

NNMK Tidende

Desember 2021

13. årgang

EKSKLUSIV JULEUTGÅVE

Spanande og inspirerende!

Motivet til høgre er velkjent for alle NNMK Tidende sine lesarar, og symboliserer det som dei siste tusen åra har vore bakteppet for julefeiringa her til lands: å minnast og feire den særskildt dramatiske fødselen og barseltida til eit (for foreldra) uplanlagt barn som kom til verda, ein stad langt, langt borte, for drygt 2000 år sidan.

NNMK Tidende har i år via ein del spalteplass til temaet barn, planlegging og logistikk, men dette gjeld barn som er fødte eller skal fødest i vår eiga samtid, og innanfor den såkalla Bergenshalvøya.

Trygve deler sine tankar om korleis han skal møte alle småbarnsutfordringane med eit smil, og samtidig sørgje for at barnet får rikeleg med sunn og god heimelaga mat gjennom heile oppveksten (**side 2**). Tarjei reflekterer over korleis ein kan ta vare på og verdsetje den verdifulle tida medan barna er små (**side 11**).



Men VENT LITT – du som tenker at NNMK i sin 13. årgang har blitt ei religiøs familieavis – vent litt før du kastar deg i bilen for å rekke fram før julestenginga til din lokale butikk eller bladforhandlar for å kjøpe eit eksemplar av VI Menn eller andre av NNMK Tidende sine konkurrerende tidsskift. Unngå risikoen for å treffe på stressa sjåførar på parkeringsplassen og å bli ein del av bulkestatistikken i år! Bla heller vidare og sjå kva meir den avisa du allereie har i handa kan by på! Redaksjonen kan love deg ei utgåve fullspekka med adrenalin, testosteron, list og kløkt!

NNMK Tidende hjelper deg!

Det hender vel dei fleste frå tid til annan, at ein har tekstiler som er så skitne at støvsugaren kortsluttar nærmast før du kjem i gang med reingjeringa. Christian gir oss oppskrifta på korleis ein reinser slike tekstilar så effektivt at til og med den styggaste industrireinsemaskinen kan oppnå høg nok WAF til at du får lov til å investere i ein slik under romjulalet (**side 6**).

Årets råaste styrkeprøve

I denne utgåva kan du lesa om den knallharde styrkeprøven som NNMK sine medlemmar måtte gjennom då Os ut på seinsommaren nærmast vart omgjort til eit militært øvingsfelt i to dagar (**side 14**).



Et liv i emning

Av Trygve

I skrivende stund er datoen 30. november 2021, og termindatoen til min gravide kjæreste er kun 6 uker unna. Vi venter vårt første barn, og begge er veldig begeistret for dette. På 18 ukerskontrollen hos jordmoren, og etter min mening en ok-pluss spøk, endte vi opp med at vi ikke fikk vite kjønnet på barnet vårt. Men vi fikk beskjed fra den strenge jordmoren at vi skulle kunne tyde det siste ultralydbildet vi fikk med oss, for å kunne finne ut om det var gutt eller jente.

Dette gjaldt fortrinnsvis et trent jordmorøye, men med mine uovertrufne generelle kunnskaper om alt mellom himmel og jord, har jeg tydet bildet frem til at det blir en liten jente. Så enn så lenge kaller vi den stadig voksende kulen på magen til Mariell for lille Ylva. Men når alt kommer til alt, så spiller det liten rolle om det blir

Jon Espevik sier: "mest sannsynlig en ailien"!

gutt eller jente, og håpet er at barnet er noenlunde velskapt og friskt, med de forutsetningene stakkars lille Ylva har med tanke på valget av sine foreldre.



Ifølge jordmoren på kvinneklinikken kan et trent øye avdekke hvilket kjønn barnet har. Mitt trente øye sier jente, og andre jordmødre har sagt "ingen kommentar". Så sannsynligheten for at det blir gutt er vel kanskje mer enn 50 %. Jon Espevik sier: "mest sannsynlig en ailien"!

Det er ikke få mennesker i livene våre som har nærmest advart oss om hvor tøft livene våre blir som småbarnsforeldre. Jeg har vel også gitt uttrykk for at barnet vårt mer eller mindre utelukkende skal få hjemmelaget mat fra bunnen av, noe de fleste fnyser av og utkommuniserer med sitt kroppsspråk; "Hvem tror

du at du er?, og det kan du bare drite i, for det er faktisk ikke mulig!".

Hver dag er en kamp mot klokken og hverken tid eller krefter

strekker til, er vel det inntrykket jeg får fra veldig mange småbarnsforeldre. Med all respekt å melde til slitne foreldre, så er dette et utgangspunkt som jeg ikke kan akseptere å ha i det jeg skal tre inn i min farsrolle. Faktisk er min holdning til det hele at vi er er forbi den verste fasen! Jeg kjenner få som er ufrivillig barnløs, men jeg er nokså sikker på at de som er i en slik situasjon hadde vært villig til å gi fra seg både en nyree eller en arm, bare for å få samme mulighet som oss. Selvsagt skjønner jeg at livet kommer til å bli utfordrende med tidvis svært lite søvn, sykt barn, tur til legevakten, syk mor og/eller far, overfylte

skittentøyskurver, 3 bleieskift på rappen på under 1 time, eller annet knask som er totalt uforventet.

Det kan vel til og med hende at det blir en kombinasjon av flere slike ugunstige hendelser på en gang, for å gjøre livet tøffest mulig. Men med respekt for de der ute som vil ha barn, men ikke kan, skal jeg derfor prøve å glede meg over alle stunder med barnet vårt, også de mest krevende med desibel over 120 fordi en ny tann er på vei ut av gommene.

Og akkurat derfor mener jeg også at kostholdet er så viktig, fordi en svært viktig faktor for å takle tøffe tider og et nedslitt immunforsvar er jo nettopp sunn og næringsrik mat. Et viktig ordtak for meg er; "Ta kontrollen, eller bli tatt kontroll over". Valget her er for meg klart og tydelig, og det handler om å ta kontrollen på en god sirkel fremfor å bli dratt inn i en negativ spiral.

Jeg har i mange år nå brukt trolig 25-30 timer i uken på kjøkkenet, og jeg har i hvert fall foreløpig, vanskelig for å forestille meg at jeg ikke skal kunne klare å lage mat til en liten baby i tillegg til oss selv. Det handler om planlegging og rutiner, og helst de gode. Veldig mange av de få leserne som mannskoravisen årlig har, vil nok nå tenke; "Han

doktor Wilhelmson som sier følgende; "Men vil du eg skal få det til å høres vanskelig ut da?"

Det skal nevnes en ting i en bisetning som også er viktig, og det er at vi har forberedt oss på denne situasjonen i ganske mange år nå. Jeg vil anslå at det er 4-5 år siden jeg hørte på radioen om tidene på 70 tallet hvor de fleste husstandene var avhengig av kun en inntekt for å få hjulene til å gå rundt. Det var som et lys som gikk opp for meg, og siden da har vi jobbet systematisk for å komme i en slik situasjon. Nå like før vi skal bli foreldre er målet nådd, og om vi ønsker kan begge jobbe 50 % i jobbene våre, og fremdeles ha et fint liv med romslig nok økonomisk frihet. Bare resultatet av valget med å avstå fra en bil til en halv million kroner eller mer, er minst en hel fridag hver eneste uke året rundt.

Nylig leste jeg en bok som heter "Gamle vise menn og kvinner – Tanker til neste generasjon", med bidrag fra blant annet Arne Næss. Jeg vil gjengi noen linjer fra Arne Næss sine ord, på spørsmålet om; "Hva er det beste og verste ved samfunnsutviklingen de siste 30 åra?"

Da min kone som ikke er fra Norge kom til landet oppdaget

hun et rart ord: nøkkelbarn. Altså relativt små barn med nøkkel rundt halsen som kommer hjem

fra skolen og er alene fordi mamma og pappa er på jobb. Hun spurte:

- Men hvorfor er det ingen som er hjemme for å ta i mot barnet og hvorfor MÅ begge foreldrene jobbe? For et slikt lite barn trenger at i alle fall en er hjemme og tar imot etter skoletid.

- Hvorfor? Nei, de har så stort huslån.

- Men hvorfor har de så stort huslån?

- Nei, fordi selve huset er så stort.

- Men hvorfor må de ha så stort

hus?

- Jo fordi søsken, naboer og slekt har det...



For meg er det vanskelig å si at det ene eller andre er galt, men jeg vet hva jeg selv ønsker for min kommende familie. I tillegg har de fleste Yale doorman nå til dags, så hele uttrykket er utdøende, og "problemet" varer nok ikke mye lenger.

Men vi får vel rett og slett se hvordan dette kommer til å gå når vi kommer så langt. Nå skal først og fremst babyen ut i virkeligheten om dryge 40 dager, og vi skal gjøre vårt beste for at ungen og oss selv skal takle denne nye virkeligheten. For alt jeg vet, blir det utelukkende Nestlé ungen skal oppfostres på fordi omveltningen blir større enn hva vi takler, men det får vi ta når den tid kommer. Og om ett års tid må vi bestemme oss for om vi skal sende Ylva på institusjon eller ikke, men det må jeg ta i neste års artikkel!

God jul og godt nytt år til alle faste og nye lesere.

Et viktig ordtak for meg er: "Ta kontrollen, eller bli tatt kontroll over".

der som enda ikke har fått barn.. får det til å høres så lett ut". Til det må jeg sitere vår alles kjære

Veien er målet

Av Marius

Sommeren 2020 bestemte Trygve seg for å utfordre meg på utsagnet jeg kom med da Jon og Trygve i 2016 bestemte seg for å gå Norge på langs til fots, «skal dere ikke heller ta en skikkelig utfordring å gå Norge på langs vinterstid?». Sant skal sies dette var et utsagn som kun var ment for å provosere, og noe jeg ikke hadde tenkt at skulle få konsekvenser for meg senere, men så feil kan en ta. Etter at «alea jacta est» eller for de som ikke hører på de samme nerdete podcastene som meg og Trygve, terningen var kastet var det bare å begynne å dykke ned i forberedelsene, og bli enig om målet. Målet for turen var enkelt, Nordkapp! Men vi ble også fort enig om at et mål med turen var at vi skulle ha det kjekt.



Bilder fra Mike Horn og Børge Ousland sin ekspedisjon.

skruis (flak av is som stikker opp som kampesteiner/spyd opp av isen).

En av refleksjonene vi satt igjen med etter å ha sett serien er hvor enkelt hver av de drar 190 kilo pulker, samt hvor tøffe og kule de ser ut. Vi blir fort enig om at pulken vår ikke må være for liten og lett, samt at vi må se kul ut når vi er på «ekspedisjon». Vi var og er fullt klar over at vår ekspedisjon ikke kunne måles mot deres, og mente heller dette var noe som måtte gjøre det enda enklere for oss å se kul og tøff ut der vi kruset over islagte vann og snødekte vidder.

Etter 113 dager, 2700 kilometer og 80.000 høydemeter nådde vi endelig hovedmålet vårt som var Nordkapp. Mange av dagene var lange, slitsomme og pulken vår følte ut som den hadde håndbrekket på til enhver tid. Vi reflekterte flere ganger over hvordan Børge og Mike måtte ha hatt det på sin ekspedisjon, og tankene tok av og til en sviptur innom å krysse Nordpolen en gang. Disse tankene ble fort glemt, jeg husker spesielt en gang der vi satt i teltet og diskuterte nettopp om vi var klar for kryssing av Nordpolen og jeg presterte å søle hele vannflasken min utover soveposen, som gjorde den klissvåt (ikke lurt i



Tiden før avreise ble mye av tiden brukt på å trene opp formen, kjøp av utstyr, samt på å søke inspirasjon fra andre som har gjort lignende turer og/eller mer ekstreme turer. Flere bøker av kjente og ukjente polfarere hopet seg opp på nattbordet og da NRK slapp dokumentaren om Mike Horn og Børge Ousland som krysset selveste Nordpolen i mørket var det en selvfølge at vi måtte se den. Serien viser kampen deres gjennom isødet hvor de går i mørket, omringet av isbjørner, råker (sprekker i isen, ofte med et tynt islag over som gjør det vanskelig/umulig å se råken, spesielt i mørket!) og

Vi blir fort enig om at pulken vår ikke må være for liten og lett, samt at vi må se kul ut når vi er på «ekspedisjon».

telt med flere minusgrader). Eller den gangen da Trygve veltet/helte ut realturmat posene i forteltet. Etter disse situasjonene (og mange flere) konkluderte vi med at Nordpolen ikke var laget for oss. Det er for små rom for feil, og slike hendelser vil kunne være forskjellen på liv og død der.



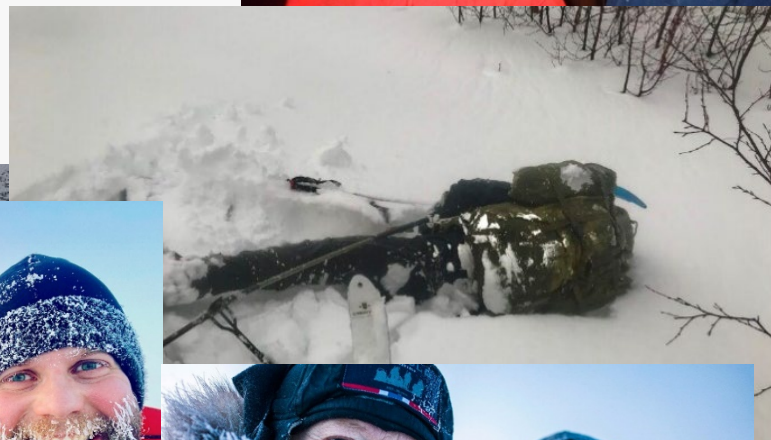
Bilder fra min og Trygve sin "ekspedisjon"



Selv om vi konkluderte med at vi ikke var polfarere, var vi begge fornøyd, stolt og vi følte oss ganske tøffe over å ha nådd Nordkapp som var hovedmålet vårt, og vi hadde også hatt det kjekt på veien. Etter at vi kom hjem skulle enda gå noen måneder før jeg åpnet opp bildemappen på PC-en min og begynte å se gjennom bildene fra turen, det kom derfor som en stor overraskelse da jeg så gjennom bildene og oppdaget at vi ikke klarte målsetningen om å se kul og tøff ut...



Selv om vi ikke klarte målsetningen om å se kul og tøff ut klarte vi målsetningen om å ha det kjekt, og det kommer tydelig frem i bildet under hvem som hadde det gøyest på tur. Hva er poenget med å dra på tur om det ikke er kjekt?



Hvem hadde det gøyest på tur?



Rens av tekstiler



Av Christian

Selv om tepper og tøyseter i bilen ser fine ut kan det fremdeles være mye skit i de. Det er ikke alltid støvsuging er nok for å få det tilstrekkelig rent.

Derfor skal dette innlegget handle om dyprens av tekstiler, samme teknikk kan brukes på tepper og seter av stoff.

Bildene er fra rens av sittepute i en varebil. Bilen tilhører et lokalt firma som satser på det gode ryktet fremfor sosiale medier som god reklame. Det anbefales absolutt en telefon til denne karen skal du ha noe gjort i hagen din. Han vil nå stille i helt ren bil og med godt humør :-)

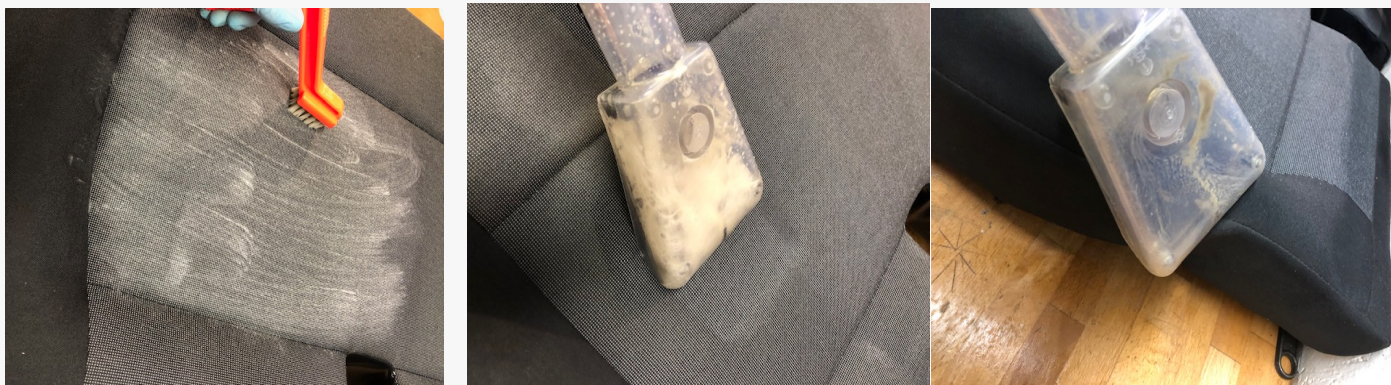


Setet er demontert fra bil og klar for rens.

Først blir det tilført renevæske, denne gang blir det brukt Green Clean og den kommer som konsentrat. Denne blander jeg 1:10 og påført puten ved bruk av lavtrykksskanne. Rens utføres med resemaskin.



Rensevæske blir jobbet inn i tekstilene ved en børste for å få rensset godt ned i fibrene.



Det er nå rensemaskinen skal gjøre jobben sin. Den tilfører rent vann samtidig som den suger opp rensesvæske, dette skal gjøres helt til det er tomt for såpe i tekstilene. Deretter skal det bare brukes sugefunksjonen på maskinen for å få bort mest mulig vann. En fortsetter over hele puten, og er puten veldig skitten så kan det være jobben må gjøres flere ganger.



Her er halve sitteputen tatt.



Vipps så er en ferdig.

Fornøyd kunde!



Dette funker og veldig bra på tepper i bilen og på teppene i huset, så tillatelse for innkjøp av maskinen kan argumenteres med rene tepper innomhus.



Med øyne på stilk

Av Fredrik

Helt i starten på juni i år publiserte en av lokalavisene i Os en oppsiktsvekkende sak basert på et anonymt tips. Av ukjente grunner var det ikke NNMK Tidendes tipstelefon som ble kontaktet, men en av de andre lokale blekkene. Innmelder kunne rapporterte om høydramatiske minutter som utspant seg da en ferge på vei fra Sandvikvåg måtte vike for en større fritidsbåt like utenfor Halhjemosen. Fritidsbåten overholdt ikke vikeplikten og var følgelig på kollisjonskurs med fergen. Dette medførte at fergen etter gjentatte forsøk på varsling måtte foreta en kontrollert, men likevel ekstremt farlig unnvikelsesmanøver. Nevnte manøver, som for passasjerene sannsynligvis resulterte i ustø gange, lunken kaffe på fang, irritasjon, ukvemsord, og mistede sveler med syltetøy som landet feil vei på bordet, tok form av en 360-graders runde på fjorden som varte i ganske nøyaktig 3 minutter. En periode som forlenget fergeturen med 6.6666667% for passasjerene, og som antagelig føltes utholdelig lenge.

Etter å ha lest denne saken lente skribenten seg tilbake i sacco-sekken og tenkte at ja, det finnes faktisk fortsatt mennesker som er av den årvåke

(...) det nå måtte fremskaffes en liten teskje handlekraft med mindre jeg ønsket å havne foran Amund på neste julebords stollek.

sorten, slik som denne anonyme kilden som etter min mening må besitte eksepsjonelt gode sanser. I tillegg antas det at denne personen disponerer en genuin interesse for folks ve og vel på et nivå som ligger godt over snittet. På toppen av dette viste vedkommende



imponerende handlekraft ved å lynraskt få vippt frem telefonen fra lommen for å dokumentere dette vanvittige dramaet.

Når vi nå skriver desember når vi signerer meldekortet til NAV har jeg grublet i 7 måneder på hvem dette overmennesket kan være. I forkant av at du nå leser den eneste utgivelsen av NNMK Tidende i året hadde redaktøren begynt å bjefte at det nå måtte fremskaffes en liten teskje handlekraft med mindre jeg ønsket å havne foran Amund på neste julebords stollek. Med denne overhengende trusselen ble menneskejaktet iverksatt umiddelbart. Med lang erfaring med ledetråder og tilhørende høy suksessrate fra diverse Escape Rooms i både Norge og England, kunne jeg gå løs på de sparsommelige opplysningene i artikkelen fra juni; det var en mann, det var filmet fra en terrasse i Halhjemsmarka, og etter litt triangulering med utgangspunkt i bildene i avisen kunne den aktuelle terrassen sirkles nærmere inn. Etter noen ukers etterforskning og spaning var jeg til slutt i posisjon til å kunne peke mot én hovedmistenkt. Ved første øyekast var det så absolutt grunn til å tvile på mine antagelser og konklusjoner, men etter 7 dager med forberedelser følte jeg meg klar.

Forkledd som en enkel dørselger fra Sector Alarm ble direkte kontakt initiert for å forsøke å komme til bunns i saken. Valg av forkledning var skivebom. Vedkommende er jo som tidligere antatt av den observante typen og kjenner selvsagt igjen en selger fra Sector Alarm. Det var ingen reaksjon når det ble ringt på døren til tross for at det morske og rødspregte ansiktet til mannen kunne skimtes gjennom gardinen i vinduet. Jeg fant det

derfor best å slå lynrask retrett, og etter ytterligere 7 dager med nøye planlegging ble et nytt forsøk iverksatt. Klok av skade ble forkledningen fra første forsøk forkastet til fordel for en ny, denne gangen som selger fra Verisure.

Dette viste seg i første omgang å være lurt, for døren ble åpnet kort tid etter første trykk på ringeklokken. Men det viste seg fort at han kjente meg igjen fra sist til tross for forkledningen, og hadde kommet ut forrige gang om det ikke hadde vært for at han satt på do. Han har nemlig innrettet seg med vindu på toalettet like over inngangsdøren for å kunne ha full oversikt over alle bevegelser i nabolaget

under alle dagens små og store gjøremål. Og etter uttrykket på ansiktet bak gardinen for en uke siden å dømme var det store gjøremål på agendaen. Uansett, her hadde jeg altså kastet bort en uke på å planlegge et nytt forsøk på å oppnå kontakt uten grunn, men jeg fikk i det minste et ekstra avsnitt i artikkelen min. Etter å ha innledet samtalen som alarmselger, før jeg gradvis ønsket å nærme meg temaet jeg var ute etter, viste det seg heldigvis å ikke være et problem at jeg helt hadde glemt å øve inn alarmselger-prat, for her var interessen for mine intensjoner for å ringe på døren totalt fraværende, her var det kun muligheten for å utlevere detaljer og juicy news fra nabolaget som gjaldt. Det tok altså ikke mange øyeblikk før jeg fikk bekreftet at jeg til tross for tvil hadde avdekket min mann, og fikk han til å si litt om seg selv.

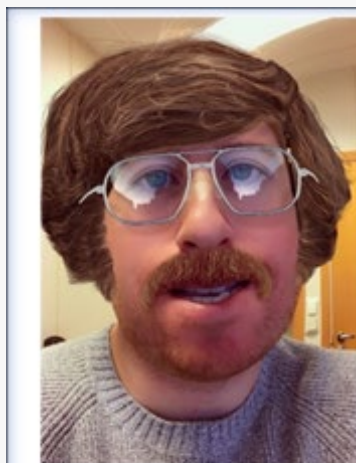


Foto: NAV Bjørnafjorden

Navn:
'Mons Egil'

Alder:
'43 og et halvt'

Sivilstatus:
'Stort sett fornøyd'

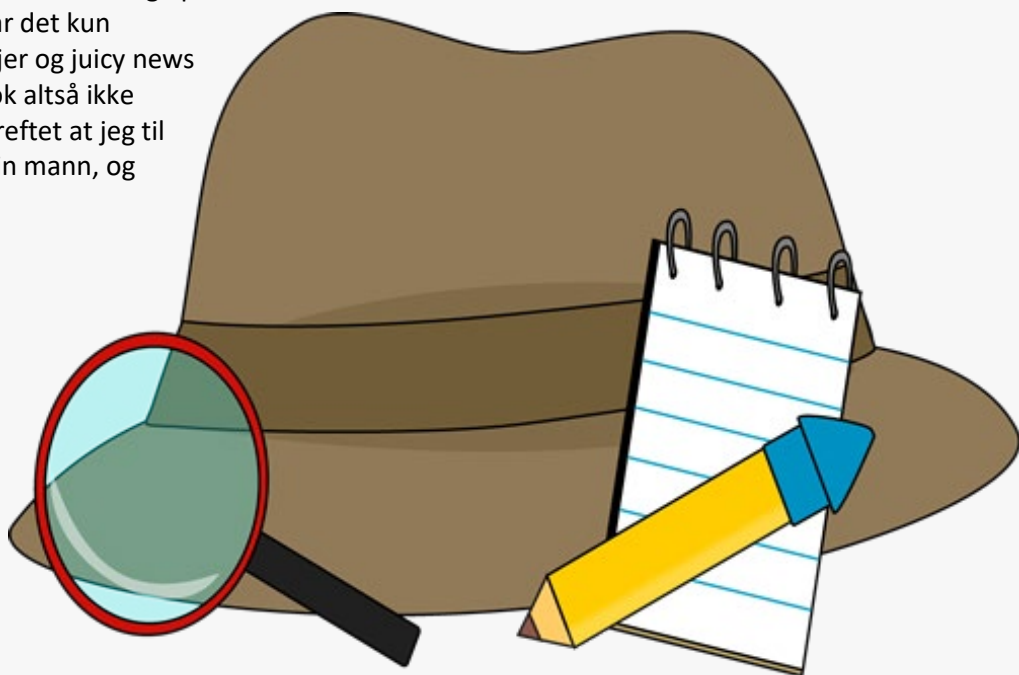
Yrke:
'Nei'

Mons Egil var mer enn villig til å fortelle om den uhyggelige hendelsen på fjorden vel halvåret i forveien. Etter å ha sluppet ut en kastrert hannkatt og en and, viste han meg ivrig rundt huset til terrassen som jeg raskt kunne konstatere var åstedet for

observasjonen. Etter en hyggelig, men kort samtale over et glass eventyrbrus, der han svært detaljert la ut om de siste 24 timers bevegelser på fjorden basert på hans nitidige studier av vesselfinder.com, sa han plutselig «ha det» og gikk inn igjen i huset sitt.

Det ble som dere lesere formodentlig forstår ikke helt det store portrettintervjuet som jeg hadde håpet på til årets

eneste utgave av NNMK Tidende, og som muligens kunne resultert i en flaske edlere gledessaft, om det er lov å skrive, ved neste årsmøte. Men om ikke annet unngås det forhåpentligvis at redaktøren følger opp trusselen med henvisning til fremtidige runder med stolleken.



Selskapslek ute av kontroll

Av Fredrik

I forbindelse med at NNMK avholdt et sannsynligvis sårt etterlengtet julebord med fysisk oppmøte, ble det i 19:30 tiden lørdag 20. november arrangert en selskapslek med formål å bryte isen etter lang tids fravær av samvær. Selskapsleken var den kjente «Stolleken», og sikre kilder kan opplyse at det ble opplyst at det denne gangen ville være en ny vri på denne.

Da leken ble sparket i gang viste det seg at vrien bestod av at ikke bare én, men to stoler (!! , red. anm) ville bli fjernet mellom de innledende rundene. Dette viste seg å nesten bli skjebnesvangert for en av deltagerne, ett av medlemmene i NNMK, da denne valgte å ta plass foran en deltager av en høyere vektklasse, også denne et medlem av NNMK.

For de av leserne som har kjennskap til den



«Ka honen ska vi med alt dette brøet!»

1BT-tegning fra 1955. Audun Hetland hentet fra

www.bt.no/nyheter/lokalt/i/LAxgRx/han-var-byens-fremste-ambassadoer

aktuelle selskapsleken er det nok også kjent at det ofte vil kunne gå hardt for seg i de avgjørende elementene av gjennomførelsen, altså i øyeblikket musikken stopper og man på kortest mulig tid må plassere sitt fysiske selv (ræv, red.anm) på nærmeste stol, og at man er ute av leken dersom man mislykkes med å plassere seg på en ledig stol.

Det var i ett av disse øyeblikkene at den nevnte deltageren mottok en skulder mot rygg med såpass mye vekt bak seg at han i et lite øyeblikk ikke var i kontakt med gulvet, og var på sin ferd gjennom luften nær ved å kondemnere den nyinnkjøpte høyttaleren.

Etter de siste innkomne oppdateringer ser det ikke ut til at den skadelidende vil få varige mén rent fysisk, og det er ifølge Bjørnafjorden Politistasjonsdistrikt ikke levert anmeldelse.

Den verdifulle tiden

Av Tarjei

Kapittel 1: Forord

Han våknet altfor tidlig. For en stund siden hadde han sovnet til lyden av en spennende bok fra airpodsene. Dessverre, vil mange mene, lest av en mann med kjedelig fortellerstemme. I dette tilfellet hadde det vært en fordel. Søvn tok raskere overhånd, og laget et fiktivt men høyst troverdig skille mellom virkeligheten i våken tilstand og – denne gangen – totalt mørke. Ingen drømmer denne natten, verken søte eller ubehagelige.

Klokken var 01:23. Dessverre var det tilbakelagt akkurat nok søvn slik at å sovne på nytt, ville kreve mye. Kanskje flere timer med den kjedelige fortellerstemmen. Kanskje en passe kjedelig dokumentar på mobilen i NRK-appen. Han trengte virkelighetsflukt.



skole, arbeid og utgifter. Andre ganger er det uvesentlige ting. Felles er at de stjeler tankekraft og dermed krefter vi heller kunne brukt på andre formål. I noen tilfeller berøver det oss fra etterlengtet og nødvendig søvn.

ordrett, men det var noe slikt som «du kan ikke endre på noe ved å gruble over ting du ikke er herre over», eller noe i den dur. I alle fall var dette essensen.

Jeg liker ikke å gruble, men jeg liker å tenke. Helst liker jeg å tenke i frisk luft, og aller helst i bevegelse – f.eks. om jeg går alene på en fjelltur.

I det siste, ca. 1-2 år, har jeg tenkt mye på et tema som jeg har blitt mer og mer opptatt av, nemlig å glede meg over og ta innover meg den tid jeg har nå fremfor over noe som skal komme, og å sette pris på hva jeg har fremfor å ønske meg noe jeg ikke har.

Nå for tiden er jeg veldig opptatt av å ta vare på tiden med barna. Det gleder meg selvsagt at barna blir større, at de slutter med bleier, sover om natten og at de skriker mindre etter hvert. Men det er også vemodig. Jeg diskuterte dette med en kollega. Han var enig, og fortalte bl.a. at han ofte gir beskjed til sin sønn på 10 år at han ikke får lov til å vokse mer.

Denne tiden kommer ikke tilbake. Jeg vil f.eks. ikke angre på at jeg har brukt for liten tid med barna når de har blitt større og ikke lenger har tid til meg. Spander noen minutter og lytt til teksten i Finn Kalviks «Vuggesang», og du vil forstå hva jeg mener.

(...) å glede meg over og ta innover meg den tid jeg har nå fremfor over noe som skal komme, og å sette pris på hva jeg har fremfor å ønske meg noe jeg ikke har.

Kapittel 2: Noen forskjellige refleksjoner

Flere kjenner seg sikkert igjen. Jeg vil tro mange har lett for å gruble, og bekymre seg over ting. Noen ganger kan det være mer vesentlige ting, som egen eller andres sykdom, bekymringer for noen vi er glad i, bekymringer for

Det mange tips og triks for å unngå grubling. For en del år siden hørte jeg en Podcast med professor i hypokondri, Ingvard Wilhelmsen, under en løpetur til bilverkstedet for å hente bilen etter service. Jeg husker spesielt et ganske enkelt poeng han hadde. Jeg kan ikke sitere han



Å lytte til mennesker med erfaring er ofte verdifullt. Eldre mennesker har lang erfaring med livet. Mormoren til Jannicke, som dessverre gikk bort i 2018, fikk en gang spørsmål om hvilken tid hun syntes har vært den beste. Svaret var enkelt: Den tid da barna var små. Dette har jeg tatt til meg som et viktig budskap, og det er noe jeg bevisst forsøker å innrette meg etter. Jeg tar bevisste valg i hverdagen for å frigjøre tid til å være mer sammen med barna og med Jannicke, og på å være mer til stede og bevisst sammen med dem. Jeg skal gi noen få, men ganske enkle og praktiske eksempler, fra min hektiske hverdag:

1) Jeg legger meg tidlig og står opp (veldig) tidlig. Da får jeg arbeidet på hjemmekontor et par timer før barna våkner. Det gjør at jeg får være sammen med barna om morgenen (stilling, frokost etc. før levering i barnehagen), samtidig som jeg får unna arbeid og dermed frigjort tid til å komme hjem til middag.

Jeg får tilbringe ettermiddag og kveld med dem fremfor å sitte på jobb. Ved behov kan jeg uten problemer både levere og hente i barnehagen uten at dagen i barnehagen blir for lang, og fremdeles vil jeg ha en full arbeidsdag.

2) Unngå mobilbruk. Den tid som brukes på mobilen stjeler min oppmerksomhet. Skal det f.eks. tas bilder og video er det primært til oss selv, fremfor å dele med andre (det er naturligvis unntak).

3) Jeg har meldt meg av alle nyhetsbrev på min private e-post som har samlet seg opp igjennom ulike medlemskap gjennom årene. Tidligere kunne det komme 30-40 e-poster om dagen med søppel som jeg måtte bruke tid på å slette. Nå er det dager der det ikke kommer noen e-poster i innboksen.

Jeg har slettet konto på Instagram (har aldri brukt). Jeg bør egentlig også slette facebook-profilen. Den brukes egentlig ikke til annet enn å gratulere mer eller mindre kjente med dagen, og det kan gjøres på andre måter.

Her er jeg åpen for synspunkter fra mannskoret, og håper det kan bli en fruktbar diskusjon om dette etter midnatt på årets romjulsøving. Snapchat har jeg beholdt, men jeg åpner nesten aldri innhold som ikke er direkte sendt til meg (dvs. «stories»).

4) La barna være litt lengre oppe om kvelden i helgene. Erfaring viser at de henter seg fint inn søndag kveld/natt til mandag.

Jeg er «herre» over min egen tid. Den kan jeg påvirke bruken av, og jeg vil sørge for at prioriteringene er riktig.

Kapittel 3: Sirklene

Ca. i februar/mars 2019 presenterte jeg en skisse for blåturkomiteen, som foruten meg selv besto av Jon Øyvind og

Trygve, under et planleggingsmøte med middag hos Trygve i Finnbergåsen. Skissen var på forhånd utarbeidet på et blankt A4-ark. På dette arket hadde jeg laget flere sirkler som inneholdt en kort beskrivelse av eller stikkord for hva som var viktig for meg da.

Den som skynder seg gjennom livet, skynder seg til graven.

- Tarjei -

Sirklene hadde ulik størrelse, avhengig av prioriteringer. Størst sirkel = viktigst. Minst sirkel = minst viktig.

På dette arket var det nettopp kjernefamilien som hadde den største sirkelen. Jeg husker ikke eksakt hvordan de andre av mine prioriteringer var den gang.

Formålet med skissen var å bli bevisst på hva som var viktig for

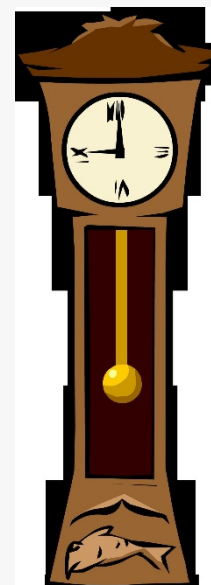
meg, og prioritere ut fra det. Jeg tror jeg nettopp, enten bevisst, ubevisst eller bare av naturlige forklaringer, har hatt «korrekt» fokus etter denne legemliggjøringen av tanker.

Jeg har tatt vare på skissen, og den ligger for tiden dypt begravet et sted i familiens flyttelass. Før jeg tar den frem igjen, har jeg planer om å lage en oppdatert skisse som deretter skal sammenlignes med prioriteringene for to-tre år siden.

Det er ikke sikkert det har skjedd store forandringer, men jeg forventer noen mindre korreksjoner. I så fall viser eksperimentet at jeg oftere bør lage nye sirkler – enten på et ark eller i billedlig forstand – med det formål å gjøre meg bevisst på hva som er viktig for meg her og nå.

Kapittel 4: Avslutning

Ta vare på den tiden som er verdifull for deg. Den verdifulle tiden er nå – og ikke i fremtiden. Den som skynder seg gjennom livet, skynder seg til graven. Prioriter riktig, og du gruble lenger ikke skal.



Her er jeg åpen for synspunkter fra mannskoret, og håper det kan bli en fruktbar diskusjon om dette etter midnatt på årets romjulsøving.

Styrkeprøve for ekte spartanere (og noen bergensere)

Av Amund Musculus



Spente spartanske krigere klare for å måle muskler med hverandre i ekte gresk olympisk stil.

Den 14. august ble det avholdt en knallhard styrkeprøve over 2 dager for Nore Neset mannskor sine medlemmer. Jeg hadde den store glede av å planlegge denne dagen sammen med Trygve Akilles Berentsen.

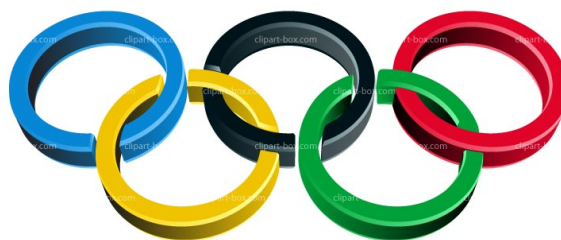
Dette var noe jeg som rimelig sportsidiot hadde hatt lyst til å få til lenge med alle atletene i Nore Neset mannskor og for noen fine, harde dager det skulle bli.

Vi møtte opp på Kuventre idrettsanlegg fredag ettermiddag, og som en liten tvist og innovativt innslag så hadde vi for første gang i historien gjort ett innslag av alkoholfri deltagelse. Dette gjaldt selvfølgelig bare fredagen.

Den påfølgende morgenen var det oppmøte klokken 08.00 hos Trygve berentsens residens. Her ble det bygget olabiler som skulle frakte deltagerene videre til

de neste postene som var turnstafett, pil og bueskyting, olabilrace og presisjonskast.

Lars Vegard Donkey Kong Hatlem la inn en formidabel innsats for laget sitt som resulterte i ett luftig og akrobatisk sjev (se neste side).





Alle krigere trenger føde for å fungere så deretter rullet vi ned med olabilene for litt styrkemat fra de italienske tyrkerene på capri pizzeria.

Hvem vet hvilke atletiske utfordringer som dukker opp da??? To be continued...

Etter dette merket vi at energinivået på mange av deltagerene begynte å ta slutt, dette kunne gjenkjennes i form av god gammeldags sutring og småklaging så vi bestemte oss for å få opp energinivået igjen med litt tauklatring fra elven i os og opp på broen.

Det viste seg å være en god avgjørelse for plutselig var den spartanske krigerånden tilbake igjen. Siste stoppested var mobergsviken, der ett bryllupsfølge som nøt middagen og taler inne på Oseana fikk se mange halvnakne spartanske mannskorkropper kjempe om førsteplassen i svømmestafett i regnet utenfor etterfulgt av krabbefiskekonkurranse.

Nå begynte også all styrkedrikk å sette kraftig spor i mange av deltagerene så lydnivået og kampbrølene økte samtidig som spydene i spydkaste konkurransen suste gjennom luften.



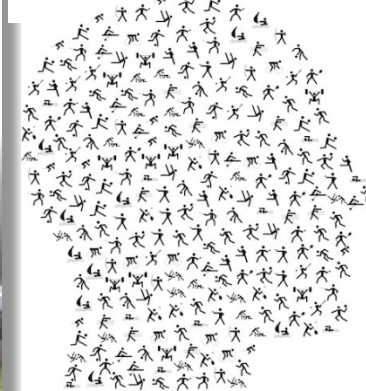
Den spartanske legenden Lars Vegardus Maximus i luftig svev over turnapparatet.



Vi avsluttet kvelden oppe hos Trygve med beerpong meget slitne og fornøyde. Jeg håper enda flere har mulighet til å stille på neste års styrkeprøve vol.2



Spydkast som i den gamle Olympien i Mobergsviken



Lagspill var en viktig essens for deltagernes poengsum gjennom 2 dager med action



Styreølsmaking 2021

Av Rune

Fredag
10.12.2021
gjennomførte
styret i NNMK
styremøte. Dette
anså vi som en
gylden anledning til
å avholde en
ølsmaking 😊

Tidligere år er det
juleøl som har stått
på menyen i NNMK
avisens
ølsmakeartikler.
2021 er ett år med
store utfordringer
hvor pandemi,
karantene og
restriksjoner setter preg på våre liv. Når verden og
befolkningen likevel har de store utfordringen så jeg
på det som en gylden anledning å utfordre
juleøltesttradisjonen til NNMK.

Det var et samstemt ja i styret da jeg foreslo å slippe å
utsette kroppene våre for 8stk juleøl, men heller teste
IPA varianten. Avgjørelsen var tatt og vi droppet
juleøltesttradisjonen og kjørte en IPA øltest.



Vi utførte øl testen ved å rangere øllet samtidig som vi
evaluerte det. Karakter ble gitt med utgangspunkt i de
fem forskjellige rangeringskriteriene vist i skjema
under.

På neste side er scoren fra ølsmakernes erfarne øl
ganer.

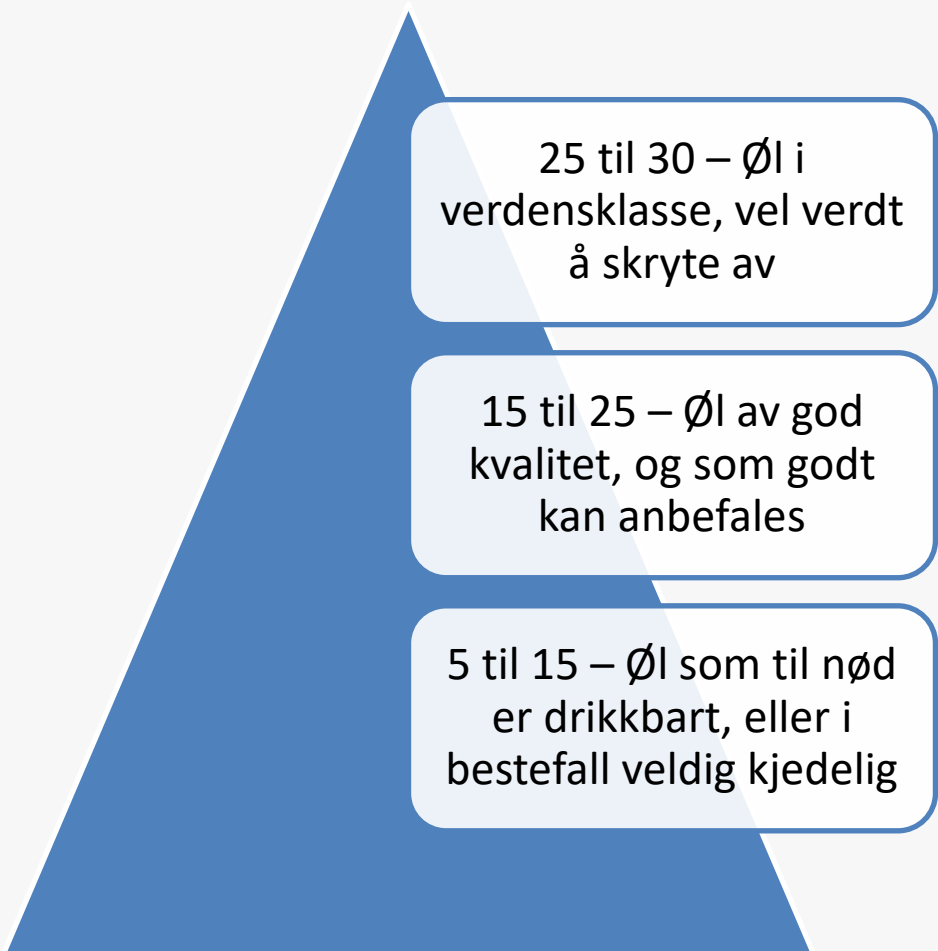
Som dere ser går Modern day IPA av med seieren og
er ett øl som absolutt kan
anbefales å nytes til alle årstider.

Pyramiden på neste side viser
hvordan poengsummen
kategoriseres, og valg av øl kan
vurderes ut ifra dette.

Jeg ønsker alle en fredfull jul og
godt nyttår!

Navn på øl:							Navn på bryggeri:				
Lukt	1	2	3	4	5	6	Intens	Balansert	Humle	Malt	
Utseende	1	2	3	4	5	6	Klar	Uklar	Humle		
Smak	1	2	3	4	5	6	Intens	Balansert	Bitter	Søt	
Munnfølelse	1	2	3	4	5	6	God fylde	Lite fylde			
Ettersmak	1	2	3	4	5	6	Lang ettersmak	Kort ettersmak	Balansert		
Kommentar:							Ville du tatt et glass til av dette ølet?	Ja	Totalsum:		
								Nei			

Ølsmaker	Amerikan IPA/Nøgne Ø Bryggeri	Modern day IPA/Amundsen Bryggeri	South Coast DDH IPA/Nøgne Ø Bryggeri	Ulrikken Double IPA/7fjell Bryggeri	IPAEXTRA/Hansa Bryggeri	IPA Juicy Stuff/Klokk & co Bryggeri	Løkka IPA/Grunerløkka Bryggeri	Hope Salad Hazv IPA/WIERD Brewing
Jon Øyvind	19	21	25	23	23	24	15	19
Tarjei	21	24	16	26	21	15	11	16
Trygve	20	23	19	25	13	21	16	18
Rune	11	24	10	16	21	24	13	15
Tor	20	17	15	12	18	21	14	10
Snitt poeng	18,2	21,8	17	20,4	19,2	21	13,8	15,6



Riskrem i verdensklasse

Lovordene har skylt over Trygve som en flodbølge etter at han disket opp med riskrem og bringebærsaus på årets NNMK-julebord. Etter omfattende press har Trygve akseptert at NNMK Tidende får dele suksessoppskriften med omverden. Ved å følge Trygves instruksjoner er man nærmest garantert å imponere enhver (laktosetolerant) svigermor!

Det er nok mange som også tror at det er Trygve som egenhendig har komponert oppskriften, men det er det altså ikke! Oppskrift på riskrem er hentet fra www.meny.no og bringebærsaus er hentet fra "det søte liv".

Om det er noe av betydning Trygve har gjort som ikke fremkommer av

oppskriftene, er det å lage geisha grøt med helmelk, som blir det beste utgangspunktet for riskremen. Det må også nevnes at økologiske produkter er i stor rad benyttet. Trygve fremhever at hans smaksløker og kropp setter pris på mat dyrket med minst mulig gift/sprøytemidler, men skynder seg å tilføye at dette var en bitte liten digresjon :-)



Foto: www.meny.no

Riskrem:

5 dl ferdig risengrynsgrøt
2 dl kremfløte
2 ss sukker
Frø fra 1 vaniljestang

Kremfløte med sukker og vaniljefrø piskes stive, og blandes lett med hurtigmikser i risgrøten.

Oppskriften er dessert til 8-10 personer.

Case closed!

Bringebærsaus

300 g frosne bringebær
150 g sukker
2 dl vann
1 ss potetmel

Bringær, sukker og vann kokes opp og deretter siles. Få med alt av væske.



Foto: Det søte liv

Hell den ferdigsilte sausen tilbake i gryten og varm opp på nytt. Ta potetmel i et glass sammen med 2 ss kaldt vann og rør ut med en gaffel. Tiltett potetmel i sausen som er under oppvarming til sausen har fått en fin tykkelse.



*NNMK Tidende ønsker alle
våre lesere en riktig god jul og et
godt nytt år!*



PRIVATMEGLEREN
VIKØYR & BRANDT