

## NYTT

### Ikkje økonomi til alt

SIDE 4 og 5

### Omstridd

#### behandling gav

#### ny kvardag

Silje Ask frå Os reiste i sommar til Bulgaria for å bli behandla for den kroniske sjukdommen sin MS, ut frå ein ny og omstridd teori. Silje opplever at ho har ein ny kvardag og ønsker handling frå medisinske fagkretsar - ikkje berre diskusjon.

SIDE 14 og 15

## KULTUR

### Trollet er stempla

Vi har sett «Trolljegeren», les kva vi meiner.

SIDE 9

**ALLE ord. VARER -25%**  
 tom. 6.11.  
 Undehjørnet as  
 Trønderparken  
 6970 OS - 5200 OS - Tlf. 65 20 11 55 - 65 20 14 11

## ORDET FRITT

**Morten Holmeffjord:** Antydningas kunst



7 043432 312313



### Med nytt sykkelkort

Nils Engelsen stiller i klassen over 70 når han skal ut og lufta den store motorsykkelen neste år.

SIDE 16

### Bygger kurs- og konferansesenter

Satsinga på kurs- og konferansesenter opptek skiskyttarparet Liv Grete og Raphaël Poirée om dagane. Bygningen er komen opp, men vert ikkje klar til å takast i bruk før ut på vinteren.

SIDE 2 og 3



# Ein annleis skuledag



## ORDET FRITT

(Foto. Åsa Nord)

Jentene i niandeklasse ved alle ungdomsskulane i Os var torsdag samla til jentekonferanse.

Då arrangørane i sanitetsforeiningane i Os sende jenteflokken heim var det med goodiebagen i handa og ein solid porsjon fagleg

påfyll om kropp og helse.

Medan jentene ved Os ungdomsskule var borte dansa niandeklasssegutane på bordet. Skulen villegje dei ein tilsvarande lærerik dag og hadde invitert Hordaland Idrettskrets til å hjelpa dei med

det. Etter eit lærerikt antidopingforedrag fekk dei rista av seg ungdommeleg testosteron gjennom kickboksing og rugby.

SIDE 6 og 7



### FERSK MØRBRADBIFF

Nordfjord, Steakhouse  
119,00 pr. kg

119,-



### FLØTEPOTETER

Steakhouse, 500 g  
30,00 pr. kg

15,-



### FERSK, FERDIGSTEKT REINSDYRSTEK

Viddas, m/sjy, 249,00 pr. kg

249,-



### ROSENKÅL

400 g pk, 37,50 pr. kg

15,-



### PLOMMER

1 kg kurv, 15,00 pr. kg

15,-



### Ein annleis skuledag



Tannpleiar Torhild Rasmussen forklarte korleis syreskadar oppstår.



– Til og med på leppene har vi død hud som det er godt å fjerna ein gang i blant, sa hudpleiekonsulent Rita Helland.



Roar Brekke viser jentene korleis Bergens-fruene solar bringa når dei første solstrålane viser seg om våren.



Eirin Aga viste fram dagens fangst etter jentekonferansen.



Alle jentene i niandeklassane i Os var samla i Aktivitetshuset på Nore Neset.

## Ein heil dag berre for jentene

Torsdag vart ein annleis skuledag for alle niandeklasse-jentene i Os. Då var dei samla til jentekonferanse i Aktivitetshuset på Nore Neset under mottoet "Våg å velge, våg å være".

**Åsa Nord**  
asa.nord@osogfusa.no

Kropp og helse var i fokus heile dagen. Gjennom ei rekke foredrag var dei innom fleire tema av betydning. Rus og alkohol, psykisk helse, kosthald og trening, tannpleie og hudpleie. Alle fekk dessutan med seg heim ein gåvepose med mange kjekke ting i, både sminkesaker, hudpleieprodukt, jenteblad, ei vassflaske og mykje anna kjekt.

### Vel vatn, ikkje brus

Osing og spesialrådgjevar i Helse Vest, Tove Næss, har lang erfaring med arbeid med rusproblematikk. Ho starta dagen

jentene til å bli flinke til å velja vatn i staden og bli flittige brukarar av vassflaske dei fekk i gåveposen sin.

### Fjortishumor

Hudpleiekonsulent Rita Helland forklarte jentene kor viktig det er å ta vare på huden sin, og å leggja eit godt grunnlag alt frå ein er ung – for å sikra seg at ein vert nøgd med seg sjølv heile livet. Og ikkje minst kva som må til for å behalda ein sunn og ung hud.

– Eg har ikkje alltid vore så flink sjølv. Men det er mykje lettare for de som er unge å førebyggja, enn for oss vaksne å reparera skade. Derfor bør de gå heim og byrja ta vare på huden da allereie frå i dag, avslutta ho.

Og heilt til slutt kom dagens overrasking: Standup-komikar Roar Brekke.

Jentene lo så dei heldt på å

detta av stolen av vitsar om Facebook- og mobilkultur. Samt nokre som gjekk på jentenes eiga bekostning – om fjortiskulturen.

– De har fått eit nytt språk som manglar nesten alle orda, sa han og imiterte to ungfjenter: – Eg vet'sje, men han bare, og eg sant, eg bareee... og så kom mamma og så bare ææææ.

Brekke hadde tydeleg kontroll på fjortishumoren og avslutta med ståande applaus.

### Drøymt om det lenge

Arrangementet var i regi av sanitetsdamene i Os. Norske Kvinners Sanitetsforening har arrangert jentekonferansar sidan 2003, men torsdagens happening var den første som har vore arrangert i Os.

Sissel Helland Bjørge hadde drømt om å tilby ein slik jentedag i fleire år.

– I fjor klarte vi endeleg å

samla ei gruppe til å jobba med dette. Vi har jobba med planlegginga i eit år no.

Eirin Aga (14) frå Nore Neset er godt nøgd med dagen.

– Det har vore ein kjekk og annleis dag. Det var ein del eg ikkje visste frå før. For eksempel at vi har død hud på leppene, seier ho og smiler.

Innhaldet i gåveposen er eit anna positivt resultat av dagen, synest ho og viser fram ein innhaldsrik fangst når journalisten spør.

Også sanitetsdamene var nøgde med dagen. Dei hadde fått gode tilbakemeldingar frå jentene, som verka som dei hadde hatt ei positiv oppleving med ein skuledag utanom det vanlege. Så, kan ein venta seg ei årleg jentekonferanse?

– Det veit eg ikkje enno, men eg håper det, svarer Bjørge.





– Har de nokon gong sett ein “ruslebiff”? Dei går slik med armene ut til sida, og ballane deira har krympa inn til små rosiner som verkjer slik at dei nesten ikkje kan flytte på beina heller, sa Jan de Lange frå Antidoping Norge då han forklarte gutane kor lite stillig ein som doppar seg ser ut.



Steffen Furebottn, Enok Flaterås, Christian Hereide Tysse og Øystein Lothe Mehammer hadde lært mykje nytt under antidoping-foredraget. – Eg vil ikkje ta dop for då får ein mannepudding, sa Enok.



Karl Frisch frå Bergen Rugby klubb lærte gutane grunnleggjande kunnskap om sporten.



Det var ingen ting å seia på gutane sin innsats på rugbybanen, trass i øsande, pøsende regnvær. Det var ikkje lett for Mathias Hodneland Sundfjord og dei andre gutane å stoppa Bjarte Haljerm når han fekk ballen mellom hendene.

Medan jentene var på Nore Neset fekk gutane i 9. klassene ved Os ungdomsskule brynt seg på noko meir kroppslig. Dei fekk slåss og kjempa heilt utan å bli stoppa av læraren.

Skulen inviterte Hordaland idrettskrets til å koma og laga eit opplegg for gutane, og idrettskretsen likte ideen om ein dag med fokus på kosthald, trening og haldningar til doping. Dei stilte med førsteklasses trenarar og foredragshaldar.

Dagen starta med foredrag om doping ved Jan de Lange frå Antidoping Norge.

#### Lydhøyre gitar

De Lange reiser rundt i heile Norge, men også til andre land for å utføra dopingtestar. Han har også lang erfaring med haldningsskapande arbeid og har treft mange som er skadde av dopingbruk.

Når 70-75 hormonfylte gitarer samlar i ein gymnasal meddårlig akustikk for å høyra på antidopingforedrag, er det ikkje anna å venta enn at enkelte må visa litt musklar ved hjelp av

snakketøyet.

Likevel var elevane overraskande lydhøyre medan de Lange fortalde om menneske han har møtt som har hatt store biverknader av å dopa seg – byllar, aggresjon, sukkersjuka og unormalt mange infarkt blant dopbrukarar under 25 år var blant dei mørke sidene han fortalte om.

#### Fengselshistorie

Han byrja med ei historie frå då han vitja fengselet og snakka med dei innsette om bruk av dop. Ein av dei unge fangane var litt tøff i kjeften, men vart raskt sett på plass av ein eldre innsett som var like brei som han var høg og hadde tatovert eit spindelvev over heile hovudet.

– Eg hadde ikkje venta å få støtte frå han som mest av alle såg ut til å ha kjennskap til doping, seier de Lange.

Då han var ferdigsnakka forstod han bakgrunnen for støtata:

– “Spiderman” kom bort til meg og fortalte at han dei siste åra hadde mista fire kompisar på grunn av dop. Han sa til meg: “Du må reisa ut og sei til alle ungdommar at dei ikkje må byrja med det der.”

#### Varige musklar utan dop

De Lange meiner det er viktig å få dei gode haldningane inn tidleg, gjerne så tidleg som ungdomsskulen.

– Derfor er eg her hos dykk no. Veit de at alle som driv med idrett kan bli testa for doping? Også de. Det er inga aldersgrense for dette.

Nei, det visste ikkje ungdommane, sjølv om mange av dei rakk handa opp på spørsmål om dei driv organisert idrett. Meir urovekkjande var det nok at eit par av gutane hevdde å

kjenne fleire som driv og doppar seg.

– Eg veit om ein, nei to, tre – faktisk fem veit eg om, kom det frå salen på spørsmål frå de Lange.

– Trening og riktig kosthald er viktig og gir same effekt som doping, berre at utan dop vert musklane dykkar eigne – dei forsvinn ikkje om de har eit lite treningsopphald slik som doppa musklar gjer – og de unngår å bli sjuke og skadde for livet, var bodskapen hans.

#### Trening for alle

Etter ein applaus som ingen ende ville ta, vart gutane delt inn i tre grupper. Ei av de skule laga lunsj til alle dei andre, medan dei to andre fekk prøva seg på kickboxing og rugby.

– Målet med å tilby desse to idrettane er å presentera noko nytt for ungdommen. Ikkje alle finn seg til rette innan dei mest

vanlege sportsaktivitetane. Vi vil gje dei sjansen til å finna noko som passar også for dei, forklarte Grøthe Hillestad i Hordaland idrettskrets.

Det var nok godt å få røra på seg etter å ha sete i ro på gymsalgolvet første delen av dagen. Inne i gymsalen fekk Morten Saksvalk og Per Kristoffer Dømbefrå Fana Kickboksing klubb fart på gjenngen sine bein og armar. Dei sparka og slo og såg ut til å storkosa seg.

Ute i regnet gav Karl Frisch ei innføring i rugby. Også der var energinivået høgt, og alle var aktivt med på den “nye” sportsaktiviteten.

– Eg vil at de skal få god va-dykk seinare vil byrja med rugby – så kan de spela slik at de unngår skadar, forklarte han før ballen vart kasta og kampen var igang.