

Hva skal du lese?

Og hva kan du tilby en som oppsøker stedet du bor eller kommer fra?

Les hva tillitsvalgte i Bergen Tannlegeforening foreslår å lese og lytte til i sommer – og hva de vil vise frem i sine hjemtrakter.

Vi har vært landet rundt flere ganger de siste årene, og fått tips fra sentrale tillitsvalgte i NTF.

I år har vi spurt styret i Bergen Tannlegeforening (BTF) om hva de vil anbefale Tidendes lesere å lese, eventuelt lytte til, og om de har noe de har lyst til å vise en turist som kommer til deres hjemsted.

Solveig Ystgaard, formann i BTF

Lesetips



Foto: privat

Spesielt om sommeren er jeg glad i å lese bøker, men for min del blir det mindre av det nå som hendene er fulle med et skjønt lite barn. Så heldigvis, for min del, finnes det lydbøker. Jeg kan anbefale lydboken *Hjernesterk*. I tillegg til å være spennende lesing, gir den litt innsikt i hvordan hjernen oppfører seg for eksempel hos pasienten i tannlegestolen.

Selv i dagens komplekse samfunn er hjernen vår fortsatt den samme som den som så etter potensielle farer på savannen, da vi var urmennesker. Det dreier seg om den del av hjernen som kalles amygdala, og som ser potensielle katastrofer rundt hvert gatehjørne, eller i vårt tilfelle hos tannlegen, og som også kan feiltolke situasjoner. Samtidig er det amygdala som gjør at vi skjønner at vi må unngå farer.

De som ikke har så mye av amygdala, har lettere for å utsette seg for unødvendig fare, slik som å leke med slanger uten å ha noen form for frykt. Dermed har de større sjanse for å dø. Så det

å bli litt redd og tolke potensielle farer, er viktig for overlevelse. På den annen side trigges i dagens sammenheng stressresponsen unødig, og kanskje i for lang tid.

Det er essensielt å skille mellom angst og stress. Angst er en uro som kan kobles til noe som har skjedd, eller kan komme til å skje. Stress er forbigående. Angst betegner alt fra lett ubehag til fullstendig panikk. Angst kan vekkes av engstelige minner. Det er like mange varianter av angst som det er mennesker. Noen frykter at de kan dø av angst, eller tror de er alene om å rammes. Men angst er ikke farlig eller bare noe som rammer noen. Hjertet kommer ikke til å stoppe. Minner koblet til redsel, overstyres i stor grad andre minner. Dermed er det vanskeligere å overstyre disse.



Foto: privat

Hovedessensen i boken er at regelmessig trening styrker mekanismer som gjør at vi håndterer stress bedre. Det å gå tur regelmessig, hjelper. Ved å trene kan man bli vant til pulsstigning samt å koble det til noe positivt, i stedet for å feiltolke den. All form for mosjon hjelper på å håndtere både stress og angst. Selv det å gå en times tur en gang i uken. Men intervalltrening er det beste, da får man opp pulsen. Dette kan også hjelpe hjernecellers evne til å kommunisere med hverandre og konvertering fra kort- til langtidsminne, siden stress forringer disse prosessene.

Så kom deg ut på tur eller ta en intervalløkt i dag!

Turtips

En litt bortgjemt tur her i Bergensområdet som jeg vil anbefale, er en tur ut mot havet på Sotra, i Øygarden. Belønningen ved å gå fra Telavåg og utover, først i skog og så i åpent, røft landskap

mellom svabergene, er å komme frem til et flott kunstverk av Beate Einen som heter «Livets portal», et kunstverk som forandrer seg i takt med sesongene og tiden på døgnet du er der.

Du finner turen ved å parkere på skolen i Telavåg, Turen er merket med røde merkepinner gjennom skogen på oppbygde stier til en stor gresslette. Man går forbi klatreområdet «Fiskesleppet». Følg så skilting til Granane. Ytterst mot havgapet står denne skulpturen med en søyle i stål med glass i forskjellige farger. Skulpturen har tretten glasspaneler i farget glass, hvor fargene er hentet fra naturen.



Foto: privat

Sivakami Rethnam Haug, styremedlem i BTF

Lesetips



Foto: privat

Hver mai henter jeg frem *The Northern Playground* av William Cecil Slingsby for å finne inspirasjon og begynne å legge planer for sommerens fjellturer. Boken ble først utgitt i 1904, og den norske oversettelsen, *Til fjells i Norge*, finnes på biblioteket. Denne boken tar deg med på et eventyr tilbake til en svunnen tid. Selv om det i dag kan være vanskelig å få tak i den originale engelske utgaven, er den heldigvis tilgjengelig gratis på nettet via archive.org. Boken er velformulert, sjarmerende og inspirerende – en varm hyllest til fjellene, skrevet med ekte kjærlighet og begeistring. Det beste av alt er at landskapene Slingsby beskriver – ville, urørte og storslåtte – fortsatt er der og venter på å bli utforsket. Dette er en bok alle som ønsker en dypere forståelse av Norges natur, historie, kultur og Jotunheimen bør lese.

For det meste leser jeg krimbøker. Den siste jeg leste var *Platform Seven* av Louise Doughty, og det var en bok jeg rett og slett ikke klarte å legge fra meg. Den er spennende, fengslende og byr på en annerledes vri på de tradisjonelle krimhistoriene. En flott anbefaling fra en kollega var *Yngre* av Hanne S. Finstad. Hvis du noen gang har lurt på «*Er det mulig å snu aldringsprosessen?*», er dette boken for deg. Det var en forskningsbasert, fantastisk og tankevekkende leseopplevelse for alle aldre.

Turtips



Foto: privat

Klatrer du opp *Sherpatrappene* kjent som *Oppstemten*, vil du snart stå på toppen av Bergens høyeste byfjell – *Ulriken*, 643 meter over havet. Her går folk opp og ned året rundt, i all slags vær, og på toppen finner du til og med en restaurant og kafé hvor du kan nyte utsikten. For dem som ønsker et lengre eventyr, fortsetter stien over *Vidden* – en vakker høyfjellstur som tar deg fra Ulriken til Fløyen. Turen tar fem-seks timer, så sett av god tid og forbered deg godt. Selv om Vidden regnes som forholdsvis flat etter bergenske standarder, byr den på ekte fjellfølelse, så kle deg godt og vær klar for skiftende vær. Du kan ta *Ulriksbanen* opp og avslutte med *Fløibanen* ned – eller omvendt.

En skjult perle på Vestlandet er *Bergsdalen* – et fredelig og naturskjønt område. Her finner du flere DNT-hytter i spektakulære omgivelser, og en av mine favoritter er *Kiellandbu* – en liten hytte med en utsikt som er så vakker at den rett og slett må oppleves, perfekt for både minner og Instagram.



Foto: privat

Beate Vik Kleivdal, kurskontakt i BTF



Foto: privat

Takk for utfordringen fra Tidende!

Jeg elsker tur og jeg elsker å tøye og bøye hjernen gjennom podkaster og bøker. Det nye ordet «neurobics» (aerobics for neuronene, hjernecellene) appellerer til meg. Jeg vil helst sitte igjen med noe når jeg først dykker ned i ordenes verden. Bøkene må gi meg en opplevelse, sette følelsene i sving, eller lære meg noe! Gjerne imponere, inspirere og suge meg fast sånn at jeg kjenner på sorg når siste side nærmer seg.

Lese- og lyttetips

Jeg har egentlig altfor mange bøker på anbefalingshjertet nå, men den siste jeg leste var det skikkelig bra driv i. Det var *Sharpe's Tiger* av Bernard Cornwell, og dette er første bok i den historiske dramaserien om Richard Sharpe. Jeg vil beskrive denne britiske soldaten som ganske røff, og samtidig jordnær. Han er egentlig en antihelt: Du vet, den tøffe, sta og litt småfrekke typen. Og jeg merket at jeg heiet på han. Handlingen er satt til India i 1799, midt under en brutal beleiring. Cornwell klarer å gjøre historien levende uten at det føles som en historietime. Du kjenner lukten av kruttrøyk, hører larmen fra slagmarken og jeg lover at du blir revet med. Hvis du liker action, store slag, og en god porsjon historisk drama, så tror jeg du vil digge denne. Det er en pageturner av en bok, virkelig. Neste bok i denne serien får utvilsomt bli med meg på årets sommerferie.

Jeg har også lyst til å slå et slag for ekstremt modige Erika Fatland fra hjemlige strøk, det vil si Ølen. Hun skriver med en sjelden blanding av varme, nysgjerrighet og refleksjon, og klarer å få fram det menneskelige i de mest utilgjengelige eller ukjente hjørnene av verden. På en elegant måte dypdykker hun ned i de ulike landenes ofte dramatiske historie og politiske situasjon. Erika møter mennesker med åpenhet og respekt, uansett hvor i verden hun befinner seg. Bøkene jeg har lest til nå: *Sovjetistan*, *Grensen* og *Høyter* ikke bare beskrivelser av steder, men av liv, skjebner og historier som ofte ikke blir hørt. Hun har et blikk for det poetiske i det hverdagslige og det gripende i det små. Hun har flere ganger vært gjest i Einar Tørnquist sin podkast «198 land», og den har jeg skikkelig sansen for.

Jeg har de siste årene også hørt mye på artige og interessante podkaster fra vår hverdagsverden, nemlig munnhulen. Sjekk opp for eksempel *Protrusive Dental Podcast* av Jaz Gulati. Eller bruk søkeordet «dental» og du får opp et uendelig utvalg om du liker å følge med på fag og framskritt.

Nå som det nærmer seg ferie, synes jeg faktisk det kan være fint å stoppe opp litt og surre rundt i hjernens mer filosofiske hjørner. Hvis du er en som tar deg tid til å fundere litt over livet, lykken og det mellommenneskelige anbefaler jeg *Stoismen: Hva er et godt menneskeliv* av Egil A. Wyller. Dette er ikke en bok som roper høyt, men den hvisker kloke refleksjoner som jeg føler er like aktuelle nå som da antikkens tenkere Seneca, Epiktet og Marcus Aurelius gikk rundt under solen.

Jeg satt igjen med en stille ro etter å ha hørt gjennom denne lydboken på Storytel. Den var med meg på en lang flyreise, og i feriemoduset mitt fikk den meg til å kjenne mer aktivt på hva vi egentlig kan kalle harmonisk livsflyt. I korte trekk hva som er verdt å bruke energi på, og hva du med god samvittighet kan gi slipp på.

Til slutt har jeg lyst til å nevne boken som er på nattbordet nå. Det er *Psykolog med sovepose* av Johanne S. Refseth. Denne ferske forfatteren med en stor følgerskare på Instagram har et flott, malerisk språk som inspirerer. Hun beskriver nærhet til naturen, den glødende energien hun henter der, og tar oss gjennom den frigjørende følelsen som ligger i å bryte grenser. For eksempel den litt fristende, men skremmende drømmen hun har om å sove alene ute for første gang. Hun har en lengsel etter å være i ett med «den livfulle stillheten i skogen, la tankene få puste og hjertet få plass». Boken setter aktivt lys på hvilken renselse og mental detox det gir å legge fra seg tiden hjemme og bare være. Skru sansene på og suge til seg storheten. «*Det er noe magisk med å våkne ute — som om verden starter på nytt, og du får være med fra første åndedrag*». «*Sånn virker fjellet på mange, det vekker naturen i oss, de dypfølte reaksjonene på livet vi har levd, som et ekko inni deg som kommer til overflaten*».

Jeg er ikke engang ferdig med boken, men Refseth har allerede inspirert meg til å ta steget med å sove alene ute i naturen. Og ja, selv sosiale meg ble frelst. Den letteste delen i dette er å finne magiske steder å henge opp en hengekøye i Bergens bratte, trekledde fjellsider.

Turtips

Da glir denne anbefalingen over til fine turområder i Bergen. Jeg vil nesten snu spørsmålet, hvor er det *ikke* fint? Bergen sine langt flere enn syv fjell har eventyrlige ruter hvor enn du snur deg. Og vi trenger ikke holde oss til Bergen! Med den nye tunnelen på E39 er det bare kvarteret ut til nabokommunen Bjørnafjorden, der jeg jobber annenhver dag. Fjellene på Os har alt en turtannlege kan ønske seg: Snirklete bratte stier mot majestetiske topper der du får utsikt som gir et hardangersk sus av fjord, fjell, og flotteste Folgefonna.

For byens gjester uten bil har Fløyfjellet faktisk mange skatter. Du får fin utsikt over byen allerede fra Skansen. Videre kan du trippe langs Fjellveien med hvilepuls eller gå videre oppover en av veiene mot den nyoppussede Fløyrestauranten. På klare dager er utsikten herfra eventyrlig vakker, ikke minst ved solnedgang over øyene i vest, eller på kveldstid når byen under deg bader i lys. På gråværsdager har Fløyen sin egen trolske og vestlandske stemning. De grønnkledde fjellene med tåke på toppene gir et eget mystisk lys rundt geitene som beiter uberørt her hele sommeren.

Har du enda mer tid er det fint å gå den korte turen inn til Skomakerdiket og mate endene, kjøpe kanelboller og kakao i Skomakerstuen, eller finne stien derfra til det nye utsiktstårnet i retning sør. Der er det også genialt å henge opp en hengekøye! Kanskje ha noe digg med i sekken, koselig selskap og la natten bare sige sakte innpå, mens dere ser byen glitre der nede i sin egen travelhet av biler og blinkende lys.

For deg som har lyst på villere eller mer skreddersydde tips kan du gjerne sende meg melding på instagramkontoen *beatekleivdal*. Jeg deler gladelig.

God sommer fra Bergen!

Louise Flatås Lie, sekretær i BTF

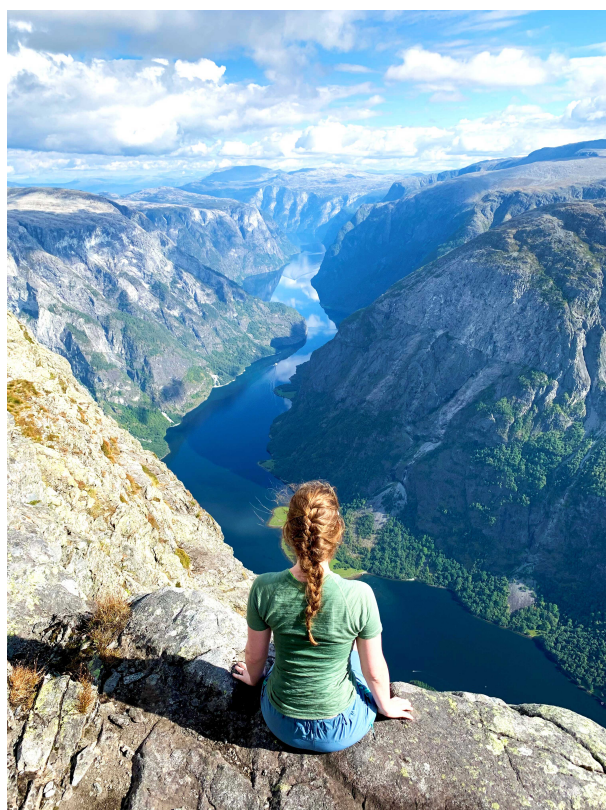


Foto: privat

Lese-/lyttetips

Jeg har dessverre få lesetips å komme med, da jeg leser alt forlite bøker. Her går det mer i podkast. Noen favoritter er Hele historien og Lørdagsrådet fra NRK.

Turtips



Foto: privat

I Bergen gjør byfjellene at fjellturer er lett tilgjengelige i hverdagen. En favoritt er Oppstemten opp Ulriken, hvor det er laget sherpatrappes. Dette er virkelig en treningstur om man går med litt tempo, og når man kommer til toppen er det nydelig utsikt over byen vår.

Som vestlending er jeg veldig glad i turer i havgapet. Da jeg jobbet på Sotra, ble jeg av kollegaer vist en tur på Algrøyna i Øygarden. Her er det mye vind og bølger, noe omgivelsene også bærer preg av. Herlig kystlandskap!

Jeg drister meg også til å komme med tips noen timers kjøretur fra Bergen. En av de fineste stedene jeg har vært er på kajakkpadling i Nærøyfjorden. Dette anbefales på det sterkeste, fantastisk utsikt med både krystallklar fjord og flotte fjell. Ikke langt unna kan man gå topptur til Bakkanosi, fra Jordalen. Dette er en litt lengre dagstur. Litt knotete er det å finne veien når man er kommet opp i terrenget, men et tips er at dersom man er usikker på om man har kommet til toppen så har man ikke det. På toppen blir man belønnet med utsikt over den flotte Nærøyfjorden.

I sommer blir det få høydemetre på meg, da fjellsekk er byttet ut med barnevogn for første gang. Men vi gleder oss masse til trilleturer rundt omkring i Norge.