



Stiftelses dato 23. januar 1918

DE SYV FJELDE



Krabbedalen 66, 5178 Loddefjord

Loge nr. 4 i Odd Fellow Ordenen

Nr 1. - 8. Årgang

Privatnevnden har ordet

Vi ønsker alle hjertelig velkommen til brodermåltidet.

Privatnevnden takker alle Brr. som har vært behjelpelig ved servering og oppvask dette året.

Kollegiet har ordet

Kollegiet ønsker alle våre brødre, og alle besøkende brødre hjertelig velkommen til våre møter. Å møte så ofte vi kan, er det som representerer ryggraden i vårt logearbeid. Vi ønsker også at så mange som mulig, deltar i brodermåltidet på ettermøtene.

Hva dagene sier

Juni.

Asken har løvsprett gjerne samtidig som eller etter eika.

«Ask før Eik blir steik. Eik før Ask blir plask»

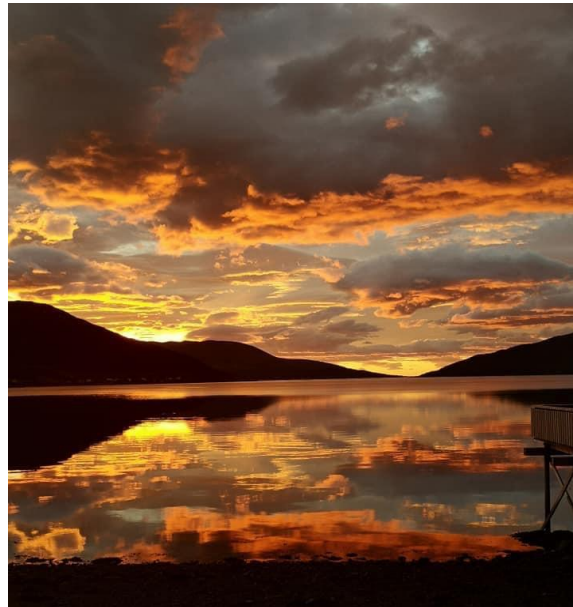
Gran trærne skal blomstre nå.

I denne måned skal man vokte seg for, for meget søvn og nyte friskt kildevann og eddik om morgenen, rå urterblader er heller ikke skadelig.

Men vakt deg for ost og svineflesk og alt det som stekt er.

Mjød i juni er dårlig drikke og det ugjærte ølet passer deg ikke.

Slikt skal du derfor holde deg ifra det skader helsen og det er ikke bra.



Overmester har ordet

Gode logebrødre

Sommeren står for døren. Det skal bli godt å være sammen med nære og kjære og vi får håpe på en varm og fin sommer i Norge. Det ser ut som de fleste også i år vil tilbringe ferien i moderlandet. Selv har jeg satt meg som mål om å komme meg på Trolltunga, Melderskin og Slogen. Noen sykkelturner blir det nok i tillegg, men jeg håper også på mye sol, bading og avslapning. Min tid som Overmester er nå helt i slutfasen og når jeg startet høsten 2019 så jeg ikke for meg at en pandemi skulle ramme hele verden og også vår logevirksomhet. Sist gang det skjedde var 2. verdenskrig årsaken. Det å styre logen gjennom pandemien har vært utfordrende. På den ene siden har noen ment at vi burde vært mer offensive og ha flere logemøter og på den andre siden har noen ment at man bare burde stenge ned, som f.eks. frimurerne har gjort. Som Overmester har jeg vært heldig å ha et Kollegie med meg, som har vært meget oppegående og kompetent. Drøftelser og diskusjoner om logens stenging og åpning har ofte vært på bordet. Nå i ettertid kan det synes som at den gyldne middelvei kanskje



Etisk post



Um å bera -

av Jan Magnus Bruheim
(1914-1988)

Skapte er vi te bera
og lette bærene for kvarandre,
Til fånyttas lever ingen.

Men våre eigne bærer
skal vi bera åleine.

Stor og verdfull er sorgi
som ikkje kan delast av andre.
Men fatigsleg, liti og arm
er den glede
som du vil ha åleine.

Hjelpelaus er den som ikkje har
nokon å hjelpe,
og vera god mot.

Lik tre utan sevjestraum
turkast han inn –

Den mannen ber tyngsti bəri
som ingen ting har å bera.

har vært den mest farbare vei gjennom denne tiden. Jeg vil gjerne sende en stor takk til ledelsen i huset for den gode tilrettelegging man har gjort for å kunne gjennomføre trygge logemøter.

På tross av pandemi har vi de siste 2 år fått gjennomført hele 26 ordinære logemøter med mange gode minner. Vi har hatt mange flotte møter, som jeg håper brødrene har satt pris på. Jeg kan ikke nevne alle, men jeg vil nevne noen av dem. Vi har hatt Stor Sire Morten Buan på besøk ved tildelingen av 40 års Veteranjuvel til Eks DSS Odd Abbedissen. For en kveld med 80 logebrødre i salen og for en innsats mange av logebrødrene i De Syv Fjelde la ned i arrangementet. Det gikk strykefritt og vi kan alle være stolte av denne kvelden.

Jeg er glad for at vi har åpnet når situasjonen har tillatt det og at vi har stengt ned når det var påkrevet.

Vi har derfor fått anledning til å hedre bror Ansgar Helgesen høsten 2020 og tildelt hans Veteranjuvel for hele 60 år i De Syv Fjelde. Kunstnerisk Forum hadde en minikonsert med sanger som Ansgar satte stor pris på. Han fikk blomster også fra dem med en god klem i tillegg. Han var et stort smil hele kvelden og smilet var der ennå når jeg kjørte ham hjem senere på kvelden. Vår kjære bror Ansgar døde nå i vinter, det var godt vi fikk gjennomført møtet.

Nylig hadde vi også gleden av å tildele Loge nr 4 De Syv Fjeldes Æresmerke til bror Rolf Aardal, som den første i historien for hans lange og flotte innsats for logen.

For å holde logen i kontinuerlig drift og for å holde kontakten med brødrene har vi gjennomført 8 digitale logemøter på teams, der hele 6 av dem var nå i vinter. Dette ga nye muligheter for bror Bjerkvik og bror Storrepresentant Rittmark fra vår Broderloge, Holaveden i Sverige og bror Antvorskov i Danmark fra vår egen loge. De var alle tre blant de ivrigste digitale logemøte deltakere. I Sverige har de ikke hatt digitale logemøter, så de ville gjerne være med på våre. Det var også kjekt å se at selv om ikke alle logebrødre var med hver gang, så har de fleste av brødrene vært innom et logemøte på nett. Høydepunktet på nettmøtene var nok foredraget til Spesial Deputert Stor Sire for Rituell og Etisk Fordypning Kjell-Henrik Hendrichs.

Jeg vil også sende en takk til alle i Kollegiet som holdt i de etiske foredragene.

Det å ha vært Overmester har vært lærerikt på flere plan. Innholdet i gradspassingene har fått en dypere betydning. Dette skyldes nok de gjentagende forberedelser, samt øvelse på tolkning og fremføring. Ofte har jeg tenkt at alle brødrene



Gamle Bergenske uttrykk

gjømme – gjemme

gjømmespell – gjemsel

go - god

golili – tiltalende

gommi - gummi

gnitalus - gjerrig person

gnitalaus – var gjerrig

gnit'n - natig, vanskelig,

gjerrig med å dele med andre

gnitapong – gjerrigknark

gnukkar – gnir, pussar

gnålar – bære seg ad, klage,

«ka e de du gnålar ættar din slye, se å få stilkene me deg»

glitret – glatt

glise – amerikansk bil fra 50-tallet (e uttales æ, lang i)

glo etter – grisk

gloser - ord

glont - bæsje

glømme – glemme

glømte - glemte

grabbe tè seg – forsyne seg hemningsløst

graven – kirkegård, gravplass

grei – kjekk, morsom

grisle - gjøre

grisle med pengar – ødsle, flotte seg

gronker – mange penger

grugg/ kaffigrugg –

bunnfall, kaffe grut

gu' kor knas hon/han e'! –

hyggelig, grei, kjekk, morsom, hun/ han er!

gummimenn – seigemann, seigmenn (snop)

Gunnaren – Gunnar (personnavn)

gutt'n – gutten

gøy – flott, fjong ("gu kor gøy du e på håre")

gøyt / gøysi – gøy, morsom

burde hatt seg en periode på Overmesterstolen. Det er jo ikke mulig, men jeg håper at min formidling til brødrene i logesalen har gått bra og at dere har hatt et godt utbytte av logemøtene.

Jeg vil gjerne komme med en oppfordring til alle brødrene. Ta på dere ansvar og roller i logen. Det vil gavne dere på flere områder. Logen er et trygt sted å utvikle seg. Til slutt vil jeg takke Kollegiet for fremragende innsats. En leder er helt avhengig av, og kan aldri bli bedre enn summen av de menneskene som er rundt ham. Der har jeg vært heldig. Takk!

Jeg ser frem til å treffe dere alle igjen til høsten der vi kan fortsette på vårt arbeid sammen og med oss selv.

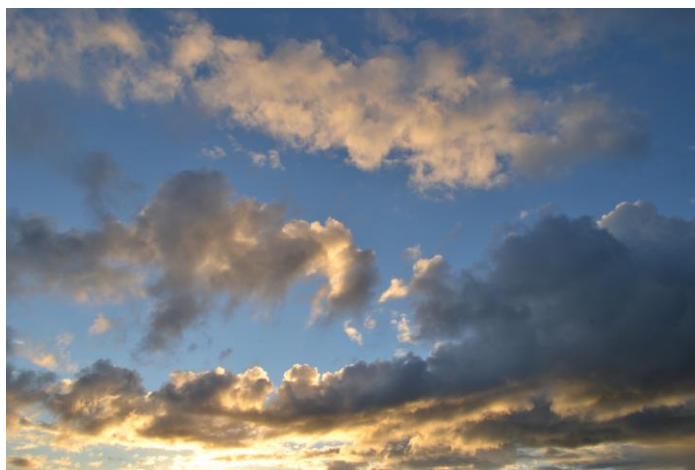
Formålet til Odd Fellow Ordenen er at vi ønsker å være en tydeligere stemme i samfunnet og stå opp for de verdiene vi tror på.

Å tro på forankring i Vennskap, Kjærlighet og Sannhet er viktig. Disse verdiene må vi forsvare for å bevare. Og det er i vår interesse å kjempe for disse verdiene, innad som utad.

Jeg ønsker dere alle en riktig God Sommer!

*Med Broderlig hilsen i
Vennskap, Kjærlighet og Sannhet*

OM John-Erik Stigen



Redaksjonens Hjørne

Vi vil i denne avis prøve å komme med konstruktiv og instruktiv informasjon. Vi vil også gjerne høre fra dere. Om dere har en historie om logen eller andre ting dere har opplevd innenfor ordenen.

Vi består i dag av;

Br Ole-Bjørn Buene (Red),
Br Herold Finn D Kristiansen,
Br Haakon Aase Heie og
Br St.repr. Asbjørn S. Gelin

Men hvis det er noen av brødrene ser en mulighet for at dette er noe de vil være med å bidra på. Er dere hjertelig velkommen.

Yngre logemedlemmer vil gjerne høre hva dere eldre brødre har opplevet på godt og vondt i logen eller utenfor.

Vi må ha alle innsendelser i hende en måned før utgivelse.

*Alle bildene er godkjente til bruk.
(Red.)*

CM har ordet

Det vil bli øvelser søndag før gradspasseringer og repetisjon en time før møte, den aktuelle kvelden.

Odd Fellow Huset i Bergen Driftsutvalget informerer

Vi håper at Brødrene viser ansvar for felles arealer og melder fra om misligheter.

I en skuff på kjøkkenet finnes en bok til å føre opp dette.

Inspektør har ordet

Vær vennlig å levere inn effekter, dersom dere har noen.



Fungerende eks Overmester har ordet

Ord fra Fungerende eks OM.

Først vil jeg få lov til å takke for en interessant tid som fungerende eks Overmester. Ikke bare denne tiden, men helt fra jeg kom inn som UM for seks år siden. Utrolig hvor fort tiden går.

Min erfaring er at man ikke må fokusere på tiden som ligger foran seg og alt som ventes av deg, men heller ta en dag av gangen og gjøre en så god jobb som mulig. Det er mange gode minner å se tilbake på og det er øyeblikk som en kanskje helst vil glemme.

Det i seg selv å begynne «vandringen» fra UM til Fungerende Eks OM er meget lærerik også på det personlige plan. Det kan være en stor prøvelse å for første gang stå i en forsamling og føre ordet, du føler deg kanskje alene og usikker, men det er ingen grunn til det. Alle rundt deg vil deg bare vel og at du skal lykkes i ditt verv.

Når du for første gang står som OM og mottar brødrene når de kommer inn i salen og du kjenner hjertet begynner å banke litt ekstra og pusten begynner å bli vanskelig å kontrollere. Eller når maten ikke smaker under brodermåltidet fordi det er en tale som du vet du skal holde. Frykt ikke, vi har alle vært gjennom dette. Tre dype magedrag som du lar sive sakte ut, det hjelper.

Det å tjene logen i seg selv er en god følelse og erfaring å sitte igjen med. Mange gode kollegaer, søstre og brødre blir man kjent med og får jobbet sammen med. Det finnes utrolig mange fine mennesker i Odd Fellow Ordenen, og de som har påtatt seg verv gjør en fantastisk jobb og er



Små dikt og sitater

Takk for smil og gode stunder,
millioner små sekunder.

Kjerstin Aune

Nyt de små tingene, for en dag
vil du kanskje se tilbake og
oppdage at det var *de* som var
de store.

Robert Brault

Det daglige, ufullkomne liv, har
sin egen skjønnhet. Tørkestativ
i stua for eksempel. Nydelig!

Kari Bremnes

Noen ganger er det de minste
tingene som tar opp størst plass
i hjertet ditt.

Alan Alexander Milne

De to viktigste dagene i livet ditt
er den dagen du ble født, og
dagen du fant ut hvorfor.

Mark Twain

I bare tre ord kan jeg
oppsummere alt jeg har lært om
livet: - Det går videre.

R. Frost

Når du trasker ned langs livets
vei
Og stormen plutselig tar tak i
deg.
Hold da godt fast i en venn
Og husk at været alltid stilner
av igjen.

Red.

Det er jo allerede
neste sommer.

Finn Carling

Livet kan være vanskelig å
forstå,
man vet ikke alltid hvilken vei
en skal gå.

Husk da at veien blir til mens
man går
Og man blir rikere av hver
erfaring man får.

Red.

meget positiv til det de holder på med. Det er mye logearbeid som utføres uten at det vises for de som ikke er deltagende i arbeidet.

Samholdet mellom logene i Bergen (søstre og brødre) er meget godt og jeg vil med hånden på hjertet si at jeg har lært mye av de som jeg har samarbeidet med.

Så brødre, ikke kvie Dere til å påta Dere verv, det er en berikelse for deg selv og hjelper andre, både søstre og brødre til å få et godt logeliv. Du får også selv et mere interessant logeliv.

Med disse ord ønsker jeg De påtroppende embedsmenn lykke til med sine verv, samt alle søstre og brødre en Riktig God sommer.

*Med Broderlig hilsen i
Vennskap, Kjærlighet og Sannhet*

Steinar Berg Hansen

Fungerende Eks Overmester



En bror fra loge 50 Bergensiana har ordet

OMTANKE OG OMSORG – Viktige verdier i Odd Fellow Ordenen

I hele fire år, fra 1986 til 1990, ble Frank Reed holdt som gissel i Libanon.

Selv om han ble utsatt for dårlig behandling fysisk og psykisk og også ble syk, opplevde han at det verste ved å være gissel var at ingen viste omsorg, for ham.

I et intervju sa han: «Ingen ting av det jeg gjorde, betydde noe for noen. Jeg begynte å skjønne hvor tilintetgjørende det er å leve uten det minste uttrykk for omsorg omkring seg.



Klipp fra By'n

KLOKKENE RINGER FOR DEG



«Hører dokker ikkje kjerkeklokkene, baren?»
«Sjoss meg i 'æven!»

PÅSKEBRØDET



«Ka honen ska vi med alt dette brø'et!»



- Snakk ikkje
te' meg, frue.
Eg é dau!



Kamuflasje og forsvinningsteknikk
- Kom frem, vi har sett deg

Jeg lærte noe viktig: Omsorg er en mektig kraft. Hvis ingen har omsorg for deg, er du virkelig alene. » Og vi må gi han rett. Omsorg er livsviktig!

Og sannheten er: Vi er alle skapt med behovet for omsorg, men også evnen til å vise omsorg!

I Odd Fellow logen er Omtanke og Omsorg viktige verdier og sentrale etiske dyder.

- Og begge egenskaper uttrykker forholdet til andre mennesker.

Rollemodellen er Det høyeste Vesen, Vår Himmelske Far, som har omsorg for oss.

Det er dette vi som medlemmer av Odd Fellow Ordenen søker å leve etter og ser på som et av de viktigste forsett i vår streben etter å være medmennesker for alle.

Omtanke og omsorg er nødvendig egenskaper i en verden som så ofte preges av egoisme og selviskhet.

OMTANKE har i så måte med vår holdning å gjøre – OMSORG er omtanke omsatt i våre handlinger.

Det begynner med tankene våre, holdningen vår - innstillingen vår som er avgjørende for det meste i livet og *aller mest* i forholdet til andre mennesker.

Innstillingen vår farger alle aspekter i livet vårt. Den er på sett og vis sinnets malerpensel som kan male alt i lyse, vakre farger av positive tanker, god omtanke og gjøre livet til et kunstverk eller kan male alt i dystre, mørke farger av mistanker, baktanker, negative tanker og gjøre livet til et makkverk.

Forfatteren og forretningsmannen Roy Lessin gir uttrykk for viktigheten av omtanke omsatt i handling. I en vond livssituasjon skriver han til en venn;

«Jeg setter stor pris på din omtenkksomhet og vennlige omsorg.

Jeg verdsetter alt det du gjør, og alle måtene du viser at du bryr deg på».

Poenget er: Omtanke er ikke noe vi bare prater om, men praktiserer!

I et av mine favorittdigt: «Til en misantrop» av Arnulf Øverland heter det blant annet:

«En times omhu for en ensom venn, har aldri noen gitt forgjeves hen.»

Det er sant! Og omhu er det gamle norske ordet for omtanke.



Fakta fra Bergen

Bergensk dialekt

Bergensk dialekt (ofte kalt **bergens bymål** eller bare **bergensk**) hører til de sørvestlandske dialektene. Dialekten i Bergen er av historiske grunner ulik de i områdene rundt.

På 1500-tallet ble dialekten i Bergen endret i sammenheng med den tyske hanseat-handelen. Hanseatene snakket nedertysk, men bergenserne lærte seg ikke tysk. I denne prosessen skjedde en forenkling. Det er sannsynlig at dette er opphavet til at bergensk bare har to grammatiske kjønn, slik som dansk og norsk riksmål: felleskjønn og intetkjønn.

Et annet kjent trekk ved bergensk er bruken av skarre-r. Opprinnelig ble det brukt rulle-r både i byen og i omlandet, men det er uvisst om skiftet fra rulle-r til skarre-r i Bergen skjedde før eller etter hansatiden. I nyere tid har skarre-r-en spredd seg fra byen til flere og flere av kommunene rundt, der det nå er vanlig at unge folk skarrer mens eldre folk ruller.

Et fenomen med bergensk som for de fleste er glemt, er at dialekten ble ansett tidlig i forrige århundre som et beroligende språk for barn. Å ansette en bergensk barnepike var veldig populært blant overklassen, da deres barn oppførte seg mer sedat når barnepasserer snakket vest-norsk (spes. av hordalansk opprinnelse) dialekt.



Det er en sann velsignelse å møte slike mennesker og være sammen med dem over tid. De inspirerer deg og løfter deg opp og gjør at du opplever deg betydningsfull, bekreftet, sett og verdsatt.

Det var i en begravelse. Det stod noen ord på en krans. Som regel brukes det setninger som: «Hvil i fred.» «Takk for alt.» «På gjensyn.» osv. ...

Men her stod det åtte ord som en særdeles unik og vakker hilsen!

Det stod:
«**TIL HAN SOM HADDE OMSORG FOR MIN SJEL**»
Kan du tenke deg en bedre attest enn det?

Kan du tenke deg noe finere ettermæle og vakrere vitnesbyrd? **Til han som hadde omsorg for min sjel!** Jeg er sikker på at den som skrev dette, hadde opplevd det!

Det trenger vi alle å både formidle og oppleve, mens vi lever. Slik at noen takker for at vi er til og når vi ikke er her, vil takke for de gode minnene.

Omsorg defineres på flere måter som empati (medfølelse) og filantropi (menneskekjærlighet).

Det er gode forklaringer og beskrivelser av mennesker som har denne dyden.

Men jeg har tatt patent på en annen definisjon av begrepet omsorg; - nemlig

Å VÆRE TIL STEDE I ANDRES LIV.

Det er viktig å være tilstede i eget liv! Men når dette er tilfelle, kan vi også være tilstede i andres liv, å ta vare på hverandre og andre.

Å SE hverandre og gi hverandre POSITIV oppmerksomhet og dermed fortelle at JEG LIKER DEG - er en effektiv oppskrift på egen velvære og gode relasjoner.

Hva skjer da? Jo, da styrker du andres selvbilde i stedet for å trykke folk ned,

Det er slik vi bekrefter hverandre!

Å styrke hverandres selvbilde betyr nettopp det; **BEKREFTELSE!**

Men har du lagt merke til at mange er opptatt av å gjøre det motsatte? I stedet for å bekrefte hverandre, så avkrefter de hverandre. Det er ikke vår oppgave.

Vi skal være slik, opptre slik og handle slik at mennesker opplever seg

SETT, VERDSATT OG BEKREFTET.



Fakta i Bergen

Indre forskjeller

Selv om det kan være visse forskjeller i uttale og ordformer mellom de ulike bergenske boligstrøk, er det lite som tyder på at det er noen egentlige geografiske forskjeller når de gjelder dialekten i de ulike deler av Bergen. Heller ikke skillelinjene mellom høystatusspråk og lavstatusspråk er like tydelige i Bergen som i andre norske byer der man har undersøkt forskjeller i talemålet til innbyggerne. De byene der dette har blitt undersøkt, er (foruten Bergen) Oslo, Trondheim og Stavanger.

I en undersøkelse fra 1994, *Kollektiv og individuell variasjon i bergensdialekten*, kommenterer Agnete Nesse det at talemålet i Bergen er såpass ensartet. Hun mener det er vanskelig å finne klare gruppeinndelinger når det gjelder sosiale varianter av bergensdialekten, fordi det i bergensk mer er snakk om gradvise overganger mellom høystatusvarianter og lavstatusvarianter av dialekten, ikke om klare, sosialt avgrensede varianter.

Til høystatusvariantene hører alle eller enkelte av følgende særtrekk:

1. adverbene *ikke, da og nå*
2. adjektivet *mye*
3. pronomenet *noe*
4. de personlige pronomenene *jei, mei, hun/henne og dere*
5. *v-* i fremlyd i spørreord, f.eks. *va*
6. Den trykklette endingen *-en* beholdes etter *t, d, s, n* og *l*.
7. Den trykklette *e-en* uttales som en åpen, *æ*-aktig lyd også foran *r*.
8. Når *e* og *æ* kommer fremfor *r*, uttales vokalene i samsvar med skriftspråket og med standard østnorsk uttale, f.eks. *være, lærer*.

Forretningsmannen Stanley C. Allyn sier i en sammenheng; «De nyttigste menneskene i verden i dag er den mannen eller kvinnen som vet hvordan man omgås andre. Menneskelige relasjoner er livets viktigste vitenskap.»

Det er også sagt - at relasjoner er det som betyr alt i livet, - det andre er bare detaljer.

Og vi lever ikke isolert, på en øy alene.

Vi er omgitt av et samfunn, et felleskap, relasjoner som vi må forholde oss til.

I min tid som menighetsprest hadde jeg mange familiegudstjenester der vi gjerne sang denne barnesalmen av Liv Nordhaug:

*«Vi tar hverandres hender og setter oss i ring.
Vi er en masse søsken, oss skiller ingenting.
Takk gode Gud for jorden, og menneskene der.
Gjør en familie av oss den stund vi lever her
For Gud er far til alle, og jorden er vårt sted.
Og alle verdens mennesker, de er vi venner med.»*

Og tenker vi slik, er det både naturlig og nødvendig å vise omsorg og ta vare på de omkring oss!

Uansett livssyn handler det om å elske sin neste som seg selv!

Om å være omsorgsfull mot andre og om å være til stede i andres liv!

Benny Andersen – som relativt nylig gikk bort nylig - har skrevet sangen Svantes lykkelige dag (- Bedre kjent som: «Om litt er kaffen klar ...»)
Men mye annet også - blant annet dette diktet:

*«Ånd på mitt hjerte og tell så til ti.
Hør hvor det skjelver av glede. –
Skill deg fra mørket og ta parti.
Du er det lys du skal sprede.
Vis meg ditt ansikt før alt er forbi,
så er vi begge til stede»*

La meg gjenta:

Det handler om å ta vare på hverandre og være til stede i hverandres liv.

Artistene Ole Paus sa en gang: «Det å være menneske i et samfunn er en ren omsorgsøvelse»

Men, som nevnt, skal du ta vare på andre, må du ta vare på deg selv.



Fakta i Bergen

Formlære

Denne delen beskriver det systemet som er vanligst blant bergensere, altså såkalt gatebergensk (vulgærspåk, vulgærmål o.l.) Det er vanlig å se på penbergensk som en variant av dette systemet.

Verb

Svake verb

Her opererer man med fem grupper:

- *kaste-gruppen*: å kaste, eg kastar, eg kastet, eg har kastet.
- *dømme-gruppen*: å dømme, eg dømmar, eg dømt, eg har dømt.
- *greie-gruppen*: å greie, eg greiar, eg greide, eg har greid (for preteritum og perfektum høvesvis også -dde og -dd ved noen verb, som å spå).
- *telle-gruppen*: å telle, eg tellar, eg talte, eg har talt (merk vokalendring i preteritum og perfektum).
- *nå-gruppen*: å ha, eg har, eg hadde, eg har hatt (for perfektum fins både -dd og -tt).

Substantiv

Et særtrekk ved bergensk er mangelen på hunkjønn. Alle substantiv som på andre dialekter regnes som hunkjønn blir bøyd på samme måte som hankjønnsord. Eksempler:

- *jenta* blir til *jenten*
- *avisa* blir til *avisen*

Varianter

Det er vanlig å dele de bergenske dialektene inn i fire undergrupper (sosiolekter):

- Penbergensk
- Moderat penbergensk
- Moderat gatebergensk
- Gatebergensk

Grensene mellom disse er noe uklare. Hovedtrekkene som alle undergruppene har felles er

Det er vanskelig å utøve omsorg for andre om du forsømmer deg selv.

Jeg har som nevnt vært menighetsprest i mange år, men også institusjonsprest på Hospitalet Betanien fra 2006 til 2017.

I samme periode underviste jeg regelmessig om arbeidsmiljø og livskvalitet.

Det jeg oppdaget disse årene (med kursing av helsepersonell både internt og eksternt) - var hvor avgjørende EGENOMSORG var for overlevelse og trivsel. Og det er så uendelig viktig – ikke bare i jobbsammenheng, men ellers også: -

å ha omsorg for seg selv!

Noen av leserne har kanskje hørt hva jazzpianisten Eubie Blake sa da han fylte 100 år:

«Om jeg hadde visst at jeg skulle leve så lenge og bli så gammel, ville jeg ha tatt bedre vare på meg selv.»

☺ Den er morsom.

Men poenget er; det er avgjørende viktig å ta vare på seg selv.

Det første og viktigste for oss i en travel hverdag er å stoppe opp og ta tid til å lytte til signaler fra kropp og sinn.

I enkelte sportsgrener med lagidrett har man noe som heter TIME-OUT.

Og nettopp det er viktig også for oss. Vi kan kalle det TIME-IN.

I fagsammenheng kalles det for **selvgransking eller introspeksjon**, - det at man vender blikket innover, og sørger for **ro og stillhet** for å oppdage hvordan man egentlig har det.

Det er altså dette jeg kaller egenomsorg.

Det er å ha en oppmerksom tilstedeværelse i eget liv.

Du og jeg er verdifulle og dyrebare mennesker. Vi er gjenstand for Den Høyestes omsorg.

Da er det ikke meningen at du skal forsømme oss selv og «la deg gå for lut og kalt vatn» som vi sier i Nord-Norge. Du må gi deg selv omsorg uten å få dårlig samvittighet eller tenke at du er egoistisk.

Egoisme er ikke å tenke for mye på seg selv, men for lite på andre.

Liv Ullmann har uttalt:

«Det er tøft å vise omsorg. Hovedsakelig er det feige og svake mennesker som ikke viser omsorg.» - *Hun har rett.*



Fakta i Bergen

To [tonem](#), mens dialektene rundt Bergen bare har ett.
Bergensk er e-mål, mens dialektene rundt alle er a-mål (bergensk: å *stupe*, å *grave*, å *hente* ↔ dialektene rundt: å *stupa*, å *grava*, å *henta*).
Alle e-er i slutten av et ord utales æ.
Grammatikalsk hann- og hunkjønn er slått sammen til felleskjønn med lik artikkel (*en gutt*, *en jente* ↔ *en gutt*, *ei jente*) og lik bøyning (*gutten*, *jenten*, *guttar*, *jentar*, *guttene*, *jentene* ↔ *gutten*, *jenta*, *gutter*, *jenter*, *guttene*, *jentene*).
I bergensk kan man finne mange eksempler på at dialekten opprinnelig lignet mer på det man finner ellers på [Vestlandet](#). Mens [eiendomspronomen](#) i normert bokmål har same formen av 2. og 3. person flertal (*deres*), skiller bergensk, som normert [nynorsk](#), mellom 2. person flertal (*dokkas*, nynorsk: *dykkar*) og 3. person flertal (*dies*, nynorsk: *deira*).
Selv om bergensk talemål til dels er likere nynorsk enn bokmål, har bergensk – både den «penbergenske» varianten og «gatebergenske» – store innslag av [lavtyske](#) forstavelser, endelser og [lånord](#), som for eksempel *an-*, *be-*, *ge-*, *-het* og *-else*, og ord som *bedotten* og *gehalt*.

Penbergensk

Det som karakteriserer denne undergruppen er hovedsakelig de bokmålsnære [substantiv-](#) og [verbbygningene](#), samt [pronomen](#) og [adverb](#):

Personlige pronomen: *jei*, *mei*, *dei*, *hun*, *henne*, *dere*

Eiendomspronomen: *hans*, *hennes*, *vår*, *deres*, *deres*

Spørrepronomen: *vem*, *va*, *vilke(n/t)*

Andre pronomen: *noæ(n)*, *sei*, *såmm*, *sell*

Adverb: *ikke*, *da*, *nå*, *vor*, *vordan*, *når*

Eksempel på penbergensk uttale: *Jei vet ikke når hun kommar.*

Fortsettelse midt på siden.....

Og omsorg er mer aktuelt enn noensinne. Ikke bare nå under pandemien, men også før den kom og like sikkert også etter at den er over.

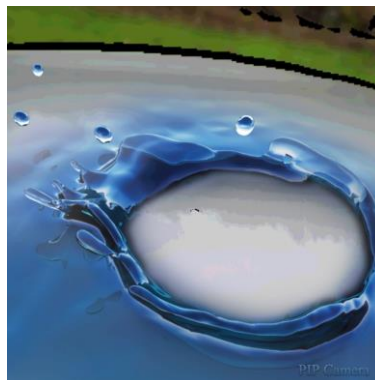
Til tross for utvikling, forbedringer og fremskritt på en rekke områder, er verden og samfunnet på mange måter blitt hardere og kaldere.

- Enkelt personer, familier og miljø blir satt under press. Behovet for nærhet, gode relasjoner og solide nettverk øker. Mennesker speider etter noen som bryr seg, noen som har omtanke og medfølelse, noen som forsøker å forstå og noen som vil og kan stille opp!

Det er veldig vanskelig for meg å gå i detaljer i dag om hvordan du skal vise omsorg mot din neste, men jeg har du det rette sinnelaget og er en omsorgsperson vil du finne ut av det selv og dertil hvem som trenger omsorg. Lykke til!

Med Broderlig hilsen i
Vennskap, Kjærlighet og Sannhet

Rolf Hugo A. Hanssen



Forsettelse fra sidespalte

Gatebergensk

Substantiv- og verbbygninger, pronomen og adverb ligger nærmere nynorsk, men har visse særegne bergenske trekk som vist nedenfor. Det kan også være tendens til å «sluke» konsonanter både inni og på slutten av ord, særlig -r i nåtid av verb og i flertal av substantiv.

- Personlige pronomen: *e(g)*, *meg*, *deg*, *hon*, *hon*, *dokker/-ar*
- Eiendomspronomen: *hannes/-as* (*hans*), *hannes/-as*, *våres/-as* (*vår*), *dokkes/-as*, *dies/-as*
- Spørrepronomen: *kem*, *ka*, *kasla(gs)*
- Andre pronomen: *nokke(n)*, *seg*, *så*, *sjø(l)*
- Adverb: *ikkje* (*isje*), *då*, *no*, *kor/korhen/hen*, *kordan*, *ko(r)ti'*

Eksempel på gatebergensk uttale: «E' vet'sje ko'ti' hon komma'», evt. «Eg vet ikkje korti' hon kommar.».



Logens Kontaktpersoner

OM John-Erik Stigen
Tlf. 932 39 842
E-post: of4om@oddfellow.no

UM Thore Gaard Olausen
Tlf. 917 31 416
E-post: of4um@oddfellow.no

Sekr. Ole-Bjørn Buene
Tlf. 480 27 838
E-post: of4sekr@oddfellow.no



Har du noe å forebringe til andre brødre. Så send det inn til redaksjonen, innen en måned før utgivelse.

Herold
Finn D. Kristiansen
E-post: of4her@oddfellow.no



Loge nr 4 De Syv Fjelde pin

Vi har fått laget en PIN av logoen til Loge nr. 4 De Syv Fjelde. Den skal bæres på venstre jakkeslag. Prisen er 100 kr. pr stk. Kan kjøpes av Privatnevnden ved betaling av måltid eller kaffe.



Redaksjonen ønsker alle lesere av avisen en riktig god og solfylt sommer !

Høst 2021

Onsdag	08.09 kl. 19.00	EI		Galla
Onsdag	22.09 kl. 19.00	O	Instr. /Sosialaften	
Onsdag	06.10 kl. 19.00	≡ +		Galla
Tirsdag	19.10 kl. 19.00	- +	Fellesmøte □ 4-21-25-50	
Onsdag	20.10 kl. 19.00	=+		
Tirsdag	02.11 kl. 19.00	O	M □ 4-21-25-50	
Onsdag	03.11 kl. 19.00	O+		Galla
Onsdag	17.11 kl. 19.00	O	25 Ve Ju	Galla
Onsdag	01.12 kl. 19.00	O	50 Ve Ju	Galla
Onsdag	15.12 kl. 19.00	O	Arbm/Julemøte	

