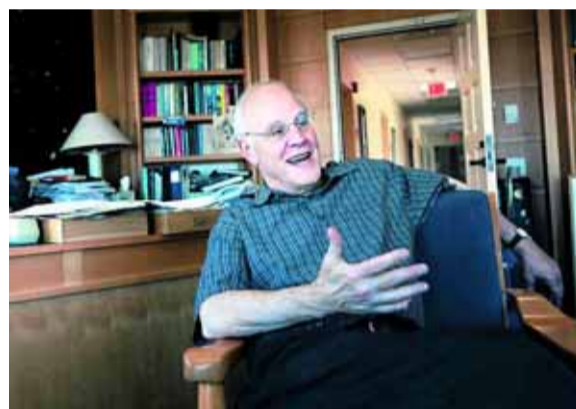
– Men jeg hadde alltid den stilen i bakhodet et sted. Og når alt kommer til alt, var det vel omtrent slik det hele endte opp. Som i stilen.

**For de aller fleste** nordmenn var Fred Kavli et helt ukjent navn, til tross for at han er en av tidenes mest suksessrike nordmenn utenlands. Det var først etter at han begynte å donere penger til forskning, og Time Magazine omtalte ham som «Den neste Nobel», at Kavli kom i søkelyset.

**Til uken deles Kavliprisen ut for andre gang.** Åtte av verdens fremste forskere kom-



**PRESIDENTVENN:** Fred Kavli har kjent flere amerikanske presidenter. Her er han sammen med Ronald Reagan og Mikhail Gorbatsjov på Reagan-museet i 1992, foran en autentisk bit av Berlinmuren.



**NOBELPRISVINNER:** David Gross som fikk Nobelprisen i fysikk i 2004 leder Kavliinstituttet for teoretisk fysikk ved universitetet i Santa Barbara. – Kavli har oppnådd bemerkelsesverdige resultater på kort tid. Og administrasjonen hans er ikke stor, sier Gross.

◀ **VIL VITE MER:** – Selv de første menneskene på jorden kikket opp på himmelen og lurte på hva som er der ute. Jo mer vi lærer, jo mer ønsker vi å vite. Mer kunnskap om astrofysikk vil gi oss en akselererende forståelse av oss selv, sier Kavli.

# erger ikke satser mer på utdanning.

mer til Oslo for å motta hver sin gullmedalje for banebrytende forskning innen astrofysikk, nanovitenskap og nevrovitenskap, og dele prisen på én million dollar innen hver av kategoriene.

– Å starte en business og å ha suksess i forretningslivet er jo fint, men det er egentlig ikke det som gjør et liv meningsfylt. Jeg ønsket å gjøre noe mer, å skape noe av langsiktig verdi for samfunnet. Da jeg solgte selskapet mitt kunne jeg realisere drømmen, forklarer Kavli.

**I løpet av de siste ti årene har Fred Kavli donert rundt 200 millioner dollar til grunnforskning innen de nevnte områdene. Medregnet den svingende dollarkursen, tilsvarer det rundt 1,4 milliarder kroner.**

15 såkalte Kavli-institutter er bygget opp for norskamerikanerens

pengene ved noen av de mest prestisjefulle universitetene i verden, som Harvard, Cambridge, Stanford og Columbia. Og NTNU i Trondheim, der Kavli selv studerte.

– **Det er etter min mening de tre viktigste områdene innen forskning: Det største i verden, det minste i verden, samt det som skal til for å forstå dem begge – hjernen,** sier Kavli.

**Nå sitter han** bak skrivebordet på det svære kontoret sitt i Oxnard nord for Los Angeles, og forteller om hvordan det hele begynte. Skjønt sitter – han mer ligger i stolen, og snakker på engelsk med så lav stemme at det nesten er vanskelig å høre ham.

Oppfinnsomheten startet

hjemme i Eresfjord i Romsdalen. Sammen med storebroren Aslak produserte han knott til bruk som drivstoff i generatorbiler under krigen. Senere ble det landsgymnas og studier ved Norges Tekniske Høgskole i Trondheim. Tre dager etter eksamen i 1955 reiste han med Amerikabåten. Tilbake sto kjæresten.

– **Det var tøft. Jeg har tenkt mye på det. Men jeg hadde ikke noe valg, jeg hadde ingen ting å by henne. Jeg visste jo ikke en gang om jeg ville klare å skaffe meg selv jobb.**

Men jobb ble det, og eget firma etter bare to år.

Kavli produserte sensorer, det vil si følsomme instrumenter som registrerer omgivelsene. Han fikk en fot innenfor både flyindustrien og romfartsindu-

strien, og fra 70-tallet også bilindustrien.

– **Vi hadde 100 sensorer bare på romfergen, smiler Kavli fornøyd.**

Da han solgte firmaet Kavlico for tre milliarder kroner i 2000, hadde han for lengst tjent seg styrtrik selv.

Det var solgt som finansierte instituttene. Nå er det inntektene fra eiendomsvirksomheten, samt hans private formue, som finansierer prisene og forskningsstipendene.

Eiendomsselskapet med 25 ansatte har rundt 200 000 kvadratmeter for utleie, hovedsakelig rundt om i California og Las Vegas.

– Jeg startet i 1958, og ville ha flere ben å stå på. Derfor kjøpte jeg min første eiendom bare to år etter, forteller Kavli.

– Jeg lånte aldri, og finansierte utviklingen av selskapet gjennom inntektene. Jeg kunne kanskje vært mer suksessrik om jeg hadde lånt. Men du sover bedre om natten uten lån.

**De som kjenner ham** vet å fortelle at Fred Kavli har en nøktern livsstil. Det er bare et område som røper hvor vellykket han har vært, og det er hjemmet hans.

Eiendommen ligger på en av de mest eksklusive adressene i California, på kanten av klippe- ne like nord for Santa Barbara.

Huset på 1200 kvadratmeter har en fantastisk utsikt over Stillehavet, med direkte adgang ned til stranden 50 meter lavere.

Med barnlig iver viser Kavli oss rundt, fra rom til rom, her henger Tidemand og her henger Gude, her er Frits Thaulow, franske skulpturer, italienske statuer, marmor hentet fra Europa, to peiser bygget i Frankrike.

Det er bare han og hans trofaste hushjelp Liisa Waddell som bor i det enorme huset.

Hun i en leilighet i den ene enden av huset, han med en egen soveromsfløy i den andre. I 15 år har Liisa, opprinnelig fra Finland, stelt for Kavli.

Fra den svære sengen som han deler med en sel – et kosedyr han en gang fikk av en kjæreste – kan han våkne opp med å skue utover Stillehavet gjennom enorme vinduer.

– **Jeg elsker den utsikten.**

I trappen opp til loftsetasjen henger en rekke bilder av norsk-amerikaneren sammen med amerikanske presidenter, slik det også gjør på kontoret hans.

**Det er Kavli og Reagan, og Kavli og Ford, og Kavli og Bush senior, og Kavli og Margaret Thatcher, og endog et av Kavli og Reagan og Michail Gorbatsjov i lykkelig forening.**

**I mange år var Fred Kavli en økonomisk støttespiller for det republikanske partiet. I tillegg har han sittet i rådgivende utvalg for presidentene.**

Huset kjøpte han og bygde om da han ble skilt fra kona på 80-tallet. Hun bor fremdeles i



**- Skal du lykkes i  
forretningslivet, må du ha  
en utmerket helse. Jeg  
trener hver bidige morgen.  
Og så spiser jeg sunt, det  
har jeg alltid gjort.**

---



**HOLDER SEG I FORM:** *Fred Kavli trener tre kvarter hjemme hver morgen, og tar gjerne en tennismatch på sin private bane. – Jeg slet med ryggproblemer i mange år, men treningen har reddet meg. Serven min er bedre i dag enn for 30 år siden, ler Kavli.*



**HVALSPOTTING:** Fra hjemmekontoret i annen etasje pleier Fred Kavli å speide etter hvaler og delfiner. – Om våren kommer gråhvalen helt inn mot land med ungene sine, forteller Kavli.

deres gamle hjem, der Charlie Chaplin også en gang hadde bodd, et vakkert bygg på stylder over havet, lenger sør mot Los Angeles.

Ingen av de to adopterte barna kommer til å overta hverken bedriften eller boligen, men Kavli har innredet en egen leilighet i huset som familien bruker når de er på besøk.

– Datteren min bor i Oregon, og sønnen min har et handikap som gjør at det ikke er aktuelt for ham å ta over.

**– Så huset går også inn i stiftelsen etter din tid?**

– Alt. Men jeg har sørget for at det blir tatt vare på både barna og min ekskone. Vi har et utmerket forhold. Jeg inviterte henne til prisutdelingen i Oslo og hadde håpet at hun kunne komme, men hun måtte dessverre avlyse på grunn av helsen.

**Kavli forteller at han har sett altfor mange eksempler på at store formuer smuldrer opp blant arvinger.**

– Jeg tror ikke på å overføre verdier. Jeg tror folk skal gjøre noe fornuftig og finne sin egen vei i livet. Kanskje kan man gi arvingene litt kapital slik at de kan starte for seg selv, men å overføre en fast sum i måneden? Det er forferdelig! Hva blir det

for noe liv? Du har ikke noe å gjøre, bare fester bort pengene. Nei, slikt tror jeg ikke på.

**– Her i landet er det en tradisjon for å donere penger til offentlige formål, tilbake til de store samfunnsbyggerne som Rockefeller og Carnegie. De rikeste i USA i dag overfører ikke penger til arvingene. Det er viktig å redusere konsentrasjonen av rikdom i verden.**

**Kavli peker** på at selv i sosialdemokratiet Sverige er det noen få rike familier som har betydelige verdier.

– I Norge er det også en høy konsentrasjon av rikdom. Noen få, som Trond Mohn i Bergen, donerer store verdier. Men i Norge er vel troen stor på at det er staten som skal ta seg av alt.

Kavli har fått med seg at tidligere utdanningsminister Øystein Djupedal takket nei til en gave på 300 millioner kroner til Universitetet i Bergen fra nettopp nevnte Trond Mohn.

– Slikt er litt forvirrende for oss her borte.

**– Hvorfor tror du det er slik?**

– Nei, det er vel både lik-

hetsfilosofien og troen på den sterke staten. Og så er det noen andre viktige faktorer: I USA kan du gi bort like mye som dine bruttoinntekter, og du behøver ikke betale skatt på det du gir. Det er en viktig stimulans, og utgjør en stor forskjell. Hvis Norge er opptatt av at filantropi er viktig, så burde landet gjøre det samme – å stimulere til å gi.

**Fred Kavli, som het Frithjof da han reiste fra Norge, har vært amerikansk statsborger i snart 50 år.**

– *Exercise*, sier 83-åringen.

– Det er nøkkelen. Skal du lykkes i forretningslivet, må du ha en utmerket helse. Jeg trener hver bidige morgen. Og så spiser jeg sunt, det har jeg alltid gjort. Frukt og havregrot og skummet melk til frokost. Til lunsj frukt. Og fire dager i uken spiser jeg sushi til middag. Ofte kjører jeg innom en restaurant på veien hjem og tar en enkel middag: et glass rødvin, og en cæsarsalat med litt laks.

**– Hva var det som gjorde at du lyktes i USA?**

– Det var nok en kombinasjon av flere ting. Jeg hadde en god utdanning fra Norge, og hadde litt erfaring med forretninger sammen med broren min. Så lærte jeg en del om lederskap i skolen, fordi jeg var russepresident og

aktiv i studentarbeid. Og så var jeg veldig ambisiøs og jobbet hardt.

**Kavli mener den beste forskningen kommer fra nysgjerrighet.**

– Jeg har alltid vært nysgjerrig. Det var mange ting jeg skrev om i den stilen på Firda Lands gymnas. Jeg husker jeg skrev at hvis det fantes en Gud, så trodde jeg ikke han ville være så egoistisk at han bare tok hensyn til dem som tilba ham. Jeg var opptatt av hvor viktig det var at man gjør noe som kommer hele menneskeheten til gode. I hovedsak har jeg samme menneskesyn i dag.

Fred Kavli blir et øyeblikk litt fjern. Så legger han til:

**– Ja. Jeg skulle gjerne likt å se den stilen igjen.**



FOTO: **Lars Chr. WEGNER** **Thomas NILSSON**

lars.christian.wegner@vg.no thomas.nilsson@vg.no

**i USA**



## FAKTA

### The Kavli Foundation

Stiftelsen som Fred Kavli har opprettet finansierer et bredt spekter av forskning og vitenskap:

#### ■ Kavliprisen

Kavliprisen administreres av Det Norske Videnskapsakademi. Prisen tildeles annethvert år for fremragende forskning innen astrofysikk, nevrovitenskap og nanovitenskap, vinnerne i hver kategori mottar en million dollar. Kong Harald overrekker prisene tirsdag 7. september.

#### ■ Kavliinstituttene

15 institutter ved noen av verdens fremste universiteter mottar støtte fra Kavlistiftelsen.

#### ■ Professorater

Kavlistiftelsen finansierer seks professorater ved amerikanske universiteter.

#### ■ Konferanser

Stiftelsen finansierer flere forskningskonferanser og symposier.

#### ■ Journalistpris

Stiftelsen finansierer både workshops for forskningsjournalister, og en pris for utmerket vitenskapsjournalistikk, i samarbeid med amerikanske institusjoner.



**UNDRENDE:** Fred Kavli forstår ikke hvorfor Norge ikke satser mer på utdanning. – Det er absolutt ingen unnskyldning for at ikke Norge skulle ha den beste undervisning og skolegang, sier Kavli.

Skinnjakke 999  
før 1499

**La humøret seire**

Å finne det riktige antrekket kan oppleves som en daglig kamp. Vi synes du skal la humøret seire. Hos oss finner du klær som gjør at du ser bra ut. Uansett.

**MATCH**

MATCH Foto: Peter Arendt

# SuperSudoku

Løst av Bastian Nordstrand Siten

10		13	1					16	7	3		2	9	
	11	9		13			2	5				16		
	5		8		12	16		13	14			1		
15		4			3	10	7			2		13		
16		15		3	1					13	5		8	
14				4				8				12	15	
8	6				7			1						
13		3		6	15			7			5	14	11	4
1	15		7	10			12			14	11		9	3
						2				8			15	14
5		10				4					9			16
	12		9	5						13	16		2	6
				5		6			12	15	1		13	7
			16			5	8		9	6		15		3
		2				9		4			3		5	14
3	4		12	7		14						6	8	1

Fyll ut de tomme feltene slik at både de lodrette og de vannrette feltene, samt hver av boksene med 3x3/4x4 felt, inneholder alle tallene fra 1 til 9/16. Oppgaven er ikke matematisk. Du løser den med logikk og resonnement.

## LØSNING FØRIGE UKE

13	2	16	15	10	14	4	7	3	8	1	5	11	6	12	9
6	8	14	3	12	2	9	15	7	16	13	11	10	5	4	1
1	5	12	11	6	8	3	13	15	10	4	9	2	16	14	7
9	10	4	7	11	16	5	1	2	12	14	6	15	13	8	3
14	11	13	8	7	4	10	5	1	6	12	16	3	9	2	15
5	12	15	1	8	13	6	3	4	11	9	2	14	10	7	16
3	7	9	2	14	15	1	16	10	13	5	8	12	11	6	4
16	6	10	4	9	11	12	2	14	3	15	7	13	1	5	8
8	13	1	16	4	9	7	6	12	2	3	15	5	14	11	10
12	9	2	10	5	3	16	14	6	4	11	1	7	8	15	13
15	4	3	5	1	10	2	11	13	7	8	14	9	12	16	6
7	14	11	6	13	12	15	8	5	9	16	10	4	3	1	2
10	1	7	9	16	5	13	12	11	15	6	4	8	2	3	14
11	15	5	13	2	6	14	10	8	1	7	3	16	4	9	12
4	3	8	12	15	1	11	9	16	14	2	13	6	7	10	5
2	16	6	14	3	7	8	4	9	5	10	12	1	15	13	11

Super

## LØSNINGER FRA FREDAG

Lett

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

Middels

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

Vanskelig

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

Lett

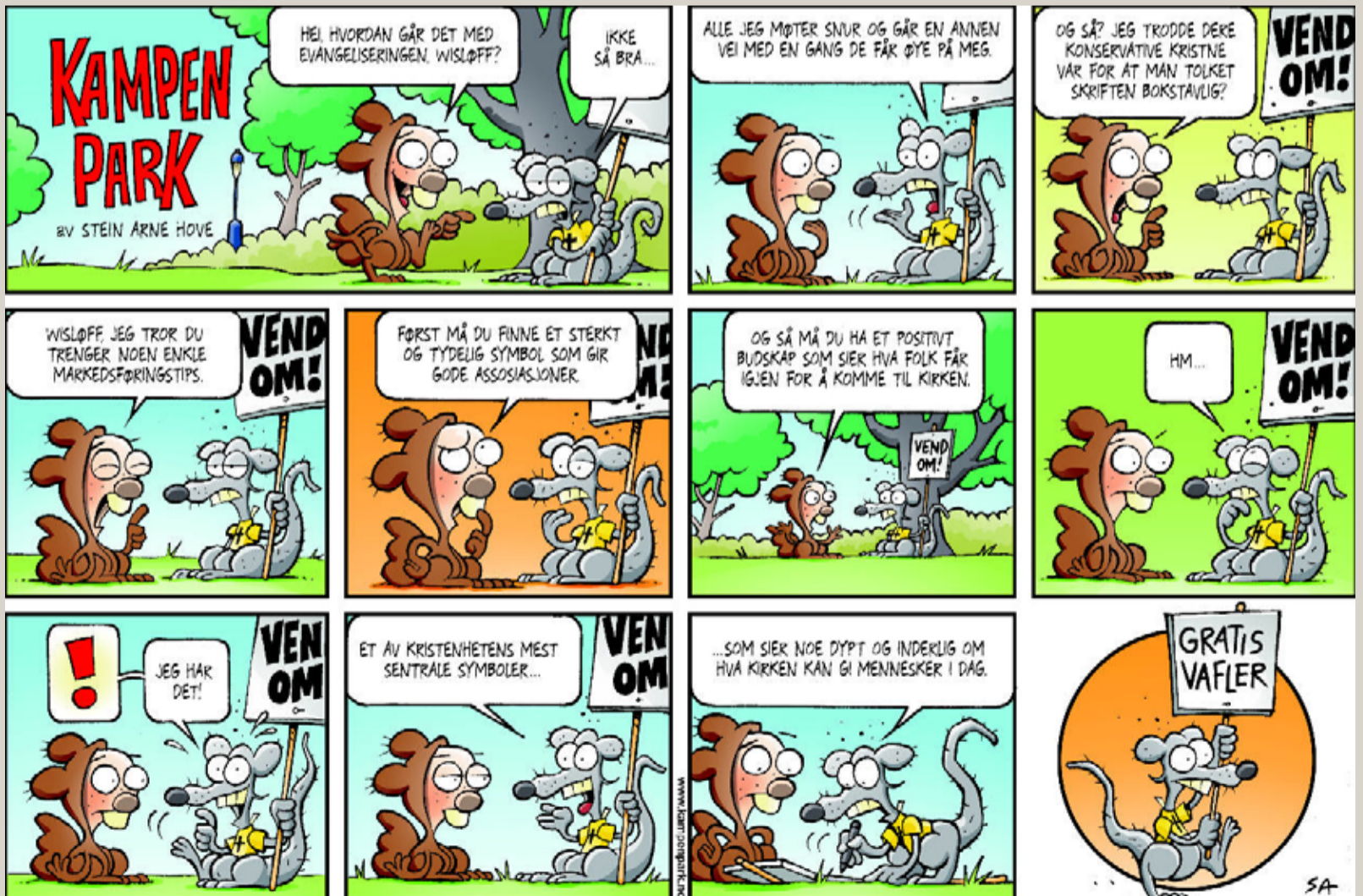
4			8	1	5			
	1		7	9				
8	6			2		5	9	1
					2	9		4
2	8		1	5	9		6	7
6		9	3					
5	4	3		6			1	9
				3	1		2	
			9	4	7			5

Middels

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

Vanskelig

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



## Våpen

- 1 Hvilket ord kan være et våpen og en krum linje?
- 2 Hva heter det britiske flyvåpenet?
- 3 Hvilket ord, som også er navnet på en type våpen, brukes om en pengeinnkrever?
- 4 Hvilket Beatles-album har samme navn som et våpen?
- 5 Hva heter våpenet som havguden Neptun gjerne blir avbildet med i hånden?
- 6 Hva var temaet for SALT- og SALT 2-avtalene?
- 7 Hvilket land var det første i verden til å opprette et flyvåpen?
- 8 Hvilket våpen finnes i flaggene til Kenya, Swaziland og Lesotho?
- 9 Mot hvilken folkegruppe brukte Saddam Husseins regime kjemiske våpen i 1988?
- 10 Hvilket ord som kommer av det tsjekkiske ordet for rør brukes om en bestemt type skytevåpen?



## Jones

- 1 Hva het den første filmen om Indiana Jones?
- 2 Hvem spiller rollen som Bridget Jones?
- 3 Hvem av de fire hovedpersonene i «Sex og singel-liv» het Jones til etternavn?
- 4 Hvilken artist hadde store hits med sangene «She's a Lady» og «Green, Green Grass of Home»?
- 5 Will Smith var agent J, men hvem spilte agent K i «Men in Black»?
- 6 Hva heter den amerikanske sprinteren som vant tre gull i OL i Sydney, men som i 2007 måtte levere tilbake alle medaljene på grunn av doping?
- 7 Hvilken del av de britiske øyer kommer skuespillerinnen Catherine Zeta-Jones fra?
- 8 Hvem produserte albumet «Thriller» sammen med Michael Jackson?
- 9 Hva heter far til artisten Norah Jones?
- 10 Hvem utga i 1749 romanen «Tom Jones»?



## Kjertler

- 1 Hvilken kjertel er kroppens største?
- 2 Hvilken type kjertler er med på å beskytte huden mot fuktighet utenfra og demper fordamping av væske fra huden?
- 3 Hvilken barnesykdom heter parotitis epidemica på latin og rammer ørespyttkjertelen?
- 4 Hvor i kroppen produseres insulin?
- 5 Hva er et annet navn på blærehalskjertelen?
- 6 Hvilken kjertel svulmer opp hvis man har struma?
- 7 Hva kalles kjertler som produserer hormoner med en fellesbetegnelse?
- 8 Hva heter kjertelen i hjernen som danner hormonet melatonin?
- 9 Hva er det norske navnet på glandula lacrimales?
- 10 Hva slags lidelse eller sykdom er pankreatitt?



## Hellig

- 1 I hvilken by finnes muslimenes sentralhelligdom Kaba?
- 2 Ved hvilket slag falt Olav den hellige?
- 3 Hva heter jødernes ukentlige helligdag?
- 4 Hvilken elv er hinduismens helligste?
- 5 Hva omtales som den hellige stol?
- 6 I hvilken by ligger hovedkvarteret til Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige (Mormonerne)?
- 7 Hva var betegnelsen på israelittenes helligdom under vandringen i ørkenen?
- 8 Hvilken dato er Helligtrekongersaften?
- 9 Hvilken ukedag holdes hellig av adventistene?
- 10 Hvilken religion har Adi Granth som hellig skrift?



# QUIZ

TRINE AALBORG OG TORE DAHL

- VÅPEN** (1) Bue, (2) Royal Air Force, (3) Torpedo, (4) Revolver, (5) Trident eller trefork, (6) Begrensninger i antall atomvåpen, (7) USA, (8) Spyd, (9) Kurderne, (10) Pistol
- JONES** (1) Jaktten på den forsvunne skatten/Raiders of the Lost Ark, (2) Renée Zellweger, (3) Samantha, (4) Tom Jones, (5) Tommy Lee Jones, (6) Marion Jones, (7) Wales, (8) Quincy Jones, (9) Ravi Shankar, (10) Henry Fielding
- KJERTLER** (1) Leveren, (2) Talgkjertler, (3) Kusma, (4) Bukspyttkjertelen, (5) Prostata, (6) Skjoldbruskkjertelen, (7) Endokrine kjertler, (8) Epifysen, (9) Tarekjertelen, (10) Bukspyttkjertelbetennelse
- HELLIG** (1) Mekka, (2) Slaget på Stiklestad, (3) Sabbat, (4) Ganges, (5) Pavens embete, (6) Salt Lake City, (7) Tabernakel, (8) 6. januar, (9) Lørdag, (10) Sikhismen/Sikhreligionen



GREI MANN	SLET-TENE	ALDRI	KRYA-DYA	STEKE FORM	VEKSE	VOKS IKKE MÅL	NAB. ARBEID	SMA-SYNGER
VER-DENS-BRANN	SIER HAN	REPUB-LIKK	GLORIE	FORM	VEKSE	VOKS IKKE MÅL	FERSK LITT. DYR	
STØT-TE	HAND-LIN-GENE	EGEN	MOB-LERE	FINNES	TRE	FASE	GJER-NING	
BARE PRON.		STROM-FØLGE	LANDS FORVIS-NING	AM-SKUE-SÅL	HAST HJØR-NET	GRUNN-STOFF	TRE-NER	
SETE	KUNN-GJØ-RING	FØLGE-LIG	PRO-NOMEN	FART	LEG-DEL	JAM-MER	SKA-PER	SPØRRE
SORT		NORSK MALER-MER-KET	BAL-DERS	HUSTRU	KVIN-NE-NAV-N	SAUS	SNÅLT	TØY
FELE-SPIL-LER			URSTRÅ-LING	FISK	DYRE-BOLIG	SINN	BRIT. KOMP.	AVVIK
ULØSE-LIG	DANSK FORF.	FORME	AN-LEGG					
VAK-KER		GRUNN-STOFF	BILKJ.-TEGN		PUSLE	BIB-NAV-N	KVIN-NE	TALL
MÅLE-ENNET	LITT. FIGUR	LYMFE-KNUTE	BIL-KJ.-TEGN	MINE	LUSKE	GIFT	VAK-KER	FUGL
SJØ-FOLK	VAR-TAUS	FORTEG-NELSE	LITE VANN		RUN-DE	PREP.	FUGL	VÅKEN
GUB-BEN			DIKT	DRIK-KE	MÅL-TID	SKUR	RÅD	YTRER
FRYKT	RUGE-KASSE	TØYE-LIG	FORER	MYN-TER	RET-NING	FORBUND	BUNT	BADE-STRAND
ORDNE	BEAR-BEIDER	FUG-LENG	BY OG KOM-MUNE	KNUD-RET	MÅL-HARSE-LAS	ENS-LIG	HØVED-STAD	GJØN
PREP.								SIJARM
STIGE								ROM-TALL
PA-RAT		ELV OG STED I HED-MARK	SEN	TRE	TIG-GE			
LESE-STYK-KE	SKOG-GUD	VEL-NERTE	BUE-SKYTTE	STEIN	STAT	USA		
SØKE	TALL							
ODDE	REKKE							
LEG-DEL		GÆSK	BOX-STAV	KOST-LISTE	AR-BOK	KJEM-TEGN		

LØSNING FORRIGE UKE

T	M	G	C	R	T	M	G	C	R
L	E	V	E	R	L	E	V	E	R
G	E	N	I	G	G	E	N	I	G
A	R	T	I	G	A	R	T	I	G
E	N	S	E	V	E	N	S	E	V
U	B	E	S	T	U	B	E	S	T
K	A	P	A	B	K	A	P	A	B
O	S	A	K	A	O	S	A	K	A
E	S	P	R	E	E	S	P	R	E
L	A	P	E	M	L	A	P	E	M
F	R	A	M	P	F	R	A	M	P
R	A	T	A	R	R	A	T	A	R
O	L	L	E	R	O	L	L	E	R
L	E	N	A	S	L	E	N	A	S
H	I	E	T	S	H	I	E	T	S
Ø	R	E	L	M	Ø	R	E	L	M
H	Y	B	E	L	H	Y	B	E	L
D	R	A	D	E	D	R	A	D	E
B	E	L	A	R	B	E	L	A	R
N	P	I	Z	Z	N	P	I	Z	Z
K	V	E	N	Y	K	V	E	N	Y
F	L	O	I	N	F	L	O	I	N
L	O	I	R	E	L	O	I	R	E
E	R	N	A	D	E	R	N	A	D
E	L	L	E	R	E	L	L	E	R
F	A	L	M	E	F	A	L	M	E
V	E	T	A	I	V	E	T	A	I

Riktig setning  
«... Her bør jeg ikke tenke for mye på fallhøyden for ellers får jeg bare høyde-skrekk»

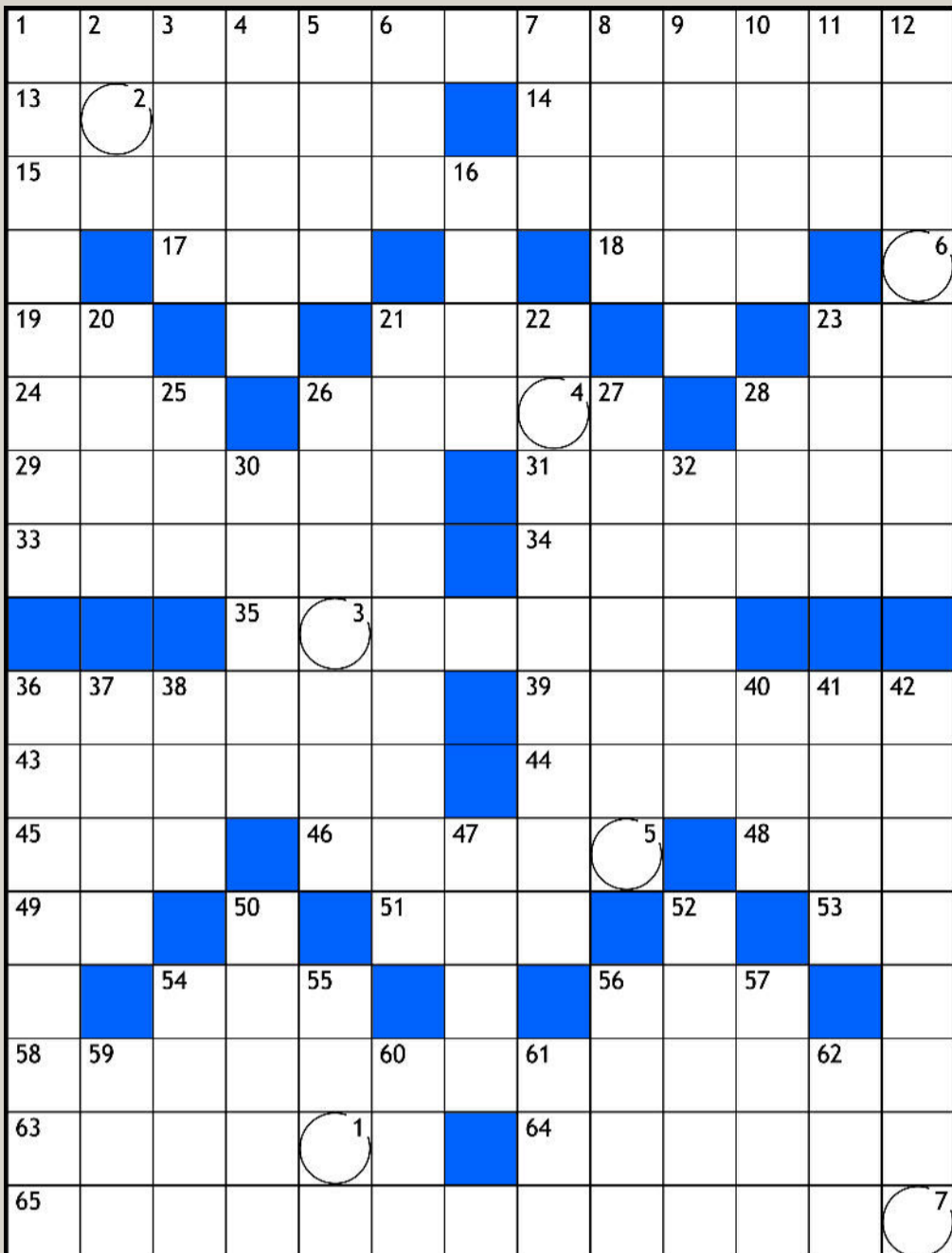
Send hele løsningen til VG, Postboks 1185 - Sentrum, 0107 Oslo.  
Løsningen må være oss i hende senest **førstkommende fredag kl. 09.00.**  
Konvolutten merkes **VG-kryss nr. 35**  
Vinnere av forrige VG-kryss, se avisen.

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr.: .....Sted: .....

# Klassiker



## VANNRETT

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| 1. Utdanningsinstitusjon                          | 35. Fuglelåt                   |
| 13. Eskorte                                       | 36. Legering                   |
| 14. Malplassert                                   | 39. Dårskap                    |
| 15. Fysisk aktivitet                              | 43. Naturviter                 |
| 17. Ferskvannsfisk                                | 44. Uvederheftig person        |
| 18. Nytelsesmiddel                                | 45. Ankerplass utenfor havneby |
| 19. Knudret                                       | 46. Rovdyr                     |
| 21. Større  | 48. I blomsten                 |
| 23. Kvinnelig eventyrskikkelse                    | 49. Henger sammen              |
| 24. Fugl  | 51. Løyerlig                   |
| 26. Del av golfbane                               | 53. Tone                       |
| 28. Lang og nedhengende                           | 54. Kjerr                      |
| 29. Overføre                                      | 56. Avlukke                    |
| 31. Behandle                                      | 58. Belyse for mye             |
| 33. Ugift mann                                    | 63. Sidetall                   |
| 34. Kunstmaler blottet for originalitet og talent | 64. Fiskeutstyr                |
|   | 65. Nidkjær person             |

## LODDRETT

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1. Matrett                    | 30. Ufyselig                             |
| 2. Understell                 | 32. I full vigør                         |
| 3. Uttrykk for forakt         | 36. Vrølehode                            |
| 4. Ihuga                      | 37. Voksested                            |
| 5. Plagg                      | 38. Grunnstoff                           |
| 6. Sitte inne med             | 40. Øy utenfor Romsdals fjordens munning |
| 7. Muggen                     | 41. Faguttrykk                           |
| 8. Vokal folkemusikk          | 42. Være en torn i øyet på               |
| 9. Middel mot malaria         | 47. Smittsom luftveissykdom              |
| 10. Edda-mytologiens hovedgud | 50. Kongenavn                            |
| 11. Nytteplante               | 52. Sjakkbrikke                          |
| 12. Kanal                     | 54. Sceneledelse                         |
| 16. Klimatisk fenomen         | 55. I siste liten                        |
| 20. Kroppslig avfallsprodukt  | 56. By ved Rhinen                        |
| 21. Pynt                      | 57. Til en viss grad                     |
| 22. Interiørartikler          | 59. Slagmark                             |
| 23. Gi etter                  | 60. En av Noas sønner                    |
| 25. Harm                      | 61. Naturlyrisk Hamsun-roman             |
| 26. Plyndring                 | 62. Drift                                |
| 27. Nordmann                  |  |
| 28. Observerer                |  |

## LØSNING FORRIGE UKE

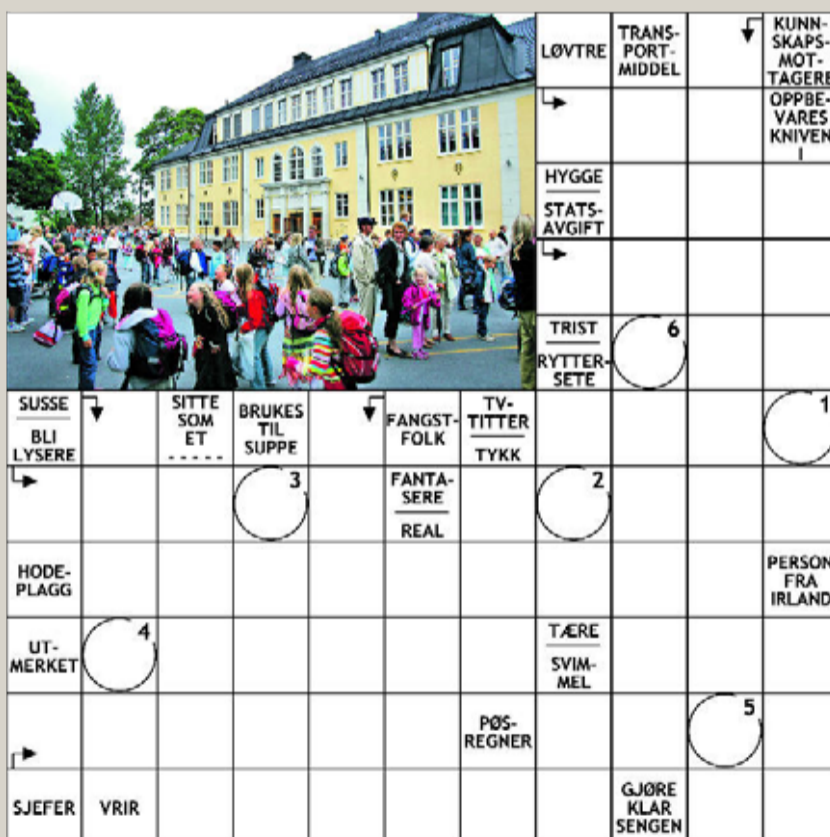


Vinnere av forrige ukes **Klassiker** og **Liten og Lett** se TV & Medier bak i avisen.



Av Jan-Tore Stien

## LITEN OG LETT



Riktig løsning får du ved å sette sammen feltene med ring rundt – i riktig rekkefølge.

Du kan sende inn løsningene både for **Klassiker** og **Liten og Lett** via SMS: Send svaret for **Klassiker** til **HIST** løsningsord til **2424**. Og svaret for **Liten og Lett** til **REGE** løsningsord til **2424** (kr. 3,-).

Du kan også sende løsningene i posten til: VG, postboks 1185, Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvolutten **VKKLASSIKER** eller **VKLITENOGLETT**.

Løsningene må være oss i hende senest **førstkommende fredag kl. 09.00**.

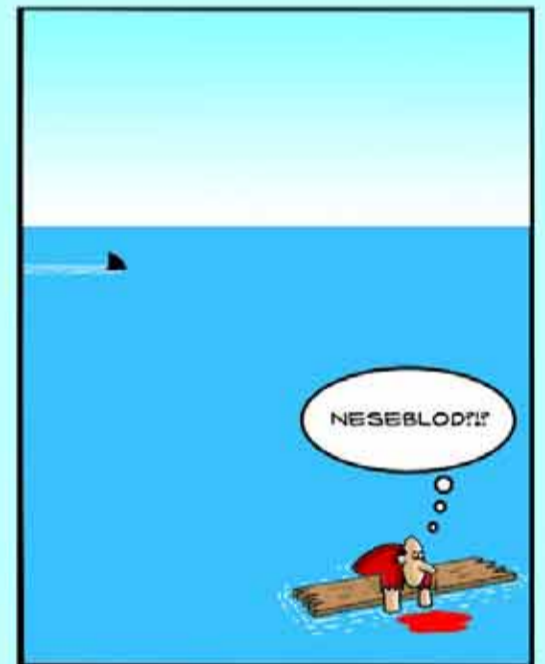
For både **Klassiker** og **Liten og Lett** premieres vinnerne med 5 Flax-lodd.

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr.: ..... Sted: .....

**FAMOUS LAST  
WORDS** av Nils Ofstad



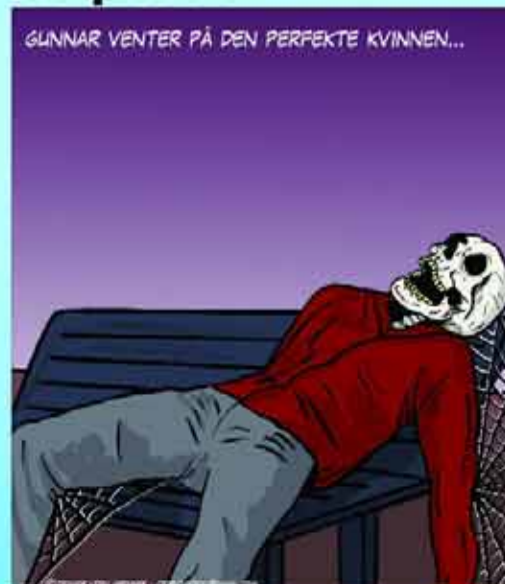
**ØVEROLOGI – PONDUS vs ASTERIX** av Øyvind Sagåsen



**Canoot** av Knut Nerheim Bergene



**Striptease** av Cédéric Luceau



NÅR  
**FIBER**  
 SKAL SMAKE EKSTRA  
**GODT**  
 I EN FEI

*Kellogg's*® ALL-BRAN® Regular er knasende sprø flak av fullkornshvete og hvetekli. Flakene inneholder 15% kostfiber og akkurat fiber er den riktige kosten for magen din hvis den skal fungere. Men alt godt krever variasjon, så prøv en smakfull oppskrift på *Kellogg's*® ALL-BRAN® i en ny sammenheng - servert i en håndvending. Og skulle du være en av dem som ikke får i seg de anbefalte 25-35 g fiber om dagen, kan du jo prøve *Kellogg's*® ALL-BRAN® om ettermiddagen.

God fornøyelse og god fordøyelse...

**BANAN + KANEL + YOGHURT NATURELL +**





# Total nytelse

**H**va er vel mer trendy enn å velge grønt?

Grønn erterpuré til torskefileten gir både smaksopplevelse og farge til denne utsøkte middagen. Men den totale nytelsen får du i kombinasjonen mellom, fisk, erter, soyasmør og sopp.

Vi sklir sakte, men sikkert inn i den kalde årstid, og for alle torskeelskere betyr det bedre kvalitet på råvaren, ettersom torsken trives best i kald vann.

**Godt tilberedte, kritthvite torskefileter som deler seg i saftige flak, kan med rette kalles havets delikatesse.**



**1** Renskjær fire torskestykker. Gni stykkene inn med noen dråper olivenolje og dryss med salt og pepper. Stek filetene i smør, la dem steke nesten helt igjennom på middels varme, før de snues og stekes raskt på oppsiden. Skjær soppen i tynne skiver, stek i smør og dryss over salt og pepper. Anrett soppen på torskefiletene.



**2** Frosne, grønne erter tines før de kjøres i blender sammen med 1 dl kokende vann. Kjør blenderen til du har en glatt puré, ha den over i en kjele og varm opp. Rør inn smør og smak til med salt og pepper. 2 spiseskjeer pisket krem kan brukes i stedet for smør, om ønskelig.

## TORSK MED ERTEPURÉ OG SOYASMØR

Til 4 personer

4 tykke filetstykker á ca. 150 g  
8 mellomstore steinsopp  
eller sjampinjong  
400 g frosne grønne erter  
1 dl vann  
1 ss smør  
Salt og pepper

### Soyasmør:

3 ss salt soyasaus  
100 g brunet smør  
1 ts finhakket ingefær  
1-2 ts finhakket sjallottlök  
1 ts finhakket hvitløk  
1 ts finhakket rød chili  
1 ss finhakket basilikum

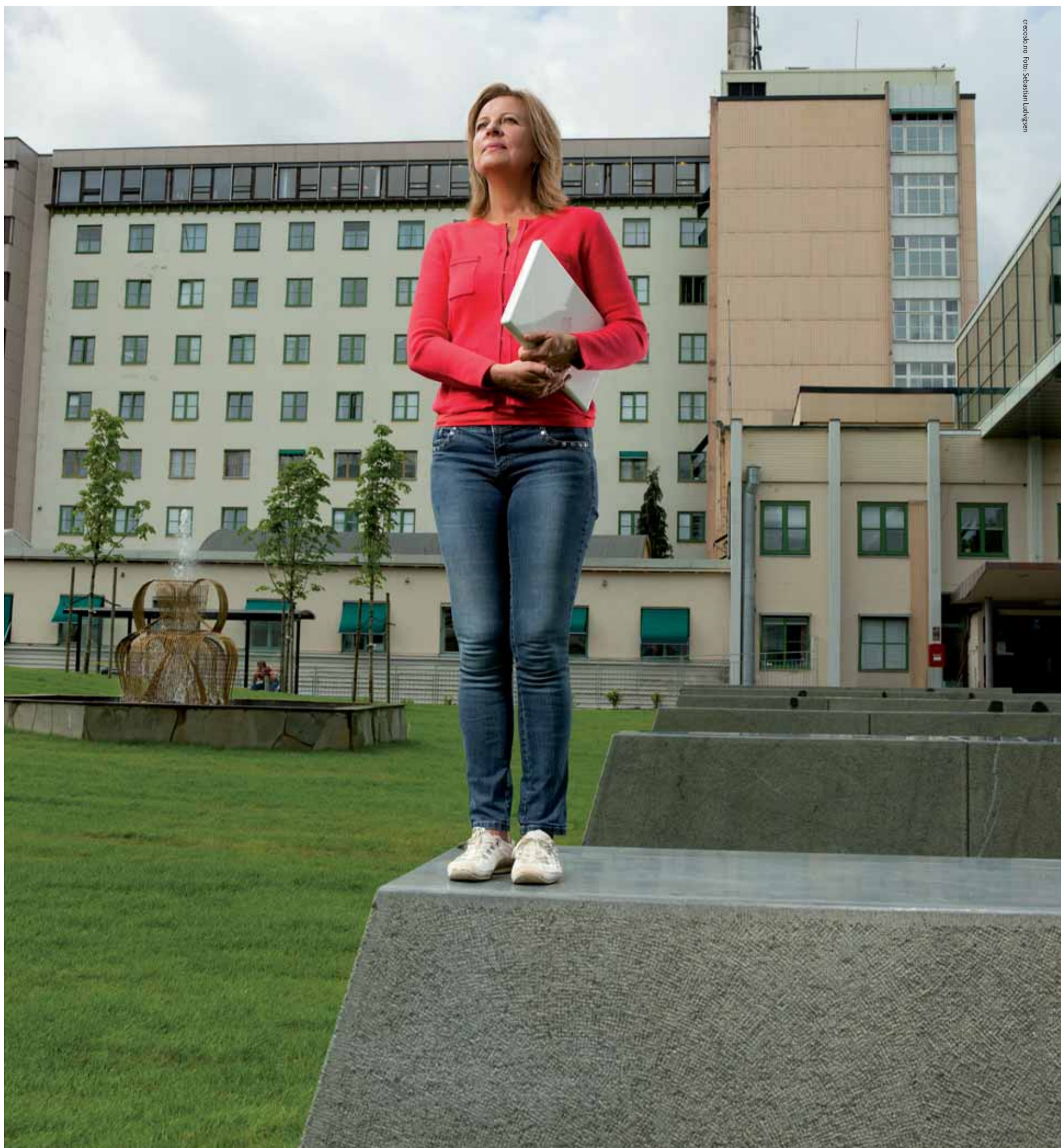


**3** Brun smøret i kjele til det har fått en nøttebrun farge. Finhakk alle ingrediensene til soyasmøret og tilsett dette. Varm opp uten å koke. Tilsett finhakket basilikum like før servering. Anrett torskefileten med sopp på erterpureen, med soyasmør rundt.

**SMS** Har du kommentarer eller innspill til Kokkeskolen? Send e-post til [magnar.kirknes@vg.no](mailto:magnar.kirknes@vg.no). Eller send SMS til 2200 med kodeord HELG.



**GRØNN GLEDE:** Anrett lekre torskfileter på grønt underlag med fyrig soyasaus.



## Også hverdagshelter fortjener å komme på sokkel

Å bli hugget i stein og satt på sokkel er sjelden motivet for alle ildsjelene vi har i Norge. Anne Fi Troye for eksempel, er motivert av å gjøre livet litt lysere for unge kreftpasienter ved Radiumhospitalet. Da hennes datter ble syk, ble hun provosert over alt fra trist interiør til at manglende datautstyr gjorde det umulig å beholde

skoleplassen. Nå får alle unge pasienter mobil og bærbar pc med bredbånd. Blant annet. Det skulle bare mangle, vil mange mene. Anne Fi gjorde noe med det. Har du en sak du brenner for, kan du søke Gjensidigestiftelsen om støtte. Vi skal dele ut mer enn 100 millioner til ildsjeler med gode saker. Søknadsfristen er 15. september.

På [gjensidigestiftelsen.no](http://gjensidigestiftelsen.no) kan du høre hele historien om Anne Fi Troye og søke om penger til din hjertesak

– Da kastet Pascal sukkerbunnen rett i trynet på meg.

Kokkelærling Hilde Garborg  
Vår lid om kakekongens treffsikkerhet. (Dagbladet)

# PSSST!

– Jeg har hatt store problemer med å få bildet av Mette-Marit og Jonas som ber sammen, ut av hodet mitt.

VGs Eirik Mosveen i Dagsnytt Atten (NRK)

– Leicester?  
Sist jeg så dem, ble de kastet ut fra hotellet på La Manga. De var dritings. Hvis Leicester er i forhandlinger med Rosenborg, så vet jeg det.



Nils Arne Eggen svarer på påstandene om at Lecce (ikke Leicester) vil ha Mikael Lustig. (NRK)

– Hvis det fantes gullmedaljer for å feste, hadde jeg vunnet dem alle.

Usain Bolt er ikke bare verdens raskeste person. (The Sun)

” Mange vil nok si at dette er det verste som er blitt vist på TV. Andre vil bli fascinert, og alle kan ikke se på «Allsang på Skansen».

Produsent Martin Akander om «Kungarna av Tylösand,» den svenske versjonen av «Jersey Shore» (Aftonbladet)

” Marianne Aulie er jenta som drømte om å bli en stor og anerkjent kunstner, men som endte opp som norsk klovn i New York.

Kunstner Inga Dalsegg har malt Aulie med bar rumpe og klovnenese. (Dagbladet)

– Deres evne til å åpne en flaske vin.

Helen Mirren forteller hvilken egenskap hun verdsetter høyest hos vennene (Vanity Fair)



– Jeg har vært gjennom helvete. Ordet svik er ikke sterkt nok.

Elin Nordegren om skilsmissen med Tiger Woods. (People Magazine)



– Jeg har elsket med i overkant av 400 kvinner (horer ikke medregnet).

Gert Nygårdshaug flekser kjønn i et åpent brev til forfatterkollega Knausgård. (Dagbladet)





**LIVET ER MER ENN BILER. DET ER FREMRAGENDE KOMFORT OG KJØREEGENSKAPER. DET ER PRISVINNENDE DESIGN OG SIKKERHETSSYSTEMER, OG DET ER FØRSTE BIL I VERDEN SOM KAN STOPPE AV SEG SELV FOR FOTGJENGERE. DET ER PREMIERE FOR VOLVO S60.**



**VOLVO S60 D3 163 HK**  
FRA KR 392 800,-\*

**VOLVO S60 *DRIVE***  
FRA KR 313 800,-\*\*

**FØRSTE BIL I VERDEN SOM BREMSER AV SEG SELV FOR FOTGJENGERE.**

\* VEIL PRIS INKL. FRAKT-, LEVERINGS- OG ADM. KOSTNADER LEVERT OSLO. D3 GJ.SN. FORBRUK 5.3 - 5.9 L/100 KM. CO<sub>2</sub>-UTSLIPP 139 - 154 G/KM.  
\*\* DRIVE KOMMER MARS 2011. FORBRUKSDATA IKKE TILGJENGLIG ENNÅ. PRIS KAN ENDRES AVHENGIG AV AVGIFTJUSTERING. ALLE VOLVOS DIESELMODELLER HAR PARTIKKELFILTER SOM STANDARD. FOTGJENGERVARSLER "PEDESTRIAN DETECTION" ER EKSTRAUTSTYR. FORBEHOLD OM TRYKKFEIL. AVBILDET BIL KAN HA EKSTRAUTSTYR. TREFF VOLVO PÅ [FACEBOOK.COM/VOLVOCARSNO](https://www.facebook.com/volvocarsno) OG [WWW.VOLVOCARS.NO](http://www.volvocars.no)

Volvo. for life

